

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАДИМА ГЕТЬМАНА**

Навчально-науковий інститут бізнес-освіти імені Анатолія Поручника

Кафедра педагогіки та психології

**ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНА ПРОГРАМА
ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ**

галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 Психологія
спеціалізація Практична психологія

Форма навчання: заочна

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

**на тему «Соціально-психологічні чинники адаптації українців, що
отримали тимчасовий притулок в Німеччині»**

здобувачки Яни ЧЕРНИШОВОЇ

(підпис)

Наукова керівниця: к. психол. н., доцент Людмила МУЗИЧКО

(підпис)

**Робота допущена до захисту перед екзаменаційною комісією
з атестації здобувачів вищої освіти (ЕК)**

Завідувачка кафедри: д. пед. н., проф. Марина АРТЮШИНА

(підпис)

Київ 2025

ЗМІСТ

ВСТУП		3
РОЗДІЛ 1	ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ	8
	1.1. Концептуальні підходи до розробки проблеми адаптації в сучасній психологічній науці.	8
	1.2. Соціально-психологічні аспекти адаптації вимушених переселенців у Німеччині.	19
	1.3. Акультурація особистості та її зв'язок з адаптацією до нового соціокультурного середовища.	26
	Висновки до першого розділу	37
РОЗДІЛ 2	РОЗРОБКА ОПИТУВАЛЬНИКА «СТРАТЕГІЇ АКУЛЬТУРАЦІЇ» НА ОСНОВІ МОДЕЛІ ДЖ. БЕРРІ	39
	2.1. Теоретичні основи діагностичного інструменту.	39
	2.2. Розробка опитувальника діагностики стратегій акультурації.	43
	Висновки до другого розділу	52
РОЗДІЛ 3	ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ У НІМЕЧЧИНІ	54
	3.1. Вибірка та методика емпіричного дослідження.	54
	3.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження.	60
	Висновки до третього розділу	86
ВИСНОВКИ		89
СПИСОК ВИКОРИТАНИХ ДЖЕРЕЛ		92
ДОДАТКИ		102

ВСТУП

Актуальність. Повномасштабне вторгнення військ РФ на територію України у 2022 р. стало об'єктивною причиною радикальних змін у життєдіяльності громадян. Тотальна небезпека, породжена війною, створила потужну загрозу життю і здоров'ю населення. Тому понад 14,5 мільйона українців наразі є вимушеними переселенцями і отримали притулок в багатьох країнах світу, близько 11,7 мільйона в країнах Європейського Союзу, зокрема Німеччині.

Тема адаптації та акультурації мігрантів не нова для світової науки, різними її аспектами займалися ДЖ. Беррі, Г. Бонанно, С. Бохнер, Дж. Герман, Е. Зомер, С. Лустіг, К. Уорд, А. Фернем та багато інших. Для української психології вона актуалізувалась останнім часом у зв'язку з поточною війною. Йдеться про роботи Чимало українських дослідників почали вивчати особливості адаптації вимушених воєнних мігрантів, як-от К. Банникова К., В. Гриценко, Р. Климчук, О. Креденцер, С. Нижнікова (міграція країн ЄС), Я. Ліщук, К. Кривошеєва, О. Єфімова (міграція до США та інші.

Всі вони ґрунтуються на попередніх дослідженнях, присвячених проблемі адаптації, яка широко вивчалась і вітчизняними і західними науковцями. До прикладу, роботи Г. Балла, О. Кокуна, Т. Титаренко, А. Фурмана (адаптація та адаптивні характеристики особистості); Є. Головахи, В. Моргуна, О. Солодухова (адаптація у разі суспільних трансформацій); О. Нестерова, Р. Охременко (адаптація в складних життєвих ситуаціях); А. Хохлова (адаптивна здатність групи); П. Горностай, Л. Чорна (процес адаптації при входженні в малу групу, засвоєння норм, ставлень, знаходження певного місця в структурі групових взаємин); В. Васютинський (роль спільноти в адаптації), Т. Ронгінська (вибір стратегій поведінки в нових умовах життєдіяльності).

В західній науці адаптаційна тематика переважно розглядається в надрах необігевіоризму (Дж. Даллард, Н. Міллер, Р. Сірс), психоаналізу

(Р. Бенедикт, М. Мід), а також в межах теорії психосоматики (Ф. Александер); теорій адаптації та стрес-долаючої поведінки (Л. Кале, Р. Лазарус & С. Фолкман, Р. Моос, Дж. Шефер, М. Чатурведі). Однак, можемо спостерігати певну спільність інтересів західних науковців та вітчизняних: вони також звертають увагу на аспект адаптації до складних життєвих умов (П. Лінлі, Р. Тедескі, М. Селігман), вибір стратегій поведінки в нових умовах життєдіяльності (Є. Вітенберг, М. Ромм). А позитивна психологія акцентує увагу «позитивну адаптацію» чи «посттравматичне зростання» особистості, що перебуває в складних життєвих ситуаціях (С. Джозеф, Л. Калгун, Н. Парк, Н. Пол, Р. Тедескі).

Чимало українських дослідників почали вивчати особливості адаптації вимушених воєнних мігрантів, як-от К. Банникова К., М. Галицька, Л. & Т. Карамушки, О. Креденцер (міграція країн ЄС), Я. Ліщук, К. Кривошеєва, О. Єфімова (міграція до США). Зокрема, вивчається таке: психологічні аспекти соціальної адаптації (І. Галецька); соціокультурна адаптація мігрантів (В. Плющ), адаптаційні ресурси людини у повсякденному житті (Н. Ходорівська); життєві стратегії особистості в кризовому суспільстві (О. Злобіна); адаптаційний невроз мігрантів (О. Донченко); феномен соціальної мімікрії (А. Лобанова) тощо.

Наш науковий інтерес торкається проблем української міграції в Німеччині, оскільки саме ця країна прийняла найбільшу кількість переселенців і важливими є розуміння особливостей адаптації до нових соціокультурних умов великої кількості членів української громади. Наразі умови перебування в країні загострюються для багатьох українців, які отримали в ній прихисток і, вочевидь, велика кількість людей потребуватиме психологічної допомоги. Цими обставинами зумовлюється актуальність нашого дослідження.

Мета: здійснити теоретичне дослідження проблеми адаптації вимушених переселенців та емпірично дослідити соціально-психологічні чинники адаптації українців до життя в Німеччині.

Для досягнення висунутої мети потрібно вирішити такі **завдання**:

1. Здійснити теоретичне дослідження стану розробки проблеми адаптації у сучасній психології.
2. Теоретично дослідити соціокультурні умови, що зумовлюють особливості адаптації українців до життя в Німеччині.
3. Розробити опитувальник для вимірювання стратегій акультурації особистості.
4. Емпірично встановити соціально-психологічні чинники адаптації українців до нових умов життєдіяльності.
5. Дослідити діагностичний потенціал опитувальника стратегій акультурації.

Об'єктом дослідження виступає соціально-психологічна адаптація до умов життєдіяльності в новому культурному середовищі.

Предметом є соціально-психологічні чинники адаптації українців, які отримали тимчасовий прилисток в Німеччині.

Гіпотези: соціально-психологічні особливості адаптації особистості в нових соціокультурних умовах зумовлюються особистісною адаптивністю, характером сприйняття цінності та значущості життя, рівнем сприйняття стресогенності поточної життєдіяльності, а також стратегією акультурації. Кращій адаптації сприятимуть:

- позитивна настанова та ціннісне ставлення до адаптації, розвинений контроль над власною адаптивністю, осмислення власних адаптаційних ресурсів, узагальнений досвід адаптації, готовність прийняти норми нового соціуму та зважати на них як елементи особистісної адаптивності;
- висока активність та орієнтація на майбутнє;
- низький рівень сприйнятого стресу;
- інтеграційно-асимілятивна спрямованість стратегії акультурації.

Методологічну основу дослідження склали положення особистісного та системного підходів. Перший у вітчизняній психології обстоюється в роботах С. Рубінштейна, І. Бежа, Г. Костюка, В. Рибалки, Б. Федоришина та

ін., а також дослідженнях представників гуманістичної психології (А. Маслоу, Р. Мей, К. Роджерс, В. Франкл та ін.). Другий підхід обґрунтовано в роботах Г. Балла, О. Кокуна, Л. Карамушки, Н. Максимової, С. Марсименка, Т. Титаренко та ін.

При розробці опитувальника вимірювання стратегій акультурації базовою виступила теорія Дж. Беррі.

Методи дослідження: Для досягнення мети та реалізації визначених завдань використовувалися такі методи наукового дослідження: *теоретичні* – аналіз, синтез, порівняння, систематизація теоретико-емпіричних даних, узагальнення наукових джерел та отриманих результатів; *емпіричні* – авторська анкета дослідження особливостей адаптації українських мігрантів до життя в Німеччині, «Шкала сприйнятого стресу» Ш. Коена (Perceived Stress Scale (PSS-10 S. Cohen) в українськомовній адаптації О. Вельдбрехт, Н.Тавровецької (2022), «Шкала сприйняття значущості життя» Р. Гібберда, Б. Ванденберга (The Perceived Life Significance Scale (PLSS) R. Hibberd, B. Vandenberg) в українськомовній адаптації Н. Кучеренко, Л. Колесніченко (2025), опитувальник «Структурна композиція особистісної адаптивності» (О.П. Саннікова, О.В. Кузнєцова (2017)), українськомовна адаптація методики дослідження акультурації мігрантів Дж. Беррі (за Я. Андрушко (2023)); *статистичні* – методи описової статистики, відсотковий аналіз, кореляційний аналіз за Пірсоном, ф-критерій кутового перетворення Фішера, однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA, F-критерій Фішера), критерій δ-Фергюсона, конфігаторний факторний аналіз, коефіцієнт α-Кронбаха, процедура перевірки нормального характеру розподілу даних (критерій Колмогорова-Смирнова), кластерний аналіз, U-критерій Манна-Вітні. Для статистичної обробки буде використано пакет IBM SPSS Statistics (версія 22).

Наукова новизна отриманих результатів дослідження полягає у розкритті соціально-психологічних чинників адаптації українців до життя в нових соціокультурних умовах та розробка опитувальника для діагностики стратегій акультурації особистості.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання результатів дослідження при організації допомоги особам, які потерпають від війни і перебувають у статусі вимушених мігрантів за межами своєї країни. Посилення їхнього адаптаційного потенціалу можливе за умови врахування стратегії акультурації до нового соціокультурного середовища.

Апробація результатів дослідження. Основні результати кваліфікаційної роботи були відображено в публікації у науковому журналі «Перспективи та інновації науки» ((Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»), вип. № 4(50), С. 1560-1572 (кат. Б) «Короткий опитувальник стратегій акультурації (КОСА): досвід розробки українськомовної версії» ([https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-4\(50\)](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-4(50))).

Структура роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, восьми підрозділів, проміжних та прикінцевих висновків, списку використаних джерел, а також 5 додатків. Основна частина роботи сягає обсягу 91 сторінок, містить 18 таблиць та 5 рисунків. Список використаних джерел складається з 94 найменувань (в тому числі 23 іноземною мовою) і розміщений на 10 сторінках.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Концептуальні підходи до розробки проблеми адаптації в сучасній психологічній науці.

Міграція, спричинена війною, є кризовою подією для людини, яка супроводжується значним стресом, втратою звичного середовища та потребою входження в нові соціокультурні умови життєдіяльності. А, отже, йдеться про її адаптацію у новому соціумі, в якій актуалізуються ключові проблеми, з якими стикаються мігранти - культурний шок, мовний бар'єр, соціальна ізоляція, безробіття, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) тощо.

В психології проблема адаптації має кілька аспектів розробки, що дозволяє комплексно досліджувати її сутність, процес, різновиди, складники тощо, враховуючи як особистісні, так і соціальні чинники, які впливають на перебіг та ефективність адаптації. Наявні в цій галузі дослідження можна класифікувати за певними критеріями та об'єднати в цілісні напрямки, які акцентують увагу на різних аспектах цього явища. Розглянемо це більш розлого.

Науковці періодично звертають увагу на широке розмаїття аспектів адаптації, які досліджуються, і намагаються виокремити їхнє спрямування. Так, результатами досліджень О. Теличкіна, В. Кислого є виокремлення основних підходів, які стосуються психофізіологічної галузі, і йдеться про клініко-психологічні дослідження стресу, вивчення реакцій певних органів та психічних процесів в умовах навантаження / несприятливих умовах діяльності, а також комплексне вивчення психічного, фізіологічного стану людини в процесі адаптації [за 11, с. 236]. С. Кулик вирізняла три основні підходи: біофізіологічний, психологічний, інформаційно-комунікативний [33,

с. 98], а М.І. Блажівський говорить про такі: системний (з виокремленням концепції системності трудової діяльності) та діяльнісний комунікативний [11, с. 237]. У нашому дослідженні ми прагнемо розширити коло класифікації.

Біологічний (еволюційний) підхід ґрунтується на розумінні адаптації як природного механізму пристосування організму до змін у середовищі. У контексті психології цей підхід пояснює адаптацію на основі функціонування нервової системи, гормональних реакцій та механізмів стресу. У такий спосіб Г. Сельє досліджував, як організм реагує на стрес і те, які фізіологічні зміни відбуваються під час адаптації. В його теорії, яка вже стала класичною, він описує поняття загального адаптаційного синдрому (далі - ЗАС) як сукупність фізіологічних та психологічних реакцій організму на стрес. Загалом йдеться про те, що розгортання стрес-реакції може складатися з трьох послідовних стадій – тривоги, резистентності й виснаження, у разі, коли ЗАС набуває руйнівного характеру (дистресу), або лише двох перших (тривоги й резистентності), у разі, коли позитивний стрес (еустрес). Як стверджував Г. Сельє, стрес є лише однією адаптаційною реакцією у складі ЗАС. Вже наприкінці своєї наукової кар'єри дослідник дійшов висновку про те, що однакові стресори можуть у різних людей викликати різні зміни в органах та системах – вони можуть носити як негативний, так і позитивний характер, - що було досліджено його послідовниками.

Ці дослідження поклали основу виявленню важливих аспектів загального адаптаційного процесу. Серед них психічна адаптація, яка стосується оптимальної взаємодії особистості з середовищем та забезпечує адекватність її поведінки щодо вимог соціуму. Так, Ф. Березін обґрунтовує наявність трьох аспектів її вияву в єдиному адаптаційному процесі. Вважає їх тісно пов'язаним зі сферами їхньої реалізації. Йдеться про *психічну адаптацію*, як процес взаємодії особистості з середовищем, яка повинна враховувати його особливості та активно впливати на нього для забезпечення задоволення власних потреб; *соціально-психологічну адаптацію* як процес

набуття людиною визначеного соціально-психологічного статусу та оволодіння соціально-психологічними ролями; *біологічну адаптацію* – пристосування організму до стійких / змінних умов середовища [7]. Автор вважає, дякуючи адаптації оптимізується функціонування систем організму та створюється баланс системи «людина – середовище».

В українській науці цей аспект вивчав О.М. Кокун, який, зокрема, обґрунтував універсальний алгоритм оптимізації адаптаційних можливостей людини обґрунтовується його методичне забезпечення, викладаються результати досліджень щодо практичної апробації розробленого алгоритм (на прикладі суб'єктів навчальної діяльності). [28]

Не викликає сумнівів, що на такому баченні можна ґрунтувати наукові підходи до вивчення соціальної адаптації, оскільки впродовж індивідуального розвитку людини в неї розкриваються різні рівні механізмів адаптації, які стосуються і біологічної, і соціальної сутності людини.

Когнітивний підхід, в межах якого адаптація розглядається у якості процесу обробки інформації, зміни способів мислення та формування на цій основі нових стратегій поведінки. Варто згадати роботи Ж. Піаже, який для пояснення того, як людина адаптується за рахунок зміни своїх когнітивних схем, запропонував концепцію асиміляції (своєрідне «уподібнення» собі, перетворення середовища) та акомодатії (засвоєння правил середовища, своєрідне «уподібнення» йому). Адаптацію ж розглядав у якості процесу пристосування організму до середовища й досягнення з ним гармонійної рівноваги за рахунок здатності особистості впоратись з труднощами, які виникають в конкретній ситуації [43].

Серед основних ідей когнітивно-поведінкової психології А. Бандури, який описав модель-тріаду взаємного детермінізму факторів особистості, діяльності та оточення, яку було використано у дослідженні адаптації. Він описав унікальну здатність людини до саморегуляції. Її вияв є можливим завдяки тому, що вона може прогнозувати власну поведінку і у такий спосіб її регулювати [73].

Вітчизняними науковцями також відомі розробки, які стосуються засад цього підходу. До прикладу, Л. Найдьонова досліджувала соціально-психологічні механізми адаптації, зокрема роль когнітивних процесів у формуванні соціальної ідентичності та взаємодії з оточенням. І її дослідженнях здійснювався аналіз впливу на сприйняття соціальних ситуацій та поведінку особистості в суспільстві притаманних їй когнітивних схем та установок [38].

А в роботах Г. Балл увага зосереджувалась когнітивних процесах та їхній ролі в адаптації особистості. Науковиця вивчала, як мислення, сприйняття та інші когнітивні функції впливають на здатність людини пристосовуватися до змін у соціальному середовищі [4].

Підсумуємо, безсумнівним є неабияке значення отриманих в межах цього підходу результатів досліджень, коли адаптація розглядається як процес обробки інформації та зміни мислення у відповідності до нових умов. З'явилась можливість пояснити, як людина формує уявлення про нову реальність, ухвалює рішення та виробляє нові стратегії поведінки.

В конвенції *соціально-психологічного підходу* адаптація розглядається як процес входження особистості в нове для неї соціальне середовище та розгортання взаємодії з іншими людьми. Наприклад, К. Левін вивчав, у який спосіб соціальна динаміка зумовлює поведінку людини, Дж. Беррі розробив концепцію акультурації, яка пояснює, як люди пристосовуються до іншої культури.

Цій теорії ми далі приділимо більше уваги, оскільки акультурація є важливою умовою адаптації людини до нового соціокультурного середовища. Дослідник акцентував увагу на основні виміри адаптації: збереження власної культурної ідентичності та взаємодію з домінантною культурою, а також досліджував фактори, що впливають на адаптацію. Серед них такі: індивідуальні характеристики особистості, культурна дистанція, соціальна підтримка та психологічні ресурси особистості. Загалом, він

розглядав адаптацію як динамічний процес взаємодії особистості з новим культурним середовищем [76].

У вітчизняній психології соціально-психологічні аспекти адаптації досліджують сучасні науковці. Так, Т. Титаренко вивчала соціально-психологічні аспекти адаптації, особливо в умовах тривалої травматизації. Вона аналізувала вплив тривалих стресових ситуацій на психологічне здоров'я та запропонувала методи самопомоги для покращення адаптаційних можливостей особистості [59].

С. Максименко, аналізуючи вплив міжособистісних відносин на процес адаптації, досліджував генезис особистості та її адаптаційні процеси. Він розглядає процеси становлення та розвитку особистості, підкреслюючи роль адаптації в її формуванні. Також увага приділялась дослідженню адаптаційних механізмів, які забезпечують успішне функціонування особистості в різних життєвих обставинах [34].

В. Васютинський, досліджуючи соціально-психологічні аспекти адаптації, аналізував вплив соціальних умов на формування особистісної ідентичності, вивчав психологічні механізми соціальної взаємодії та пристосування. З його точки зору адаптація є складним соціально-психологічним процесом взаємодії особистості з соціальним середовищем. Механізм пристосування людини до нових умов стосується зміни власної поведінки, трансформації соціального оточення, встановлення балансу між особистісними потребами та соціальними вимогами. Науковець наголошував на активній ролі особистості в адаптаційних процесах, підкреслюючи не лише пасивне пристосування, але й здатність впливати на соціальне середовище [13].

Вочевидь, цінністю цього підходу є акцентування уваги на тому, яким чином особистість адаптується у взаємодії із соціальним середовищем, прийнятті нових соціальних ролей та інтеграції в соціокультурне середовище.

Психоаналітичний підхід зосереджується на внутрішніх конфліктах, роботі підсвідомих механізмів та захисних реакцій психіки, з якими пов'язана адаптація. З. Фройд досліджував, як людина використовує захисні механізми для адаптації до стресових ситуацій. Він розглядав адаптацію як процес вирішення внутрішніх конфліктів між Его, Ід та Суперего і вважав, що успішна адаптація можлива завдяки застосуванню механізмів психологічного захисту (витіснення, проєкції, раціоналізації тощо) [63]. Цю думку підхопила А. Фройд і реалізувала її при вивченні впливу механізмів психологічного захисту на адаптацію людини, особливо в дитячому віці. Г. Гартман запровадив у науковий вжиток поняття адаптаційної ефективності Его. Він вважав, що Его не лише пасивно реагує на конфлікти, а й активно шукає шляхи адаптації через пристосування до середовища [83]. Також він розводив поняття адаптації (процес) та адаптивності (результат адаптації) і вважав, що адаптивною є та особистість, яка не має порушення продуктивності та психічної рівноваги. Адаптивність виникає внаслідок своєрідного функціонування системи соціальної адаптації, коли відбувається зміна особистості та соціокультурного середовища. Е. Еріксон розглядав адаптацію через життєві кризи, подолання яких на різних етапах життя сприяє розвитку особистості, а відтак, зумовлює її адаптацію до нових умов життєдіяльності [87]. Д. Віннікотт вивчав те, як адаптація формується у ранніх стосунках з матір'ю та розробив поняття «достатньо хорошої матері», яка допомагає дитині виробити адаптивні механізми [14]. В дослідженнях Ж. Лакана наголошується, що адаптація людини значною мірою визначається мовою, символічними структурами та способом, у який особистість інтегрується в соціальне середовище через несвідомі процеси [88].

Психоаналітичний підхід в Україні розвивається відносно нещодавно, адже за радянських часів психоаналіз критикувався. Однак, сучасні дослідники активно працюють над адаптаційними процесами в цьому напрямі. Так, В. Москаленко вивчав механізми психічного захисту та їхню роль в адаптації до стресових ситуацій (зокрема, війни, соціальної кризи та

еміграції). Дослідник торкався психоаналітичних аспектів кризи ідентичності та внутрішніх конфліктів, які виникають під час вимушених змін у житті [37]. Ідеї Г. Гартмана розвиває А. Фурман, який продовжив аналіз того, як особистість виробляє адаптивні механізми у взаємодії з соціальним середовищем і наголошував на значенні свідомого та несвідомого опрацювання змін у житті людини [64]. О. Чабан зосередився на дослідженні адаптації через призму психоаналітичного підходу до психотравми і розглядав, як психіка людини справляється з тривалими кризовими ситуаціями, особливо під час війни [66].

Як бачимо, психоаналітичні дослідження адаптації показують, що цей процес є не лише реакцією на зовнішні умови, але й глибоко пов'язаний із внутрішньою динамікою особистості. Якщо західні науковці сформували базові концепції психоаналітичного підходу, то українські вчені адаптують ці ідеї до сучасних викликів. Серед них війна, соціальні кризи та міграція, що особливо цікавлять нас у цьому дослідженні.

Представники *гуманістичного підходу* вважають, що адаптація є не просто пристосуванням до зовнішніх умов, а виступає процесом розвитку особистості, відкриттям нових можливостей та пошуком сенсу в житті. Свого часу А. Маслоу наголошував, що успішна адаптація сприяє самореалізації людини, оскільки вона не є простою реакцією на середовище, а залежить від задоволення базових потреб особистості. Така адаптація передбачає не лише пристосування до умов, а й прагнення реалізувати свій потенціал у будь-яких життєвих ситуаціях. В роботах К. Роджерса підкреслюється значення особистого досвіду та емоційної підтримки для ефективної адаптації людини до соціуму. Він писав, що адаптація залежить від рівня автентичності особистості – того, наскільки людина залишається вірною собі у змінних умовах. Цікавим є бачення Р. Мея, який розглядав адаптацію через призму екзистенційного вибору. Науковець підкреслював, що кризи та виклики змушують людину переосмислювати власне існування і адаптація є процесом активного творення нею свого життя, а не просто реакцією на дію зовнішніх

факторів [72]. М. Селігман наразі вивчає життєстійкість (resilience) та оптимізм, які він вважає важливими чинниками адаптації. Результати його досліджень демонструють, що люди, здатні бачити позитивну сторону складних обставин, краще адаптуються до нових життєвих викликів [93].

Дослідник-енциклопедист, автор гуманістично-зорієнтованого культурологічного підходу до пояснення психології людини В. Роменець у своїй теорії вчинку розглядає адаптацію у якості процесу активної взаємодії особистості з навколишнім середовищем. Він аналізує принцип адаптації та еволюційний підхід у психології, досліджуючи, як психіка людини пристосовується до змінних умов життя [50]. Також науковець глибоко досліджує питання життєвого шляху людини, де адаптація розглядається як невід'ємна частина процесу становлення особистості та її взаємодії зі світом.

Сучасний український науковець Є. Головаха досліджуючи психологію життєвих перспектив, дійшов висновку, що адаптація залежить від того, яким своє майбутнє бачить людина. Він довів, що ті, які має чіткі життєві цілі, легше адаптуються до нових умов (наприклад, після міграції чи втрати роботи) [18]. Його погляди є цінними для нашого дослідження. А також погляди Т. Титаренко, яка аналізує явище адаптації через призму пережитих людиною криз. Вона довела, що люди можуть не просто пристосовуватися до важких обставин, а виростати над ними, набуваючи нових цінностей та життєвої мудрості [59]. Йдеться про посттравматичне зростання.

Отже, такий підхід до адаптації на Заході та в Україні має багато спільного - наголошується на внутрішніх ресурсах особистості, її здатності знаходити сенс у складних ситуаціях та прагненні до розвитку. Водночас, українські дослідження більше орієнтовані на життєві перспективи, соціальний контекст та духовні цінності, натомість західні моделі акцентують увагу на індивідуальному зростанні та особистісній автономії.

Пропри незначні відмінності акцентів уваги науковців зберігається єдність розуміння адаптації не як простого пасивного пристосування, а

активного процесу, і якому людина має можливість не лише змінюватися сама, а й впливати на своє середовище.

Кризовий (стресовий) підхід пояснює адаптацію як реакцію на кризові події та стресові ситуації, яка полягає у подоланні життєвих труднощів, пов'язаних із раптовими / тривалими кризовими подіями. Дослідники спрямовують увагу на механізми, стратегії та ресурси, які дозволяють людині ефективно впоратися зі стресом й адаптуватися до поточних змін.

Один з ключових дослідників стресу та адаптації в західній психології Р. Лазарус розробив когнітивно-мотиваційну теорію стресу, в якій адаптація розглядається у якості динамічного процесу оцінки загроз та пошуку відповідних копінг-стратегій. Науковець виділив два основних типи подолання стресу: проблемно-орієнтовані (активні дії для усунення джерела стресу) та емоційно-орієнтовані (зниження емоційного напруження завдяки механізмам психологічного захисту) [89]. Логотерапевт В. Франкл вивчав значення пошуку сенсу в складних життєвих обставинах, до яких людина має адаптуватися. Його дослідження довели, що люди, які можуть знайти сенс навіть у стражданнях, адаптуються набагато ефективніше. Аналізуючи власний досвід виживання в концтаборі, він доводить, що психологічна адаптація станеться з більшою ймовірністю у разі, коли людина матиме цінності та мету [62]. Розробник концепції резильєнтності Дж. Бонанно довів, що деякі люди мають вроджені або набуті ресурси, які дозволяють їм швидко адаптуватися навіть після травматичних подій. До такого висновку він дійшов досліджуючи, як люди переживають втрату й знаходять сили адаптуватися до цієї травматичної ситуації [80].

Вітчизняні психологи також виявляють цікавість до розуміння адаптації а рамках взаємодії людини з кризовою / травматичною / стресовою ситуацією. Йдеться про дослідження вже згадуваних вище психологів - Т. Титаренко та О. Чабан. Перша досліджує адаптацію у разі подолання людиною кризових ситуацій і аналізує, як вона формує стратегії життєвого вибору в складних життєвих обставинах. А інший, оскільки є психіатром та

психотерапевтом, працює над дослідженням психологічного травмування, розглядаючи адаптацію через нейропсихологічні механізми подолання стресу. Науковець аналізує фізіологічні та психологічні реакції людини на травматичні події.

Н. Павлик досліджувала психологічну адаптацію особистості в екстремальних умовах (на прикладі військової діяльності). Особливого значення в процесі адаптації вона надає адаптаційному порогу – це «максимальний ступінь екстремального впливу на людину, до якого вона здатна адаптуватися за допомогою психофізіологічних компенсаторних механізмів без збитку цілісній структурі особистості. Чим вище рівень функціонування механізмів психічної регуляції, тим менше ймовірність зриву процесу адаптації в екстремальних умовах, а, отже, вище адаптаційний поріг» [41, с. 38].

Отже, такий підхід до адаптації дозволяє зрозуміти, як людина реагує на труднощі та які механізми допомагають їй пристосовуватися. Західні науковці заклали основи для розуміння адаптації за допомогою стратегій подолання, пошуку сенсу та життєстійкості. Вітчизняні ж розширили ці концепції, розглядаючи їх у контексті сучасних викликів (війна, посттравматичний синдром, кризи міграції).

Екологічний (контекстуальний) підхід наголошує на тому, що адаптація людини залежить від умов середовища, в якому вона живе. У. Бронфенбреннер розробив екологічну теорію розвитку, яка пояснює, як різні рівні соціального середовища впливають на адаптаційні процеси. Безпосередній вплив на процеси адаптації має мікросистема (родина, друзі) – саме на ньому формуються перші моделі взаємодії та пристосування. Мезосистема (комунікація родини з іншими соціальними інституціями) впливає на здатність людини адаптуватися, створюючи додаткові соціальні контексти, а макросистема (соціальні норми та цінності) формує загальні патерни адаптації людини в суспільстві. Автор виокремлює ще й інші рівні систем – екосистема (місцева громада) створює зовнішні умови, які

полегшують / ускладнюють адаптацію, та хроносистема (історичний контекст життя людини), показує, як її адаптаційні процеси змінюються впродовж життя [81]. Ця модель показує складність та багаторівневість процесів адаптації, спираючись на розумінні розвитку особистості як результату постійної взаємодії людини з різними рівнями соціального середовища.

У вітчизняній психології аналогічних теоретичних розробок немає, однак наявні дослідження, які мають спільні з цим підходом засади. До прикладу, вивчаються психологічні механізми адаптації в освітньому середовищі та вплив соціальних умов на професійну адаптацію (І. Білецька), розробляються методики оцінки впливу середовища на особистісну адаптацію (Н. Хворова), вивчається взаємодія людини з соціальними системами (О. Киричук), розробляються практичні методи психологічного супроводу адаптаційних процесів (В. Панок) та інші.

Вочевидь, загальним є те, що науковці підкреслюють взаємозалежність особистості та соціального контексту в процесах адаптації.

Підсумовуючи сказане зазначимо, що адаптація є багатогранним процесом, який можна розглядати з різних наукових позицій. Поєднання цих підходів дає можливість краще зрозуміти механізми адаптації та розробити ефективні стратегії підтримки людей у нових життєвих умовах.

У нашому дослідженні ми фокусуватимемо увагу на процесі адаптації особистості до нового соціокультурного середовища і матимемо на увазі механізм урівноважування особистості та соціуму. Розуміємо адаптацію до нової культури як багатоаспектне явище, що виявляється психологічною адаптацією (досягнення психологічного задоволення в новому культурному середовищі), соціокультурну (здатність вільно орієнтуватися в новій культурі і суспільстві, вирішувати повсякденні проблеми) та економічну (працевлаштування, задоволеність роботою та рівнем професійних досягнень). Також підтримуємо думку про те, що для людини немає такого

середовища, вплив якого не опосередковувався б соціальними чинниками. Саме вони будуть досліджуватися в емпіричній частині нашого дослідження.

1.2. Соціально-психологічні аспекти адаптації вимушених переселенців у Німеччині.

Як було зазначено у вступі, Німеччина є країною №1, що прийняла найбільшу кількість бенефіціарів тимчасового захисту з України. Тому дослідження особливостей адаптації українців до цієї спільноти набуває великого значення, адже для великої кількості людей це питання потребує вирішення. В даному випадку йдеться про тимчасовий прилисток. Поняття «тимчасовий захист» це не категорія міжнародного права, він стосується виняткових тимчасових та негайних заходів, які країни-реципієнти здійснюють у разі масового напливу на їхню територію людей. Українські мігранти тікали з зони збройного конфлікту, і їм приймаючі країни забезпечували швидкий та відносно спрощений механізм колективного захисту, який гарантував дозвіл на проживання та інші соціальні права.

Наразі маємо низку досліджень, які закладають теоретичні підвалини наукових розвідок у цьому напрямку. Зокрема, В. Гриценко, при вивченні особливостей адаптації переселенців до нового соціокультурного середовища ґрунтується на розумінні сутності соціально-психологічної адаптації як поєднанні стійкості (збереження ідентичності, тотожності особистості самій собі) з мінливістю (досягненням нових станів), що виявляється на рівні способів її взаємодії з середовищем та рівні адаптивних механізмів [54]. Дослідник наголошує на необхідності здійснювати диференційований аналіз феноменів адаптації і на груповому, і на особистісному рівнях.

Аби зрозуміти особливості адаптації українців, які отримали прилисток в Німеччині внаслідок російсько-української війни, проаналізуємо результати досліджень, проведених різними інституціями.

Так, дослідження «Біженці з України в Німеччині (опитування IAB-BiB/FreDA-BAMF-SOEP)», яке є спільним для Інституту досліджень зайнятості (IAB), Федерального інституту досліджень населення (BiB), Дослідницького центру Федерального відомства з питань міграції та біженців (BAMF-FZ) та Соціально-економічної групи (SOEP) Німецького інституту економічних досліджень (DIW Berlin) проводилось на вибірці 11225 (VII-X.2022). В ньому можемо побачити досить репрезентативне уявлення українських біженців про їхнє життя та плани на майбутнє. Для зручності представимо їх в табл. 1.2.1.

Таблиця 1.2.1 – Результати опитування українських біженців в Німеччині (IAB-BiB/FreDA-BAMF-SOEP)

Параметр оцінки	Результати
плани щодо перебування в країні	37 % біженців хочуть залишитися назавжди або на кілька років, 34 % – до кінця війни, 27 % – ще не визначилися, 2 % планують знову виїхати протягом року
демографічний склад біженців	переважають жінки - 80 %, без партнера - 77 %, з неповнолітніми дітьми - 48 %, частина жінок приїхали з партнером та неповнолітніми дітьми - 12 %; серед чоловіків проживає разом зі своїми партнерами 71 %
освітній рівень	мають вищу освіту 72 %
знання німецької мови	добре знають – 4 %, половина опитаних відвідують мовні курси
умови проживання	мають приватне житло – 74 %, проживають спільно з кимось – 9 %
стан здоров'я	більшість оцінює свій стан як добрий, однак їхня задоволеність життям значно нижча, ніж у місцевого населення
психологічне благополуччя	в українських дітей-біженців є низьким у порівнянні з іншими дітьми, які проживають в країні
працевлаштування	працевлаштовані на момент опитування – 17 % працездатних осіб, мають роботу, що вимагає професійно-технічної або вищої освіти – 71 %.

Також біженці від війни з України висловлюють потребу у підтримці, особливо у вивченні мови, пошуку роботи, медичному обслуговуванні та пошуку житла [54].

Щорічні різнопланові дослідження проводить дослідницька компанія. Наприклад, в дослідженні «Міграційні настрої українців в Україні та за

кордоном» (2024) зафіксовано, що 64% опитаних українським мігрантам не вдалось адаптуватися до життя в країнах тимчасового перебування, тому 55% респондентів має намір повернутися, однак не може визначитись із термінами через невизначеність ситуації перебігу воєнних дій в Україні. Як бачимо, на бажання повернутися суттєво впливає фактор адаптації. З'ясовано, що найбільше прагнуть повернутися ті мігранти-фрілансери, які працюють на українські компанії (70% таких працівників) або тимчасово не працевлаштовані (68% з тих, хто не працює). На адаптацію до нових соціокультурних умов впливає пережитий досвід агресивної поведінки з боку спільноти країн тимчасового перебування - 23% опитаних зазначили, що стикалися з її проявами. Хоча 60% опитаних відчують особисту безпеку за кордоном, і 65% є спокійними за безпеку своїх дітей, що для них стає вагомим стримуючим фактором прийняття рішення про повернення (загалом 62% опитаних не готові назвати точні дати). [54]

Також компанія Gradus Research провела спеціалізоване дослідження «Дискримінація українців у Німеччині» (2024), результати подані а додатку А.

Вочевидь, маємо низку факторів, які стосуються вияву агресивної поведінки та дискримінації українців та їхніх дітей в Німеччині, що не сприяють їхній адаптації до нових соціокультурних умов, а з іншого боку, частина з них мала прояв саме через недостатню адаптацію мігрантів до життя в іншому культурному середовищі.

За офіційними даними більшість мігрантів до Німеччина є жінками. У дослідженні, проведеному С. Нижніковою виявлено низку уразливих сфер для українських мігранток, що отримали тимчасовий прихисток у Німеччині. По-перше, йшлося про загрозу сексуального насилля та трудової експлуатації, оскільки на початку не вистачало державних ресурсів для регулювання допомоги біженкам у наданні житла. Згодом, коли держава почала забезпечувати українців фінансовою допомогою, такі ризики різко знизились та майже зійшли нанівець. Іншою сферою уразливості жінок виявилась

проблема влаштування дітей в освітні заклади (зокрема, дитсадки), а також відрив від звичної неформальної мережі догляду за дітьми. Ця обставина ускладнювала умови для вивчення мови та пошуку роботи, що, зрештою, не сприяло інтеграції до нової спільноти. Для українських біженців, що потерпали від війни, спільною проблемою виявилось психологічне травмування, що вело до погіршення психоемоційного стану. Для українських жінок ситуацію міграції погіршує розділення з партнером та родиною, що є важким випробуванням [39].

Як зазначає Р. Климчук: «Довготривале перебування в іншій країні, особливо за умов біженства, може істотно вплив на розвиток і зміни національної ідентичності мігрантів. Національна ідентичність як почуття належності до певної нації відіграє вирішальну роль у підтриманні історичної та культурної спадщини, збереженні мови і традицій, а також забезпеченні певного рівня самосвідомості нації.» [25, с. 101]. Збереження національної ідентичності для мігрантів є особистим питанням.

У дослідженнях, проведених П. Горностаєм та Л. Чорною увага акцентується на тому, що розмивання національної ідентичності та руйнація колективної пам'яті призводять до своєрідної «загибелі» людини на психологічному рівні. Задля збереження національної ідентичності потрібно: захищати, зміцнювати потребу у використанні та поширювати українську мову серед українців; розширювати території української ідентичності (повернути первісне значення поняття «Русь», поєднати його з українськими теренами і розмежування його з поняттям «московія»); зміцнювати історичну пам'ять, відвоювати історичну ідентичність шляхом руйнації російських наративів про «один народ», «слов'янська сім'я», «возз'єднання», «братерство» тощо і формування власних наративів; 4) деколонізація культури [20, с. 15–16].

Для мігрантів, які знайшли притулок у Німеччині, на думку Р. Климчук, важливою є конфігурація умов переїзду, що впливає на мотивацію до самоздійснення – її підміняє (або до неї додається) тиск

необхідності адаптації до нової країни [25, с. 102]. Вони є важливим фактором, який прямо / опосередковано впливає на самопочуття та національну ідентичність мігрантів. Науковиця досліджувала такі умови: погіршення / поліпшення соціального статусу та матеріального становища в Німеччині; величина населеного пункту, до якого здійснено переїзд; локація місця поселення і загальні соціальні настрої в ньому; збереженість житла, майна в Україні (наявність куди повернутися); виживання значущих інших (до кого повернутися); здійснення спільного переїзду (родина, друзі, знайомі) чи наодинці; рівень спонтанності й підготовленості виїзду; соціальні зв'язки в Німеччині (до кого їхати); упередженість щодо переїзду (наявність почуття провини / зради). Вона припускає, що вказані умови та досвід перших контактів з німецьким соціумом визначатимуть емоційну забарвленість перебування в країні, а інтенсивність отриманої допомоги, почуття солідарності та емпатії суттєво підвищують резильєнтність мігрантів [25, с. 103].

Дослідниця констатує, що одним з болісних викликів для українських мігрантів є дискримінація. Як йшлося в представлених вище результатах дослідження дискримінації українців, вона може виявлятися в повсякденному житті, за місцем роботи, в освітніх закладах. Попри офіційне засудження дискримінації в Німеччині, насправді вона проявляється на різних рівнях функціонування суспільства – від взаємодії пересічних членів громади, так і з посадовцями. Одним з факторів, що зумовлює прояв дискримінації українських мігрантів, є загальне невдоволення населення, яке працює, соціальною політикою держави [25, с. 108].

О. Креденцер досліджувала психологічні проблеми українців, які отримали прилисток в Німеччині внаслідок російсько-української війни. Необхідність проведення такого дослідження спиралось на попередні, в яких фіксувалась наявність проблем у сфері психічного здоров'я біженців впродовж багатьох років після міграції. Така ситуація зумовлена наслідками

впливу воєнних травм та пост міграційними соціально-економічними й соціально-психологічними факторами.

На думку дослідниці, ситуація з житлом, яка склалась для українців в Німеччині, є досить складною та може позначатися на фізичному та психологічному стані мігрантів. Труднощі можуть виникати в умовах проживання в гуртожитку / таборі через знаходження великої кількості людей на одній території, спільний обмежений побут, порушення особистих кордонів тощо. Зрештою, вони можуть викликати погіршення фізичного та психічного здоров'я, а також породжувати низку соціально-психологічних проблем. Оскільки більшість українських мігрантів – це жінки з дітьми, частина з них виїхали з батьками / родичами. За спостереженнями науковиці, «з одного боку, це може бути певним ресурсом, а з іншого – також несе ризику виникнення соціально-психологічних проблем, наприклад конфліктів.» [30, с. 48].

Досліджуючи проблеми, з якими стикаються українці після прибуття до Німеччини, було виокремлено такі групи: соціально-професійні, соціально-психологічні та економічно-побутові проблеми.

Стосовно першої групи домінує проблема незнання мови приймаючої країни, що суттєво впливає на процес адаптації та загальний психічний стан людини. Також вагомою виявилась проблема навчання дітей (мова та відсутність можливостей держави швидко створити місця для навчання), а також проблема роботи в Україні (виникало занепокоєння через неможливість виконувати професійні обов'язки за основним місцем роботи в Україні, можливу втрату доходу). В свою чергу, знайти роботу в Німеччині декому виявилось досить складно. Для позитивної адаптації в іншій країні працевлаштування є важливим. За умови масового незнання мови, українцям часто пропонували роботу не за фахом, через відсутність транспорту та не прилаштованих до освітніх закладів дітей, створюється низка перешкод на шляху отримання фахової роботи з гарною заробітною платнею.

Стосовно другої групи домінує проблема конфліктів з найближчим оточенням, що зумовлюється негативним емоційним станом, який супроводжує статус біженця, внаслідок чого будь-які зовнішні обставини сприймаються досить болісно та емоційно-значимо. Не менш вагомою є проблематика екзистенційного характеру та сприймання подальших перспектив. Різке знецінення соціального статусу, який мігранти мали на Батьківщині, наче «обнулило» особистісну значущість людини. Такі обставини породжують тривогу з приводу майбутнього, руйнацію довго- та короткотривалих життєвих планів.

Стосовно третьої групи проблем, то констатується те, що 95 % українських мігрантів мають проблеми, пов'язані з житлом (його наявністю, пошуком та здатністю сплачувати винаймання) [30, с. 49-50].

Ще одним напрямком дослідження О. Креденцер була оцінка рівнів фізичного та психічного здоров'я, за результатом якої дослідниця зазначає, що саме війна виступає вагомим чинником погіршення психічного здоров'я мігрантів з України. Такі висновки зроблені на підставі отриманих даних при опитуванні переселенців до Німеччини та попередніх досліджень авторки за часів епідемії коронавірусу. Отже, в Німеччині 47,9% мігрантів мають періодичні проблеми з психологічним здоров'ям, 29,1 % мають їх постійно та не можуть подолати, 19,1 % з початку війни та на момент опитування залишались в нормі. Невелика кількість (11,7 %) мали проблеми з психологічним здоров'ям і наразі в нормі опитаних, а у 3,5 % загострилися хронічні психічні захворювання [30, с. 49-51].

Цікавим є порівняння прояву психічних станів українців на початку воєнних дій та тих, хто отримав прилисток в Німеччині і перебував у безпечних умовах. Домінуючими станами у першому випадку були тривога (86,7 %), страх (85,3 %), паніка (60,2 %), невизначеність (55,4 %) та безпорадність (42,2 %). В міграції картина дещо інша - невизначеність (73,6 %), бажання повернутись додому (63,2 %), невпевненість в собі (58,6 %), тривога (55,2 %) та безпорадність (51,7 %) [30, с. 52]. Всі вони

негативно впливають на психічний стан особистості і частота їхнього вияву говорить про нагальну потребу надання психологічної допомоги особам, які отримали прилисток в Німеччині. Про це свідчать і результати опитування українців у Німеччині: наприклад, 67,8 % хочуть отримати психологічні консультації для себе та 28,7 % для своїх дітей [30, с. 53].

Зважаючи на представлені результати досліджень, зважаємо за потрібне продовжити їх і розглянути через призму стратегій акультурації, які реалізують мігранти з України, адаптуючись до соціокультурних умов проживання в Німеччині.

1.3. Акультурація особистості і її зв'язок з адаптацією до нового соціокультурного середовища.

Звертаючись до проблеми адаптації особистості у новому соціокультурному середовищі, звернемо увагу на процес її входження в нову культуру – акультурацію - та на способи його індивідуальної реалізації. Наразі це важливий чинник життя сучасних спільнот, оскільки взаємовплив культур є неперервним процесом, а для українців, що потерпають від російсько-української війни, є актуальним викликом їхньої адаптації у нових спільнотах за межами нашої країни.

Хоча це поняття психологи запозичили з соціології та етнографії, явище має значне психологічне підґрунтя і активно досліджується саме психологами. В першій пол. минулого сторіччя Р. Релдфільд, Р. Лінтон та М. Херсковський визначили її зміст як «сукупність явищ, які виникають внаслідок того, що приналежні до різних культур групи вступають у безпосередній та тривалий контакт, в якому відбуваються зміни первинних культурних патернів однієї з цих груп» [91, с. 130].

Дослідники розробили типову модель дослідження цього явища, в якій за результатами проведеного аналізу виокремили відмінні групи - реципієнт (її первинні культурні моделі змінюються), донор (з її культури перша вбирає

нові культурні моделі). Також ними обґрунтовані три основні типи реакції групи-реципієнта на ситуацію культурного контакту: прийняття (повне заміщення старої культурної моделі новою, запозиченою у донорській групі); адаптація (часткова зміна традиційної моделі внаслідок впливу культури донорської групи); реакція (повне відторгнення культурних моделей донорської групи та постійні спроби збереження традиційних моделей незмінними) [там само].

В антропологічних дослідженнях Л. Вірта розроблялась теорія асиміляції та акультурації, сутність якої він розумів як процес взаємодії між культурами, у якому одна група засвоює елементи іншої культури у разі тривалого контакту. Науковець підкреслював, що акультурація є не лише прийняттям нових культурних рис, але й трансформацією ідентичності та соціальних структур. На цьому ґрунті він виділяв суттєві аспекти акультурації, яким вважав: асиміляцію (глибоке прийняття культурних норм панівної групи); синкретизм (поєднання культурних елементів різних груп у нових формах); соціальну дезорганізацію (можливе руйнування традиційних цінностей та норм внаслідок негативного впливу іншої культури).

Ідей, закладені в цьому дослідженні були підхоплені М. Гордоном. Науковець запропонував структурну модель акультурації та асиміляції етнічних груп у суспільстві, виокремивши сім стадій асиміляції, з яких акультурація (або культурна асиміляція) є лише першим етапом. Отже, М. Гордон наголошував, що акультурація – це лише поверхневий рівень прийняття культури панівної більшості, що включає адаптативний вжиток мови, звичаїв, способу життя, але не обов'язково спричинює зміну ідентичності чи соціальної інтеграції. Дослідник виявив відмінності між культурною асиміляцією (акультурацією) та структурною асиміляцією: розрізняв культурне прийняття (запозичення норм, мови, традицій тощо) і структурну асиміляцію (включення меншини в соціальні інститути пануючої групи, змішані шлюби тощо); вважав, що акультурація може відбутися без глибшої інтеграції в суспільство. Водночас, існує низка чинників, які

впливають на швидкість та глибина акультурації. Серед них ставлення більшості до меншини (толерантність або дискримінація), рівень контактів між групами та внутрішня згуртованість етнічної громади.

В цій теорії йдеться про можливість сегментованої акультурації, оскільки етнічні групи можуть частково адаптувати культурні риси, зберігаючи свою окрему етнічну ідентичність (напр., іммігранти можуть вивчити мову, але зберігати свої релігійні / сімейні традиції) [86].

Таким чином, М. Гордон зробив акцент на багатовимірності акультурації, показавши, що вона не обов'язково веде до повного зникнення етнічної ідентичності.

В 1960-х роках К. Оберг описав явище культурного шоку – психологічну реакцію на нове середовище та виокремив чотири стадії акультурації: медовий місяць (перші позитивні враження від нової культури, захоплення новизною); кризовий період, власне культурний шок (розчарування, розчарування, відчуженість, труднощі у спілкуванні, відчуття самотності, труднощі у спілкуванні, відчуття самотності); адаптація (поступове звикання до нових норм, розвиток навичок взаємодії) і, зрештою, виникнення почуття «двокультурності», коли людина відчуває себе комфортно як у новій, так і у своїй культурі [90]. Отже, коли людина стає мігрантом з різних причин, вона закономірно перебуватиме у стані кризи ідентичності (культурного шоку), який виражається за якого починають домінувати несвідомі сценарії соціальної поведінки та психічного відреагування. І чим більшою є культурна дистанція з новим соціокультурним середовищем, тим, ймовірно, сильнішим і глибшим буде прояв культурного шоку.

Ці погляди співзвучні U-моделі С. Лісгаарда (1955) та її подальших модифікацій, в якій відображені основні моменти входження людини в нову культуру і ключовим її моментом є те, що всі іммігранти проходять стадію культурного шоку, однак швидкість виходу з неї залежить від особистісних рис та підтримки оточення.

Дослідниця Я.Ю. Кім (2005) розглядає акультурацію як динамічний процес адаптації, що включає три основні фази: стрес (початковий етап, коли людина стикається з новою культурою, що може викликати невпевненість, тривожність і труднощі в комунікації); адаптація (поступове засвоєння нових норм, поведінкових моделей та культурних особливостей) та зростання (людина набуває вищого рівня міжкультурної компетентності після тривалого перебування в новому середовищі). Науковиця бачить особистісні зміни (зростає впевненість у здатності інтегруватися в нову культуру), що відбуваються в циклічній схемі «стрес - адаптація – зростання» і вважає стрес корисним для зростання людини. Тобто вона вбачає перевагу культурній адаптації проти культурного шоку. Вочевидь, її позиція різниться з поглядами К. Оберга у тому, що акультурація не лише залежить від бажань людини, а також залежить від готовності пануючої культури її прийняти / відторгнути. Важливо розуміти, що адаптація відбувається циклічно і людина може кілька разів переживати стрес, перш ніж повністю адаптуватися.

Цікавими є погляди А. Тешфела та Дж. Тернера, авторів теорії соціальної ідентичності, яка пояснює, яким чином людина переживає свою етнічну приналежність під час акультурації. Встановлено, якщо людина ідентифікує себе з меншиною, вона може підтримувати свою культуру та дистанціюватися від нової. Якщо ж навпаки вона відчуває приналежність до більшості, то може частково або повністю відмовитися від своєї культури (йдеться про асиміляцію). Можливий і третій варіант – «перехідна ідентичність», коли людина балансує між двома культурами [94]. З цієї теорії випливає, що акультурація може впливати на самооцінку – якщо людина почувається «чужою» і не в змозі повністю адаптуватися, це може викликати стрес і внутрішній конфлікт.

З часом зародилась думка про те, акультурацію слід розглядати у якості двонаправленого процесу, який справляє вплив на обидві групи, які взаємодіють одна з одною. Глобалізаційні процеси сприяють тому, що

певною мірою процес акультурації торкається більшості мігрантів, які тривалий час перебувають в новій спільноті і це не залежить від расової, етнічної, мовної приналежності, а також рівня соціально-економічного розвитку спільноти.

Коли відбувається зустріч з новою культурою, особистість вже має власний культурний досвід. На перетині двох культур починається їхня своєрідна взаємодія, що викликає особистісні зміни. Людина щось запозичує з нової культури і це змушує її пристосовуватися до її елементів, які вона привласнює, використовує у власному житті. Внаслідок цього вона досягає певного рівня сумісності з новим культурним середовищем, що визначає характер адаптації до нього. В зв'язку з цим постає питання про те, які ж зміни відбуваються на особистісному рівні.

Відповідь на це питання шукаємо в поглядах Дж. Беррі та його дослідженнях процесів адаптації мігрантів, який зазначав, що у разі взаємодії культур, в якій особа починає пристосовуватися до різноманітних елементів нової культури, відбувається акультурація [76-78]. На його думку акультурація – це процес культурних та психологічних змін, які трапляються внаслідок тривалого контакту груп та осіб різних культур. Науковець вважає, що акультурація торкається не лише поведінки чи соціальних структур, а йдеться про більш широкі зміни - трансформацію ідентичності, цінностей та способу життя обох сторін цього взаємного процесу. Він наголошував, що акультурація зачіпає і не домінуючі спільноти (реципієнти нової культури), і домінуючі (донори), і на тому, що ці процеси часто-густо носять асиметричний характер.

Дж. Беррі виокремлює ключові елементи акультурації, якими є: культурні зміни (норми, звичаї, мова та інші елементи культури змінюються під впливом взаємодії з іншою культурою), психологічні зміни (стрес, адаптація, конфлікти, які виникають на особистісному рівні). [76]

Отже, на рівні особистості акультурація виступає процесом засвоєння досвіду (знань, вмінь, навичок), необхідних для життя в новій культурі.

Дослідник вирішував важливе питання щодо відповідності змін, які відбуваються на рівні групи та особистості в процесі акультурації і вважав, що вказане співвідношення важливе з огляду на низку причин: якщо груповий рівень змін стосується соціальної структури, економічних відносин, політичної організації, культурних особливостей, тоді як особистісний визначає трансформацію ідентичності; особистісна акультурація є унікальним процесом, який не завжди збігається з груповими змінами. Аби зрозуміти психологічні наслідки акультурації для конкретної людини, потрібне співвіднесення зазначених вимірів – потрібно оцінити зміни групового рівня та участь в них окремої особи.

Зосереджуючись на психологічному аспекті акультурації, Дж. Беррі стверджує, що власне міжкультурний контакт, а також процес адаптації мігранта суттєво залежить обраної ним акультураційної стратегії. Для обґрунтування цього положення Дж. Беррі підкреслює, що акультурація забезпечує мігранту вирішення двох основних проблем: збереження власної культурної ідентичності та міру залучення в нову культуру (включитися в іншу етнічну групу або залишитися у власній). Ці чинники зумовлюють індивідуальний акультураційної стратегії. Дослідник розглядає чотири основні стратегії акультурації:

- *асиміляція*, яка проявляється у відмові від власної культурної ідентичності та традицій і зумовлює перехід до нової етнічної групи через засвоєння їхньої культури з метою цього є швидке входження в нове соціокультурне середовище;
- *сепарація*, яка проявляється у відсутності значимих стосунків з великими спільнотами, у збереженні власної етнічної ідентичності та культурних традицій з метою уникання втрати тих елементів культури, які є важливими для самовизначення особистості та групи;

- *маргіналізація*, яка проявляється у відстороненні від більшості суспільства, почутті відчуження, втрати ідентичності. Переважно вона не є свідомо обраною стратегією, виникає вимушено через різні обставини;
- *інтеграція*, яка проявляється у ідентифікації себе як з власною, так і з новою культурою через узгодження картин світу, впорядкування способу комунікації, переплетіння способів щоденної поведінки, запозичення мовних форм тощо, з метою органічно поєднатися з іншою етнічною культурою на одній території [79].

Зазначимо, що останню стратегію можливо використати за умови зближення культур, коли мігранти приймають та привласнюють зразки місцевої культури, а корінне населення засвоює окремі елементи культури, привнесеної мігрантами. Це зближення культур забезпечує мігрантам участь в соціальному, економічному, культурному, громадянському житті громади території їхнього розселення, а також трансформацію власного сприйняття місцевої спільноти, її ставлення до себе. Хоча можливий прояв опору змінам у випадку збереження часткової культурної цілісності власної етнокультурної групи. Але паралельно відбувається пристосування через наявність прагнення стати повноцінним членом нового соціального оточення.

Варто звернути увагу, що у разі інтеграції йдеться не про забезпечення базових потреб мігрантів (нагальних матеріальних потреб), а про домінування вдоволення потреб вищого рівня (поваги їхньої гідності та культурної самобутності, безпеки, соціальних зв'язків тощо). Отже, мігранти інтегруються у місцеву спільноту самостійно.

Ця типологія активно використовується в дослідженнях українських науковців, зокрема в тих, що розширюють змістове наповнення її складників. Так, у дослідженні Я. Андрушко здійснено аналіз акультураційних стратегій з позиції групових процесів, зокрема з огляду на домінування різних груп у тому, аби контролювати ситуації взаємодії. Авторка зазначає, що у цьому разі акультурація набуває форми сепарації чи сегрегації: у разі прагнення

збереження власної культурної ідентичності та уникнення контакту з новою спільнотою, проявляється сепарація. Така поведінка є відмінною від тієї, коли виявляється прагнення збереження власної культурної ідентичності та одночасне налагодження соціальної взаємодії зі спільнотою (йдеться про інтеграцію).

Серед виокремлених стратегій особливе місце посідає маргіналізація, оскільки не стосується свідомого вибору особою-мігрантом. Її провідною ознакою є акультураційний стрес, коли втрачається культурна приналежність та психологічний контакт з власною культурою та не набуваються значимі взаємозв'язки в новому етнокультурному середовищі. Серед причин прояву маргіналізації може бути відкидання спільнотою або дискримінація. [79].

Продовжуючи розробку концепції Дж. Беррі, Я. Андрушко вказує, що вибір певної стратегії акультурації залежить від таких чинників, як:

- наявність особливих умов для використання конкретної стратегії за наявності тенденції до використання різних стратегій в залежності від сфери особистості (напр., в особистісній сфері особа відчуває підтримку на противагу тому, що відбувається у робочій);
- національний контекст: знаходження в полікультурному середовищі сприятиме використанню інтеграції, а в асимільованих групах – асиміляцію;
- результати апробації стратегій акультурації: людина обиратиме ту, яка краще задовольняє її потреби, виявляє найвище ефективність;
- прийнятність стратегії домінуючою групою: обрана стратегія може не прийматися (в асимільованому соціумі, коли стратегія інтеграції може обмежуватись національною ідеологією для збереження єдності культури) [2].

Окрім обґрунтування стратегій акультурації, концепція міжкультурної взаємодії Дж. Беррі пояснює їхню будову. Йдеться про такі компоненти: соціокультурні установки та реальна поведінка людини в конкретних умовах [78]. Науковець трактує поєднання цих компонентів як факт використання

особою формалізованих моделей поведінки, які входять в суперечність з її реальною мотивацією щодо прийняття певного поведінкового рішення, а також суперечити соціальним обмеженням поведінки.

Ми приєднуємось до точки зору В. Гордієнка (2009), І. Данилюка та А. Курапова (2017), В. Плющ (2021) та ін. про те, що акультурація є процесом набуття мігрантами комунікативної здатності в умовах нової культури, яка є необхідною в нових умовах життєдіяльності для забезпечення спілкування. Тобто спілкування виступає основою акультурації. У такий спосіб людина набуває досвід спілкування, який є необхідним для адаптації до нового середовища.

Як справедливо вказує В. Гордієнко, спілкування є певною взаємодією особистості з оточенням, причому кожна людина виступає у якості своєрідної відкритої системи, яка виявляє готовність до активної участі в цьому процесі. Таку взаємодію створюють два тісно пов'язані процеси – особистісне та і соціальне спілкування [19]. Загально прийнята теорія спілкування визначає три його взаємопов'язані аспекти: пізнавальний, афективний та поведінковий. Це пояснюється тим, що в процесі спілкування відбуваються сприйняття та переробка інформації, а також дії, спрямовані на взаємодію з найближчим оточенням. В цьому процесі особистість, спираючись на отриману інформацію, адаптується до навколишнього середовища.

І. Данилюк та А. Курапов (2018) досліджували акультурацію як механізм соціалізації особистості. Вони виходили з розуміння акультурації як процесу входження особи до іншокультурного простору і таку взаємодію вважають можливим розглядати у якості макрорівня соціалізації, оскільки особистість вступає у взаємодію з великою групою, яка впливає на неї. В цьому контексті науковці пропонують розглянути динамічне розмежування психологічної акультурації й визначати її процесуальний та результативний аспекти. Дослідники наголошують, що «аккультурація є процесом, проте результатом її є формування стратегій, які теж, у свою чергу, стають

процесуальними характеристиками акультурації. Акультурація сама по собі неможлива без формування акультураційних стратегій, адже в такому випадку мова буде йти про міжкультурну взаємодію, а не про акультурацію» [22, с.73]. Результат акультурації «є більш чітко окресленим та може бути застосований для опису взаємодії будь-яких етнокультурних спільнот поза межами культурного контексту, адже само по собі явище акультурації є скоріше психологічним конструктом, аніж будь-яким іншим» [там само]. Саме тому автори вбачають доцільність розгляду і процесу входження особи до іншого культурного середовища, і його результату, оскільки лише у такий спосіб можна найбільш чітко з'ясувати причини, які зумовлюють особистісні зміни у психологічній акультурації. У згаданому дослідженні можна побачити модель психологічної акультурації, в якій представлені процесуальний та результативний рівні (див. рис. 1.3.1).

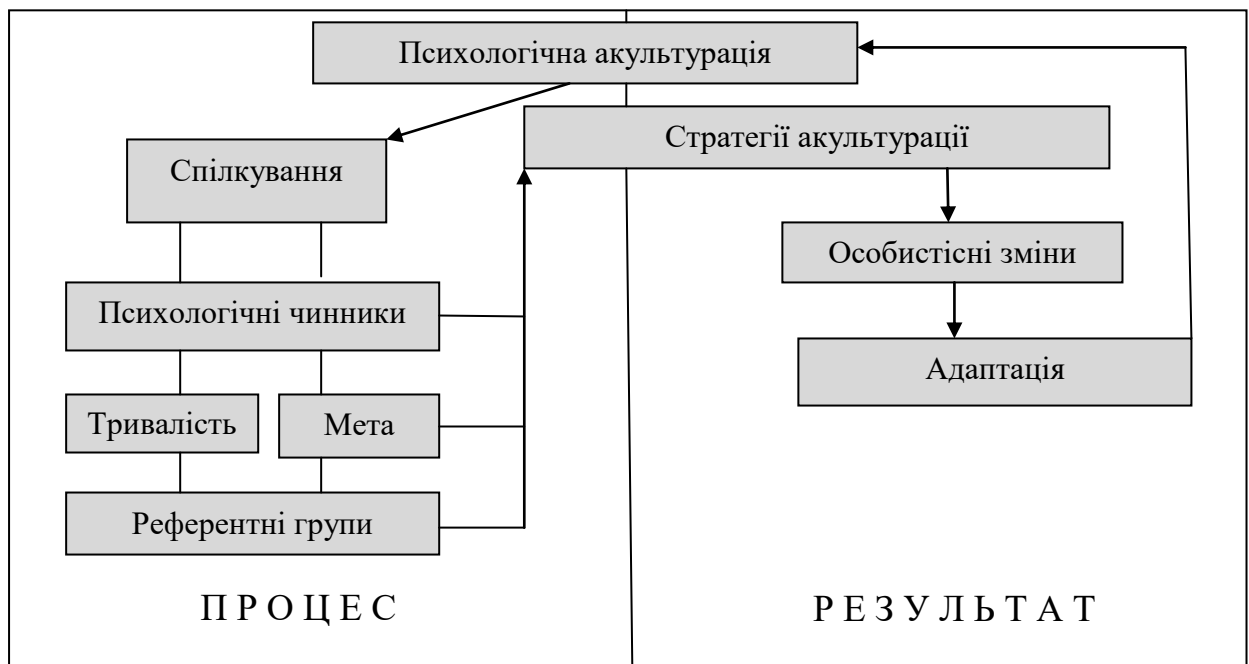


Рисунок 1.3.1 – Модель психологічної акультурації (за І. Данилюком & А. Кураповим) [21].

Як бачимо, реалізація певних стратегій акультурації веде до трансформації особистості, що зрештою сприяє її адаптації до нових соціокультурних умов. Суттєвими є зміни картини світу особистості, через

яку переломлюється інформація про зовнішній світ, яку сприймає людина. Коли людина буде здатною налагоджувати плідні соціальні контакти і отримувати задоволення від нових умов життєдіяльності, вона адаптується до них.

Варто сказати, що акультурація продовжується доти, допоки домінуюча соціокультурна спільнота не починає сприйматися у якості «рідної». Власне, критерієм завершення акультурації є прийняття іншокультурного середовища. Процес прийняття також має свою часову протяжність, яка зумовлюється акультураційною стратегією. Водночас, прояв цієї стратегії визначається компонентами процесу акультурації.

Як зазначають І. Данилюк та А. Курапов, прийняття можна ототожнити з адаптацією як прикінцевим моментом акультурації. Він характеризується тим способом взаємодії особи з панівним культурним середовищем, що є доцільним в конкретний момент часу саме для цієї особи. Таким чином можна пояснити факт того, що реальна поведінка, конкретні ставлення, настанови, взаємини та стиль взаємодії з соціумом регулюються стратегією акультурації, яку реалізує людина. Відштовхуючись від точки розу С. Шварца про акультурацію як процес набуття комунікативних здібностей у новій культурі [92, с. 238], наголошують на єдності когнітивного, афективного та поведінкового аспектів комунікації. Аби навчитись налагоджувати плідні взаємини з представниками іншої культури, її потрібно розуміти і на раціональному, і на емоційному рівнях. В іншокультурній адаптації вирішальною буде поведінкова складова – людина має набути технічні (володіння мовою, вміння забезпечувати життєдіяльність - робити покупки, сплачувати комірне / податки, користуватися системою соціального страхування тощо) та соціальних (адекватне відігрівання різних соціальних ролей) навичок для проживання різних ситуацій. На думку науковців «повна адаптація людини до чужої культури означає, що всі три аспекти комунікації протікають одночасно і стають скоординованими та збалансованими.» [92, с. 20].

Сказане підкреслює важливість визначення притаманної людині стратегії акультурації з метою надання, за потреби, допомоги в оптимізації процесу адаптації до нових умов життєдіяльності. В емпіричній частині нашого дослідження ми вивчатимемо стратегії акультурації вимушених переселенців від війни до Німеччини і дослідимо як вони зумовлюють адаптацію мігрантів до нового соціокультурного середовища.

Висновки до першого розділу.

Здійснивши теоретичне дослідження проблеми адаптації в сучасній психології, ми дійшли висновку, що вона і наразі залишається актуальною проблемою та набуває практичного значення у зв'язку з посиленням міграційних процесів внаслідок воєнних дій на території України.

Нам вдалось класифікувати відомі наукові розвідки та виокремити сучасні підходи до розробки проблеми адаптації в психології, а саме: біологічний (еволюційний), когнітивний, соціально-психологічний, психоаналітичний, гуманістичний, кризовий (стресовий) та екологічний (контекстуальний). Хоча в межах кожного з підходів увага науковців зосереджена на різних аспектах адаптації, ми можемо виокремити загальні риси - підкреслюється взаємозалежність особистості та соціального контексту в процесах адаптації, що є важливим для нашого дослідження, в якому фокусуватимемо увагу на процесі адаптації особистості до нового соціокультурного середовища і матимемо на увазі механізм урівноважування особистості та соціуму.

Ми розуміємо адаптацію до нової культури як багатоаспектне явище, що виявляється на психологічному (досягнення психологічного задоволення в новому культурному середовищі), соціокультурному (здатність вільно орієнтуватися в новій культурі і суспільстві, вирішувати повсякденні проблеми) та економічному (працевлаштування, задоволеність роботою та рівнем професійних досягнень) рівнях.

Результати соціологічних опитувань та психологічних досліджень засвідчують наявність проблем входження в нове соціокультурне середовище українців, які отримали прилисток в Німеччині. Частина проблем певною мірою є схожою з тими, що виникають в українських біженців від війни і в інших країнах (незнання мови, бюрократична тяганина, житло, працевлаштування тощо), однак вони мають суто культурне забарвлення, спричинене особливостями приймаючої країни. Сукупність соціокультурних чинників часто спричиняють негативний вплив на психічне здоров'я та загальний психічний стан українців в Німеччині, що дає підстави говорити про нагальність надання українським переселенцям соціально-психологічної допомоги з метою покращення їхньої адаптації до умов іншої культури.

Аналіз низки робіт, присвячених адаптації мігрантів до іншої соціокультурної спільноти, дає розуміння, що її якість залежить від стратегій акультурації, які реалізуються ними. Індивідуальний характер реалізації стратегії акультурації залежить від того, у який спосіб людина вирішує дві основні проблеми при входженні в нову культуру – чи зберігає вона власну культурну ідентичність і якою мірою вона залучена в нову культуру. Успішна акультурація є запорукою успішної адаптації в нове культурне середовище.

Діагностика стратегій акультурації створює умови для розробки заходів допомоги мігрантам в процесі адаптації до нової спільноти. Зважаючи на певну обмеженість психологів у можливості реалізації швидко реалізувати таке вимірювання, спонукає нас розробити короткий опитувальник на основі теорії акультурації Дж. Беррі, про що йтиметься в наступному розділі.

РОЗДІЛ 2.

РОЗРОБКА ОПИТУВАЛЬНИКА «СТРАТЕГІЇ АКУЛЬТУРАЦІЇ» НА ОСНОВІ МОДЕЛІ ДЖ. БЕРРІ

2.1. Теоретичні основи діагностичного інструменту.

Досліджуючи адаптацію людини до нового соціокультурного середовища, Дж. Беррі перейшов в своєму аналізі на соціально-психологічний рівень і розглядав адаптацію як певне поєднання в психологічному просторі людини рідної та нової культурної ідентичності (для позначення цього ввів термін «соціокультурна адаптація»).

Як вже зазначалось в попередньому розділі, Дж. Беррі запропонував двовимірну модель акультурації, яка базується на двох питаннях: чи хоче людина зберегти свою культуру та чи хоче вона взаємодіяти з новою культурою. Залежно від отриманих відповідей, можливо описати чотири стратегії акультурації: *інтеграція* (при збереженні власної культури мігрант приймає нову), яку наразі вважають найбільш адаптивною стратегією; *асиміляція* (людина відмовляється від своєї культури на користь прийняття нової), за якої відбувається її повне «розчинення» в новому середовищі; *сегрегація / сепарація* (при збереженні своєї культури мігрант відмовляється від взаємодії з новою), що веде до створення закритих етнічних груп; *маргіналізація* (випадок відмови мігрантом і від своєї культури, і від культури приймаючої країни), яку вважають найменш адаптивною стратегією, яка може призводити до соціальної ізоляції людини. Кожна з яких спричинює різний вплив на адаптацію мігранта. Так, інтеграція (бі-культуралізм), ґрунтуючись на тому, що мігрант зберігає свою культуру, але водночас активно включається в культуру приймаючої країни, виявляється найбільш адаптивною стратегією, яка знижує рівень стресу, підвищує самооцінку та покращує психологічне благополуччя особистості. Наприклад, українські біженці в Німеччині, які відвідують місцеві мовні курси,

комунікують з німцями, але при цьому зберігають рідну мову в «домашньому» спілкуванні та власні традиції, мають вищий рівень інтеграції. Асиміляція, за якої мігрант повністю приймає культуру приймаючого суспільства, відмовляючись від своєї, може сприяти швидкій соціальній інтеграції (напр., легше знайти роботу, будувати відносини тощо), але водночас може викликати втрату власної ідентичності, що призводить до психологічного дискомфорту. Українці, які намагаються повністю «стати німцями» без підтримки своєї культури, можуть зіткнутися з кризою самоідентичності. Сегрегація / сепарація зумовлює те, що мігрант зберігає свою культуру, але уникає взаємодії з приймаючою спільнотою, що може допомогти йому зберегти етнічну ідентичність, але ускладнює адаптацію (зокрема, обмежує можливості для працевлаштування, навчання та соціальних контактів). Наприклад, українці, які живуть у закритих громадах, працюють лише з іншими українцями і не вивчають німецьку мову, можуть мати відчуття ізолюваності від спільноти. А маргіналізація, за якої мігрант відмовляється і від власної культури, і від приймаючої, є найгіршим сценарієм, який призводить до соціальної ізоляції, депресії та труднощів із адаптацією. Так може статися, якщо людина внаслідок травматичних обставин (напр., війни) відчуває втрату зв'язку з рідною культурою, але також не може прижитися в новому суспільстві.

Отже, певні стратегії акультурації позитивно впливають на адаптацію мігранта. Інтеграція і частково асиміляція сприяють вищій якості життя та психологічного благополуччя, кращим можливостям для працевлаштування та отримання освіти, розширенню соціальних контактів. Натомість, певні стратегії (сегрегація / сепарація, маргіналізація) пов'язані з проявами негативних ефектів, серед яких: відчуття ізоляції та дискримінації, проблеми з психічним здоров'ям (нездатність опанувати стрес, впоратися з депресією), обмежений доступ до можливостей нової країни (часто через незнання про їхню наявність та способів отримання).

Ми спиратимемось на розуміння того, що акультурація є визначальним фактором адаптації мігрантів до нових умов. Найбільш успішною стратегією є інтеграція, оскільки вона дозволяє зберегти власну культурну ідентичність і водночас активно включитися в життя приймаючого суспільства. Для українців, які отримали притулок у Німеччині, це означає поєднання культурних традицій, вивчення мови, активну соціалізацію та доступ до місцевих можливостей.

Сам Дж. Беррі, розробляючи теорію акультурації, розробив і діагностичний інструмент «Опитувальник комплексного дослідження акультурації» [76], для вивчення обраної мігрантом стратегії акультурації, а також його соціокультурної дезадаптації та наявності тривожності й депресії.

Українськомовна адаптація цього інструменту здійснювалась Я. Андрушко (2023), яка наголошує на її актуальності і важливості, яка «зумовлена декількома причинами: 1) здатність розкрити унікальні аспекти та виклики, з якими стикаються українці, і визначити особливості, які відрізняють їх акультураційний досвід від акультураційного досвіду інших культур; 2) покращити розуміння процесів міжкультурної адаптації; 3) допомогти психологам та психотерапевтам краще розуміти та працювати з клієнтами, які переживають культурний шок і стикаються з труднощами адаптації до нового середовища...» [76, с. 91-92]. Авторка здійснила ґрунтовну роботу, однак, в її підході досліджувалась лише акультурація осіб, які мігрували в США та мають різний термін перебування в країні. Вважаємо, що ця обставина обмежує можливості застосування цього інструменту, оскільки можемо говорити про його валідацію для обмеженої популяції мігрантів – лише тих українців, які мігрували до цієї країни. Для підтвердження своєї думки пошлемось на точку зору Б. Плескача, який зауважує, що «вибір мігрантом реальних стратегій залежить від особливостей приймаючого населення, яке може бути спрямованим на: виключення чужорідної культури (при маргіналізації); розділення на групи, привласнення стереотипів (при сепарації); долучення до власної культури, її нав'язування

(при асиміляції); мультикультуралізм – при інтеграції.» [44, с. 124]. США є яскраво вираженою мультикультурною країною, тому загальне тло може слугувати ситуаційним фактором, що може впливати на результати вимірювання.

В українськомовній адаптації методики, в якій визначається акультурація як процес, дослідниця послуговується категоріями, запропонованими в класичній моделі Дж. Беррі (2006) - провідні стратегії акультурації, ідентифікація особистості за етнічною ознакою, типологія безпеки та показники емоційної сфери й задоволеності особою життям / собою. За результатами статистичного аналізу зазначаються високі психометричні показники комплексної методики вимірювання акультурації. Зокрема, встановлені зв'язки між різними складниками блоку вимірювання безпеки; встановлені показники внутрішньої узгодженості опитувальника (α -Кронбаха коливається від 0,793 для соціокультурної дезадаптації до 0,934 для інтегрального показника безпеки; встановлено показник ретестової надійності ($r=0,815$; $p<0,01$). Отримані результати було факторизовано і виокремлено чотири фактори: найсильнішим виявився чинник, який містить показники двох стратегій акультурації (сепарація та маргіналізація); в другому об'єдналися рівні депресії та тривоги, соціокультурна дезадаптація, задоволеність життям; у третьому містяться такі: культурна, економічна та фізична безпека; в четвертому – задоволеність собою. Визначаючи конструктну валідність, корелювались показники акультурації резильєнтності й стресостійкості, які мають причинно-наслідкові зв'язки [79, с. 91]. Отримані дані стосуються комплексної методики і ми не маємо достатньої інформації про психометричні властивості окремих її блоків, зокрема вимірювання акультураційних стратегій.

Спробу створити окремий інструмент для оцінки тенденцій акультурації при дослідженні для внутрішньо переміщених українців, здійснив Б. Плескач (2020). Науковець ґрунтувався на методиці «Акультураційні предиспозиції», яка є частиною діагностичного комплексу

для вивчення особливостей соціокультурної адаптації у мігранта. Вказана методика була опублікована в російськомовному перекладі О.М. Татарка. У власній модифікованій версії методики Б. Плєскач видозмінив змістове наповнення запитань і кількість виокремлюваних стратегій (об'єднав маргіналізацію та сепарацію) та залишив російськомовний текст. У своїх дослідженнях застосовував інструмент для визначення готовності особи до вибору стратегії соціокультурної адаптації. Даючи оцінку психометричним показникам, дослідник зазначає, що надійність шкал методики є незадовільною у разі діагностики внутрішньо переміщених осіб в Україні [44, с. 124]. Критично оцінюючи цю методику, окрім її російськомовного тексту, варто вказати на необґрунтованість застосування для вказаної автором мети. Мабуть, соціокультурні розбіжності в різних регіонах України не є такими відмінними, як у разі переїзду українців за межі країни. Також обсяг вибірки стандартизації (50 осіб) явно недостатній для того, аби проводити статистичні аналізи, які зазвичай застосовуються для оцінки психометричних характеристик діагностичного інструменту.

Тому необхідність у створенні опитувальника для вимірювання акультураційних тенденцій залишається актуальною. Тому ми прийняли рішення не адаптувати частину комплексної методики Дж. Бері, призначеної для вимірювання акультураційних тенденцій, а створити власний опитувальник, ґрунтуючись на його теорії.

2.2. Розробка опитувальника діагностики стратегій акультурації.

Першим етапом роботи було створення робочої версії опитувальника, який відображав би авторську структуру стратегій акультурації. Для розробки первинного набору питань було використано нейромережу ChatGPT, у Prompt зазначалась вимога скласти по шість запитань, які б стосувались кожної стратегії акультурації, були зрозумілими пересічному опитуваному та мали потужну дискримінативну здатність.

У пре тестовому дослідженні (n=40) створені питання були перевірені на дискримінативність за допомогою критерію δ -Фергюсона, результати якої подані в табл. 2.2.1.

Таблиця 2.2.1 - Перевірка питань методики на дискримінативність

№ питання	$\delta_{\text{емп}}$ Фергюсона	Рівень дискримінативності	№ питання	$\delta_{\text{емп}}$ Фергюсона	Рівень дискримінативності
1	0,854583	високий	13	0,959583	дуже високий
2	0,875	високий	14	0,90125	дуже високий
3	0,90125	дуже високий	15	0,873542	високий
4	0,902708	дуже високий	16	0,864792	високий
5	0,917292	дуже високий	17	0,958125	дуже високий
6	0,84875	високий	18	0,875	високий
7	0,825417	високий	19	0,924583	дуже високий
8	0,940625	дуже високий	20	0,858958	високий
9	0,91875	дуже високий	21	0,9275	дуже високий
10	0,917292	дуже високий	22	0,844375	високий
11	0,880833	високий	23	0,875	високий
12	0,823958	високий	24	0,888125	високий

Як бачимо, всі питання мають високу і дуже високу здатність до дискримінації обстежуваних за ознакою приналежності до групи, що реалізує певну стратегію акультурації.

Для підтвердження факторної структури опитувальника, що відповідає теорії акультураційних стратегій Дж. Беррі, було проведено експлораторний факторний аналіз (обертання Promax, яке було обране з огляду на те, що в реальних соціально-психологічних дослідженнях чинники фактично не є повністю незалежними).

Перша отримана матриця факторної структури (сумарно описувала 62,2 % сукупної дисперсії) не дозволила відтворити повною мірою авторську модель Дж. Беррі: перший фактор мав змішану структуру, до нього увійшло 8 питань з найбільшим факторним навантаженням, які входили до трьох різних шкал методики; до другого фактору увійшло 7 запитань, 1 з яких стосувалось іншої шкали методики; до третього фактору увійшло 5 питань і лише 3 з них утворювали гомогенний фактор; до четвертого – 3 питання, які

входили до різних шкал методики. За таких обставин було прийнято рішення шукати оптимальний набір завдань, який відповідатиме бажаній теоретичній моделі. Такий пошук здійснювався завдяки скороченню кількості питань та пошуку оптимального їхнього поєднання.

Прикінцева матриця факторної структури (сумарно описувала 68,9 % сукупної дисперсії) дала можливість відтворити авторську модель стратегій акультурації Дж. Беррі. До того ж ми отримали покращення показника сукупної дисперсії. (див. Додаток В1).

Зрештою ми отримали опитувальник, який та складається з 16 запитань (по 4 на кожен шкалу) – короткий опитувальник стратегій акультурації (КОСА). Нам довелося змінити послідовність запитання в опитувальнику, змінити їхню нумерацію та продовжити збирати дані у вибірці стандартизації для подальшого статистичного аналізу психометричних характеристик нового опитувальника (див. Додаток В2).

В подальшій роботі ми працювали з даними вибірки стандартизації обсягом 156 осіб, серед яких: 15 (9,6%) чоловіків та 141 (90,4%) жінка, що подано на рис. 2.2.1

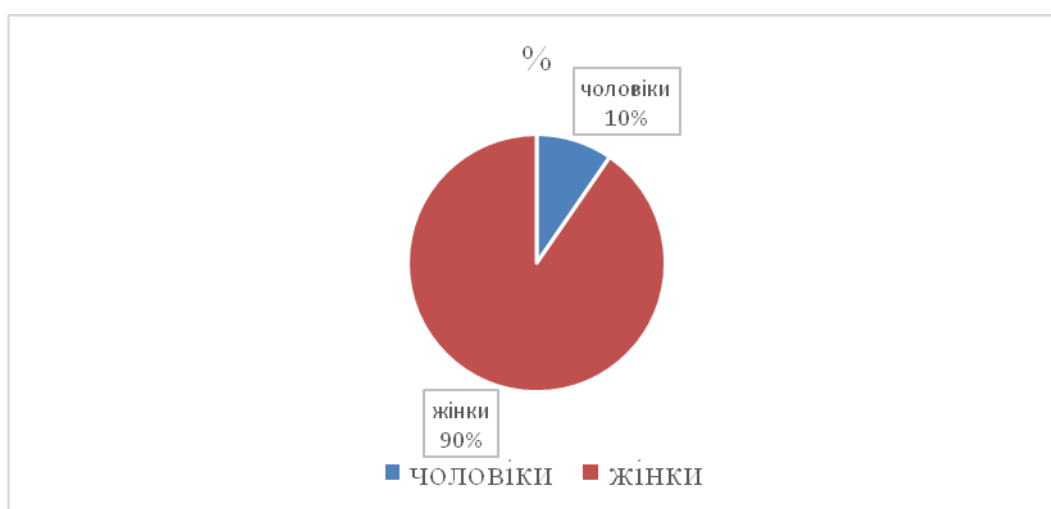


Рисунок 2.2.1 – Статевий розподіл вибірки стандартизації

Для перевірки надійності опитувальника проводилась процедура встановлення внутрішньої узгодженості, для чого застосовувався коефіцієнт α -Кронбаха, який є узагальненою мірою внутрішньої гомогенності завдань

опитувальника. Оскільки наш опитувальник структурно складається з чотирьох субшкал, які вимірюють прояв різних стратегій акультурації, розглянемо кожну з них окремо. Результати цього аналізу представлені в табл. 2.2.2-2.2.5.

Розглянемо склад першої субшкали методики (наведена у табл.2.2.2), до складу якої увійшло такі твердження: 1, 5, 9, 13.

Таблиця 2.2.2 - Склад шкали «Інтеграція»

№	Твердження	Факторне навантаження
1	Я переконаний (-а), що моя культура може гармонійно співіснувати із місцевою	,800
5	Мені подобається брати участь у подіях, пов'язаних як з рідною, так і з місцевою культурою	,719
9	Я прагну налагоджувати стосунки як в своїй громаді, так і з місцевими жителями	,700
13	Мені приємно одночасно бути частиною своєї культури й інтегруватися до місцевої	,680

За критерієм α -Кронбаха ми отримали значення 0,780, що є високим рівнями узгодженості питань за даною субшкалою. За питанням №1 значення критерію не суттєво вище за загальний показник, тому про його заміну питання поки не піднімаємо. Такий результат свідчить про взаємопов'язаність відповідей на ці запитання, отже, кількісні значення за окремими питаннями можуть бути поєднані в єдиний показник.

Розглянемо склад другої субшкали методики (наведена у табл. 2.2.3), до складу якої увійшли такі твердження: 2, 6, 10, 14.

Таблиця 2.2.3 - Склад шкали «Сепарація»

№	Твердження	Факторне навантаження
2	Я вважаю, що краще зберігати свої традиції, ніж адаптуватися до місцевих норм	,579
6	Я відчуваю себе затишніше серед людей, з якими маю спільну культуру	,494
10	Місцеві традиції та мова не викликають у мене бажання їх опанувати	,662

14	Я переконаний (-а), що моя культура повинна залишатися головною частиною мого життя, навіть у новій країні	,621
----	--	------

За критерієм α -Кронбаха ми отримали значення 0,660, що є достатнім рівнем узгодженості питань за даною субшкалою. Окрім питання №6, значення за яким лежить на межі сумнівності, тому в подальшій роботі над опитувальником, на нього варто звернути увагу (можливо, переформулювати). Слід подумати й про збільшення обсягу вибірки стандартизації. Такий результат загалом свідчить про взаємопов'язаність відповідей на ці запитання, отже, кількісні значення за окремими питаннями можуть бути поєднані в єдиний показник.

Перейдемо до розгляду складу третьої субшкал (наведена у табл. 2.2.4), до складу якої увійшли такі твердження: 3, 7, 11, 15.

Таблиця 2.2.4 - Склад шкали «Асиміляція»

№	Твердження	Факторне навантаження
3	Я думаю, що мої щоденні звички мають узгоджуватися з традиціями країни, де я проживаю	,582
7	У багатьох випадках я надаю перевагу місцевим традиціям перед власними	,603
11	На мою думку, успішне проживання у новій країні можливе лише за умови прийняття її культури	,465
15	Мені здається, що успіх можливий лише за умови змін у власних звичках відповідно до норм нової культури	,490

За критерієм α -Кронбаха ми отримали значення 0,612, що є сумнівним рівнем узгодженості питань за даною субшкалою. Значення критерію для питань №№11,15 лежить на межі сумнівності, тому в подальшій роботі над опитувальником, на них варто звернути увагу (переформулювати). Такий результат загалом свідчить про взаємопов'язаність відповідей на ці запитання, отже, кількісні значення за окремими питаннями можуть бути поєднані в єдиний показник.

І, насамкінець, склад четвертої субшкал (наведена у табл. 2.2.5), до складу якої увійшли такі твердження: 4, 8, 12, 16.

Таблиця 2.2.5 - Склад шкали «Маргіналізація»

№	Твердження	Факторне навантаження
4	Мені важко знайти спільноту, у якій мої цінності та потреби були б враховані	,727
8	Я часто почуваюся відстороненим (-ю) як від своєї громади, так і від місцевої спільноти	,596
12	Я почуваюся чужим (-ю) як у своїй культурі, так і в культурі країни, де я живу	,583
16	У мене часто виникає відчуття, що я залишаюся осторонь усіх культур	,594

За критерієм α -Кронбаха ми отримали значення 0,692, що є достатнім рівнем узгодженості питань за даною субшкалою. Такий результат загалом свідчить про взаємопов'язаність відповідей на ці запитання, отже, кількісні значення за окремими питаннями можуть бути поєднані в єдиний показник.

Як бачимо, показники α -Кронбаха дають підстави вважати, що субшкалу інтеграції можна вважати надійною, субшкали сепарації та маргіналізації – на межі прийнятності, а субшкала асиміляції потребує перегляду.

Для перевірки валідності субшкал опитувальника була обрана процедура визначення конвергентної валідності, що припускає аналіз коефіцієнтів кореляції авторської версії методики з іншими психодіагностичними методиками, які вимірюють схожі за змістом психологічні явища. З цією метою було обрано п. 16. Акультураційні установки з «Опитувальника комплексного дослідження акультурації» Дж. Беррі в українськомовній адаптації Я. Андрушко (2023). Результати кореляційного аналізу наведені у табл. 2.2.6.

Таблиця 2.2.6 - Результати перевірки конвергентної валідності

Методики	Показники нової методики			
	інтеграція	асиміляція	сепарація	маргіналізація
акультураційні	,501**	,117	,493**	,274**

установки				
-----------	--	--	--	--

Примітка: ** - значущість зв'язку при $p < 0,01$

Отримані кореляційні зв'язки свідчать про те, що три складники опитувальника стратегій акультурації вимірюють саме ті психологічні явища, які він призначений діагностувати. Йдеться про діагностику стратегій інтеграції, сепарації та маргіналізації. Субшкала для вимірювання стратегії асиміляції потребує суттєвого доопрацювання. Порівняння формулювань, які були застосовані нами для її опису, з тими, які використані в адаптації Я. Андрушко, настановлюють на думку про те, що вони повинні бути змінені так, щоб чіткіше акцентувати увагу на наданні переваги на відповідних формах поведінки в новій соціокультурній спільноті.

На цьому етапі було прийняте рішення замінити питання субшкал асиміляції таким чином, як це показано в табл. 2.2.7.

Таблиця 2.2.7 – Результати заміни тверджень субшкал асиміляції

№	<i>Старі твердження</i>	<i>Нові твердження</i>
3	Я думаю, що мої щоденні звички мають узгоджуватися з традиціями країни, де я проживаю	Я почуваюся комфортніше, дотримуючись традицій нової країни, ніж тих, що притаманні моєму походженню
7	У багатьох випадках я надаю перевагу місцевим традиціям перед власними	Я надаю перевагу спілкуванню з місцевими жителями, а не з людьми мого етнічного походження
11	На мою думку, успішне проживання у новій країні можливе лише за умови прийняття її культури	Я вважаю, що для успішного життя в цій країні потрібно змінювати свої звички відповідно до її культури
15	Мені здається, що успіх можливий лише за умови змін у власних звичках відповідно до норм нової культури	Я відчуваю, що культура країни, в якій я живу, стає мені ближчою, ніж моя рідна культура

Вважаємо, що нові твердження краще спрямовані на основну ідею асиміляції - повне прийняття культури приймаючого суспільства за рахунок відмови від власної культурної спадщини. Вони створюють більш збалансовану систему прояву різновидів асиміляції: *культурна (наскільки людина відчуває зв'язок із новою культурою); соціальна (чи змінює людина*

соціальне оточення на користь приймаючого суспільства); *когнітивна* (чи усвідомлює людина необхідність змін для інтеграції) та емоційна (рівень зміни особистої ідентичності на користь нової культури). Також нові питання краще диференціюють асиміляцію від інтеграції - у старих твердженнях частково могла простежуватися інтеграція (оскільки узгодження звичок із культурою приймаючої країни не виключало збереження власної культури). У нових твердженнях цей ризик мінімізований.

Перевірка нової версії КОСА підтвердила високу дискримінативність нових запитань, з їхньою присутністю факторна структура також відтворюється. Дослідження надійності-узгодженості дало можливість отримати такі показники α -Кронбаха: загальний - 0,534 (сумнівний рівень), який високо ймовірно зумовлений недостатнім обсягом вибірки, а також низькою дискримінативністю питання №3 (0,510), що потребуватиме корекції у майбутніх дослідженнях. Інші значення такі: №7 – 0,510 (сумнівний, потребує корегування), №11 – 0,691 (достатній), №15 – 0,398 (сумнівний, потребує корегування).

При перевірці конвергентної валідності отримано коефіцієнт кореляції $r = 0,658$ ($p < 0,01$). Нові показники валідності подані в табл. 2.2.8.

Таблиця 2.2.8 - Результати перевірки конвергентної валідності (оновлена версія КОСА)

<i>Методики</i>	<i>Показники нової методики</i>			
	<i>інтеграція</i>	<i>асиміляція</i>	<i>сепарація</i>	<i>маргіналізація</i>
аккультураційні установки	,501**	,658**	,493**	,274**

Примітка: ** - значущість зв'язку при $p < 0,01$

З метою стандартизації методики емпіричні дані, отримані за її субшкали, були перевірені на нормальність розподілу за допомогою критерію Колмогорова-Смирнова, результати подані в табл. 2.2.9.

Таблиця 2.2.9 - Результати перевірки нормальності розподілу значень за субшкалами

<i>Критерій</i>	<i>Показники нової методики</i>			
	<i>інтеграція</i>	<i>асиміляція</i>	<i>сепарація</i>	<i>маргіналізація</i>
Колмогорова-Смирнова (p)	,000	,003	,000	,003

Виходячи з того, що отримане р-значення менше за 0,05, то констатуємо відмінність розподілу від нормального. Тому для вироблення норм оцінки результатів було прийнято рішення використовувати метод квантильної стандартизації. І це надало нам можливість створити шкалу для оцінки рівнів прояву кожної субшкали методики.

Результати розподілу на квантилі можна переглянути в таблиці 2.2.10.

Таблиця 2.2.10 - Тестові норми для «Короткого опитувальника стратегій акультурації»

<i>Субшкали</i>				<i>Рівень індивідуального результату</i>
<i>інтеграція</i>	<i>асиміляція</i>	<i>Сепарація</i>	<i>маргіналізація</i>	
<16	<8	<11	<8	низький
17-20	9-11	12-15	9-13	середній
>21	>12	>16	>14	високий

Завершальним етапом розробки опитувальника повинна була б стати перевірка його ретестової надійності, що давало б можливість виносити судження про збереження отриманих результатів у часовій перспективі. Однак, зважаючи на специфіку вибірки стандартизації (дуже складно мотивуються на участь в дослідженні, мають певні упередження та страхи щодо використання їхніх відповідей тощо), в межах виконання кваліфікаційного дослідження процедуру ретесту завершити не вдалось. Однак, робота в цьому напрямку буде продовжена далі.

Підводячи підсумки результатів процедури стандартизації «Короткого опитувальника стратегій акультурації» (КОСА) зазначимо, що він готовий для збору емпіричних даних на наступному етапі нашого дослідження.

Висновки до другого розділу.

Модель акультурації Дж. Беррі описує важливий феномен адаптації мігрантів до нового соціокультурного середовища і обґрунтовані ним стратегії акультурації є діагностичними категоріями, вимірювання яких має і наукову, і практичну значущість.

Дослідження питання про наявність діагностичних інструментів, придатних для їхнього вимірювання засвідчило необхідність створення такого інструменту для українськомовної вибірки.

Перевірка психометричних показників «Короткого опитувальника стратегій акультурації» (КОСА) засвідчила, що він описує авторську модель стратегій акультурації та вимірює виокремлені автором чотири стратегії: інтеграція, асиміляція, сепарація та маргіналізація. Структурно КОСА складається з чотирьох субшкал, що відповідають цим стратегіям (в кожній субшкалі по чотири запитання). На основі визначених показників α -Кронбаха можна констатувати, що кожна з субшкал має достатню внутрішню узгодженість, що підтверджує їхню надійність і надійність опитувальника загалом.

КОСА має підтверджену високу валідність, для цього порівнювались результати, отримані за його допомогою та відповідною частиною (п. 16) українськомовної адаптації «Опитувальника комплексного дослідження акультурації» Дж. Беррі, здійсненого Я. Андрушко (2023).

Для визначення норм було застосовано метод квантильної стандартизації, оскільки емпіричні результати не розподілялись згідно закону нормального розподілу. Це є певним обмеженням, яке слід брати до уваги у разі проведення досліджень із застосуванням цього інструменту (оскільки

норми стосуються даних, зібраних в нашому дослідженні, вони чинні в його межах).

Всі питання мають високі та припустимі рівні дискримінативності, що свідчить про їхню гарну розподільчу здатність. Методика має гарні перспективи для застосування в наукових та практичних дослідженнях, а також визначені напрямки вдосконалення.

РОЗДІЛ 3.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ У НІМЕЧЧИНІ

3.1. Вибірка та методика емпіричного дослідження.

Для організації емпіричного дослідження формувалась дослідницька вибірка з осіб, які отримали прилисток в Німеччині внаслідок воєнних дій на території України. Вибірка збиралась за допомогою Google Form, яка розсилалась адресно переселенцям (особисто та в різноманітні групи). Участь у дослідженні була добровільною та на основі вияву бажання та зацікавленості учасників.

Для забезпечення проведення емпіричного дослідження нами було сформовано дослідницьку методику, яка складалась з психодіагностичних інструментів, авторської анкети щодо адаптації мігрантів з України в Німеччині та засобів математико-статистичної обробки отриманих даних.

Анкета, яку ми створили для вивчення особливостей адаптації українців в Німеччині, охоплює різні сфери проявів життєдіяльності особистості. Вона призначена для дослідження основних проблем, з якими стикаються мігранти та встановлення суб'єктивної оцінки адаптації в новому соціокультурному середовищі.

Для вимірювання особливостей адаптації українських переселенців в Німеччині було обрано низку діагностичних інструментів, загальну характеристику яких подаємо далі.

«Короткий опитувальник стратегій акультурації» (КОСА) Я. Чернишової та Л. Музичко, який ґрунтується на моделі стратегій акультурації Дж. Беррі, що описує, яким чином окремі особи та групи адаптуються до нового культурного середовища. Під *стратегією акультурації* розуміється спосіб, у який людина / група намагається

інтегрувати нові культурні елементи, зберігаючи чи відкидаючи власну культуру.

Структурно методика складається з чотирьох шкал, які вимірюють прояв певної стратегії акультурації:

- *інтеграція*, як збереження власної культури за умови одночасного прийняття нової. Мігранти адаптуються до нових умов, не відмовляючись від своєї ідентичності. Їм притаманне бажання жити в гармонії з обома культурами. Зазвичай можливе в спільнотах, які виявляють толерантність до культурного розмаїття та приймають мультикультурність. Однак, у разі, якщо спільнота чинить тиск на вибір однієї культури, можуть виникати труднощі у підтримці інтеграції. Загалом, є найкращою для психологічного добробуту, оскільки людина відчуває приналежність до двох культур;

- *асиміляція*, як повне прийняття нової культури зі знеціненням чи відмовою від власної. Мігранти намагаються адаптуватися до нових норм, цінностей, способу життя, іноді навіть відмовляючись від своєї мови. Виявляється сильним бажанням «змішатися» з приймаючим суспільством. Зазвичай вибирається, якщо інтеграція до суспільства вимагає відмови від рідної культури або якщо є зовнішній тиск асимілюватися. Позитивно впливає на адаптацію, оскільки мігранти швидше відчувають соціальне прийняття приймаючої спільноти, мають кращі можливості для працевлаштування та доступу до ресурсів. З негативного - це можлива втрата культурної ідентичності, що може призводити до внутрішніх конфліктів, ностальгії, почуття втрати або ізоляції від своєї етнічної спільноти;

- *сепарація*, як збереження власної культури з мінімальним прийняттям нової. Мігранти відмовляються від взаємодії з культурою приймаючого суспільства, натомість повністю зосереджуються на збереженні своєї рідної культури. Стратегія поширена у випадках, коли мігранти створюють ізольовані громади. Вибирається, якщо приймаюча спільнота не сприяє інтеграції або коли мігранти мають сильну культурну ідентичність.

Позитивний вплив на адаптацію полягає у тому, що її вияв дозволяє зберегти рідну культуру, мову та звичаї. Забезпечує відчуття спільності всередині діаспори. А негативний - у перешкоджанні соціальній інтеграції, обмеженні доступу до ресурсів і можливостей у приймаючому суспільстві. Може викликати дискримінацію або конфлікти;

- *маргіналізація*, як відчуження від обидвох культур, коли людина не відчуває зв'язку ані з власною, ані з культурою іншої країни. Мігранти відчувають себе «поза культурою» і не мають сильної ідентичності. Часто виникає через дискримінацію, примусове відторгнення або втрату зв'язків із рідною культурою. Може бути вибраною несвідомо через стрес або травматичний досвід. Стратегія практично не має позитивного впливу на адаптацію, натомість є найменш сприятливою стратегією, яка може призвести до соціальної ізоляції, депресії, втрати життєвих орієнтирів і високого рівня акультураційного стресу.

За допомогою опитувальника можна виявити домінуючу стратегію акультурації або описати профіль стратегій, які зумовлюють особливості міжкультурної адаптації та загалом соціально-психологічної адаптації особистості до нових соціокультурних умов життєдіяльності (див. додаток Г).

Методика *«Структурна композиція особистісної адаптивності»* О.П. Саннікової та О.В. Кузнецової використовується з метою вивчення адаптивності особистості за допомогою встановлення показників вищих її рівнів. Українськомовна версія опитувальника надана авторками, поки не опублікована.

За визначенням авторок методики, особистісна адаптивність – це стійка властивість особистості, яка характеризує здатність до внутрішніх (психологічних) і зовнішніх (поведінкових) перетворень, перебудов, спрямованих на збереження / відновлення рівноважних взаємовідносин особистості з мікро- та макросоціальним середовищем при змінах в його характеристиках. Науковиці розглядають особистісну адаптивність як

складне, багаторівневе утворення, що включає різні компоненти та проявляється в здатності особистості ефективно взаємодіяти з навколишнім середовищем, швидко пристосовуватися до змін та успішно функціонувати в нових умовах.

Методика дає можливість дослідити формально-динамічні, змістовно-особистісні та соціально-імперативні ознаки адаптивності. Структурно методика складається з восьми шкал, які мають континуальну природу і описують протилежні полюси різних аспектів адаптивності, що показано в додатку Д.

Загальний показник особистісної адаптивності є композитною оцінкою ступеню виразу змістовно-особистісних та соціально-імперативних характеристик адаптивності як особистісної компетенції (сукупності якостей, що дозволяють успішно вирішувати адаптаційні завдання в соціумі). Показник розраховується як середнє арифметичне суми значень за усіма компонентами. На основі отриманих показників створюється профіль, аналіз якого починається інтерпретацією загального показника особистісної адаптивності, а також якісно-кількісного поєднання всіх шкал особистісної адаптивності.

Шкала сприйняття значущості життя Р. Гібберда, Б. Ванденберга (The Perceived Life Significance Scale (PLSS) R. Hibberd, B. Vandenberg) в адаптації Л. Колесніченко та Н. Кучеренко, яка спрямована на кількісне визначення внутрішньої цінності особистістю її діяльності, повсякденного життя та стосунків (отримана від авторів, поки не опублікована).

Автори визначають *значущість життя* у якості індивідуалізованого сприйняття його цінності, яка асоціюється з метою, взаєминами або аспектами життєвого досвіду, що існують / існуватимуть у теперішньому та майбутньому. Власне, йдеться про те, що «багато важить» для людини і зумовлюється трансцендентно та екзистенційно та формує її відчуття значущості власного життя.

Структурно методика складається з трьох шкал:

- *активний пошук цінності життя*: активність, орієнтація на майбутнє або активна значущість життя (орієнтація на власне майбутнє, бажання досягати поставлених цілей, участь у важливих соціальних заходах);

- *прийняття цінності повсякденного життя*: пасивність, зосередженість на повсякденних справах або пасивна значущість життя (пасивне відношення до життя, до власного досвіду, сконцентрованість на щоденних справах);

- *знецінення життя*: негативне сприймання життя або негативна значущість життя (незацікавленість власним життям, нехтування ним, відсутність близьких стосунків та діяльності, яка приносить задоволення), відчуття порожнечі.

Високі бали за шкалою активної значущості життя вказують на те, що людина активно ставить цілі та бере участь у значущій діяльності, відчуваючи задоволення та наповненість. Низькі бали можуть свідчити про відсутність мети та залученості.

Високі бали за шкалою рецептивної значущості повсякденного життя вказують на те, що людина відкрита та цінує красу й цінність у повсякденному житті, переживаючи моменти глибокої значущості. Низькі бали можуть свідчити про зниження усвідомлення або вдячності за ці аспекти життя.

Шкала негативної значущості життя є зворотною, тому високі бали за пунктами цієї шкали (згода з негативними твердженнями) відображають низьку сприйняту значущість життя, що характеризується почуттям порожнечі та безглуздості. Низькі бали за цими пунктами свідчать про відсутність таких негативних почуттів і, отже, вищу значущість життя.

Загалом, вищі загальні бали за PLSS вказують на сильніше сприйняття значущості життя.

Методика наразі проходить процедуру стандартизації, тому для нашого дослідження ми створимо шкалу проявів вимірюваних компонентів за рівнями на основі емпіричних даних, зібраних в нашому дослідженні.

Шкала сприйнятого стресу Ш. Коена та Д. Вільямсона (Perceived Stress Scale S. Cohen, G. Williamson, (PSS-10)) в адаптації О. Вельдбрехт та Н. Тавровецької, яка використовується для встановлення ступеню, в якому людина оцінює власну життєву ситуацію як стресову. Методика ґрунтується на когнітивно-опосередкованій теорії стресу Р. Лазаруса, яка реакцію людини на важку подію та її патогенний вплив на здоров'я (психічне й фізичне) обґрунтовує не лише об'єктивними параметрами стресора (природа, інтенсивність, тривалість, раптовість тощо), а й суб'єктивною оцінкою події з огляду на можливість подолання. Стрессова реакція на думку Р. Лазаруса виникає у разі, коли: ситуація сприймається значимо та загрозливо, для її подолання людина вважає недостатніми власні ресурси [89]. Таким чином вимірюється суб'єктивна думка людини про те, наскільки стресовим (непередбачуваним, неконтрольованим, перевантаженим тощо) вважається попередній місяць життя людини.

Ш. Коен розглядає *сприйнятий стрес* у якості загального результату впливу реальних подій, процесів подолання та низки інших особистісних й контекстуальних чинників (очікувань, толерантності до фрустрації, рівня накопиченого стресу, ресурсного стану людини, наявності соціальної підтримки тощо).

Як зазначають авторки адаптації методика є одно факторною, високі оцінки за якою сприяють виявленню осіб, вразливих до негативного впливу стресу на фізичне та психічне здоров'я.

Математико-статистична обробка отриманих даних буде здійснена із застосуванням таких процедур як відсотковий аналіз, ф-критерій кутового перетворення Фішера, ієрархічний кластерний аналіз (на початку дослідження для визначення кількості кластерів), К-середніх (K-means) — для уточнення та стабілізації кластерного рішення.

Для проведення емпіричного дослідження було сформовано вибірку з мігрантів, які отримали прихисток в Німеччині, обсягом 40 осіб. Серед

учасників переважають жінки 36 (90%), чоловіків лише 4 (10%), що показано на рис. 3.1.1.

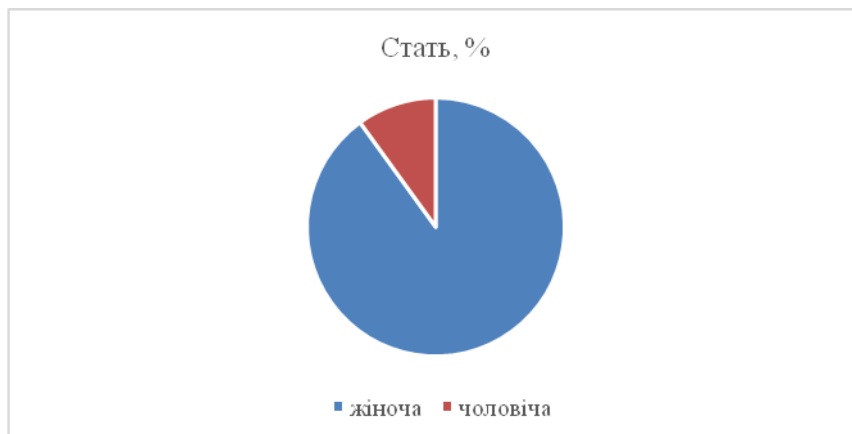


Рисунок 3.1.1 – Статевий розподіл вибірки, n=40.

У вибірці найбільша кількість осіб у віці 31-54 роки – 28 (70%), 6 осіб (15%) у віці 18-30р., 4 особи (10%) віком 55 років і старші та 2 особи (5%) молодші за 18 років. Українські мігранти виявились особами переважно з вищою освітою – 33 (82,5%), з них троє (7,5%) мають науковий ступінь, ще двоє (5%) – незакінчену вищу, 4 (10%) – професійно-технічну і 1 (2,5%) середню освіту.

Додаткові відомості про українських мігрантів, які отримали прихисток в Німеччині, було отримані при аналізі створеної нами анкети.

3.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження.

Аналіз відповідей учасників дослідження на питання створеної нами анкети дали можливість отримати загальну інформацію про їхнє перебування в Німеччині, яка надала їм прихисток, а також з'ясувати ставлення до різних аспектів свого життя.

Отже, нами встановлено, що лише 4 мігранти (10,0%) прийняли рішення виїхати з України, прийнявши усвідомлене рішення, а всі інші (90,0%) – внаслідок обставин в країні. Більшість (52,5%) задоволена умовами прийому, 45,0% скоріше задоволені і лише 2,5% не задоволені. 6 учасників

(15,0%) звертались по психологічну допомогу, 8 (20,0%) ще ні, але планують, усі інші (65,0%) не потребують.

По троє (по 7,5%) опитаних перебуває за межами України менше 6 місяців та близько 1,5 років і переважна більшість (85,0%) більше 2 років.

11 мігрантів (12,5%) зазначили, що в них виникали культурні розбіжності чи конфлікти із громадянами Німеччини, 12 осіб (15,0%) зазначили, що стикались з дискримінацією зі сторони громадян країни та державної влади, соціальних служб. Позитивним ставленням громадян Німеччини до себе, як до українського біженця, повністю задоволені 10 осіб (25,0%), скоріше задоволені 25 осіб (62,5%), а 5 осіб (12,5%) – скоріше не задоволені. Про значну підтримку з боку місцевої громади свідчать 14 осіб (35,0%), про деяку – 20 осіб (50,0%), 5 осіб (12,5%) не відчують підтримки, а 1 особа (2,5%) відчуває себе ізольованою. В Німеччині найбільш складним аспектом життя українські мігранти вважають таке: інша мова, культура і суспільство – 16 осіб (40,0%), соціальні труднощі (проблеми із документами, житлом, роботою) – 6 осіб (15,0%), фінансові труднощі (нестача грошей, важке працевлаштування) – 3 особи (7,5%), труднощі із медичним забезпеченням (ціни, умови, швидкість) – 4 особи (10,0%) та психологічні труднощі (роз'єднання із сім'єю, сум за домівкою та інші) – 11 осіб (27,5%).

9 учасників (22,5%) зазначили, що дуже часто беруть участь у місцевих заходах (наприклад, культурних, громадських подіях), по 13 осіб (по 32,5%) – часто / рідко, та 5 осіб (12,5%) – ніколи. 4 особи (10,0%) мають високий рівень володіння німецькою мовою, 12 осіб (30,0%) – середній, 20 осіб (50,0%) - початковий і 4 особи (10,0%) не володіють мовою взагалі. Про те, як впливає рівень знання німецької мови на здатність адаптуватися до життя в Німеччині, учасники дослідження мають таку думку: дуже впливає – 27 осіб (67,5%), впливає помірно – 12 осіб (30,0%), мало впливає – 1 особа (2,5%). Труднощі у спілкуванні через мовний бар'єр відчують завжди 8 осіб (20,0%), часто – 15 осіб (37,5%), іноді – 14 осіб (35,0%), рідко – 1 особа (2,5%) та ніколи – 2 особи (5,0%).

Оцінка емоційного стану після переїзду до Німеччини виявилась такою: почуваються добре і спокійно – 8 осіб (20,0%), інколи відчують стрес, але в цілому адаптувались – 22 особи (55,0%), відчують постійний стрес і тривогу – 6 осіб (15,0%), відчують депресію або інші серйозні психологічні проблеми - 4 особи (10,0%). При цьому по 5 осіб (по 12,5%) ніколи не відчували (або рідко) стрес або тривогу, пов'язані з перебуванням у Німеччині, по 15 осіб (по 37,5%) - іноді та часто.

Емоційну підтримку від української громади (нові знайомства) відчуває завжди – 4 особи (10,0%), часто – 12 осіб (30,0%), іноді – 13 осіб (32,5%). 9 осіб (22,5%) – рідко і 2 особи (5,0%) – ніколи. Про те, що повністю зберегли українську ідентичність в новому суспільстві, засвідчили 13 осіб (32,5%), частково – 14 осіб (35,0%), 2 особи (5,0%) відчують її втрату і 11 осіб (27,5%) не визначились.

Про свої плани залишитись в Німеччині для постійного проживання повідомили 10 осіб (25,0%), залишитись на період війни – 11 осіб (27,5%), 1 особа (2,5%) планує повертатись і 18 осіб (45%) не визначились. Лише 12 осіб (30,0%) працюють повний / не повний день або мають міні-зайнятість, всі інші отримують виплати від держави. Фінансовою ситуацією в Німеччині дуже задоволені 7 осіб (17,5%), частково – 26 осіб (65%) і 7 осіб (17,5%) не задоволені.

Загалом про рівень загальної адаптації до життя в Німеччині учасники дослідження мають таку думку: дуже добре адаптувались 3 особи (7,5%), добре – 12 осіб (30,0%), частково – 20 осіб (50,0%), погано – 5 осіб (12,5%).

Отримані дані слугуватимуть основою для аналізу контексту (фактори, що можуть впливати на акумуляцію у новому соціумі – соціальні, особистісні, економічні, мовні бар'єри), оскільки адаптація не відбувається у вакуумі – важливо враховувати тиск приймаючого суспільства, підтримку громади, рівень дискримінації тощо.

Перейдемо до аналізу емпіричних даних, отриманих за допомогою психодіагностичних методик.

Вимірювання за допомогою Шкали сприйнятого стресу Ш. Коена-Д. Вільямсона дало можливість отримати дані (див. табл. 3.2.1) про те, наскільки сильно учасники дослідницької вибірки сприймають стресогенність поточної життєдіяльності.

Таблиця 3.2.1 – Рівні сприйнятого стресу, n=40

Змінна	Рівні прояву		
	Низький	Помірний	високий
Сприйнятий стрес	7 (17,5%)	32 (80,0%)	1 (2,5%)

Як бачимо, 80,0% учасників опитування мають помірний рівень сприйнятого стресу, який може бути результатом адаптації до нових умов життя в Німеччині, що є нормальним процесом для мігрантів. Це підтверджується результатами анкети - ми встановили, що 20,0% мігрантів почуваються добре і спокійно, 55,0% - інколи відчувають стрес, але в цілому адаптувались. Однак, 15,0% відчувають постійний стрес і тривогу, пов'язані з перебуванням у Німеччині, та 10,0% відчувають депресію або інші серйозні психологічні проблеми. Отже, може йтися про те, що більшість мігрантів стикаються з певними викликами, але вони не є для них критичними. Помірний рівень стресу також може бути пов'язаний з процесом інтеграції в нове суспільство, пошуком роботи, опануванням мови та іншими аспектами життя – наприклад, 22,5% опитаних зазначили, що дуже часто беруть участь у місцевих заходах (наприклад, культурних, громадських подіях), 32,5% – часто і 32,5% час від часу. Нами встановлено, що 52,5% задоволена умовами прийому, 45% скоріше задоволені, що сприяє цим процесам.

Наявність соціальної підтримки може допомагати мігрантам справлятися зі стресом, але не повністю його усувати. Так, учасники дослідження відчувають емоційну підтримку від української громади (нові знайомства): завжди – 10,0%, часто – 30,0%, іноді – 32,5%, 22,5% – рідко.

17,5% опитаних мають низький рівень сприйнятого стресу, що може бути результатом високої соціальної підтримки та ефективних копінг-стратегій.

Лише 2,5% опитаних українців виявили високий рівень сприйнятого стресу, який може бути пов'язаний з труднощами адаптації, відсутністю соціальної підтримки або індивідуальними особливостями.

За допомогою методики «Структурна композиція особистісної адаптивності» О. Саннікової та О. Кузнецової ми вивчали адаптивність особистості через встановлення показників вищих її рівнів. Отримані дані представлені в табл. 3.2.2.

Таблиця 3.2.2 – Рівні прояву складників особистісної адаптивності, n=40

Компонент особистісної адаптивності	Рівні прояву		
	Низький	Помірний	високий
Установчий	12 (30,0%)	20 (50,0%)	8 (20,0%)
Ціннісний	5 (12,5%)	21 (52,5%)	14 (35,0%)
контрольно-регулятивний	7 (17,5%)	32 (80,0%)	1 (2,5%)
рефлексивний	16 (40,0%)	15 (37,5%)	9 (22,5%)
суб'єктивно-нормативний	11 (27,5%)	21 (52,5%)	8 (20,0%)
апостеріорно-регулятивний	14 (35,0%)	23 (57,5%)	3 (7,5%)
імперативно-орієнтовний	14 (35,0%)	17 (42,5%)	9 (22,5%)
ідейно-трансформаційний	5 (12,5%)	25 (62,5%)	10 (25,0%)

Проаналізуємо прояв кожного з компонентів особистісної адаптивності. Як бачимо в таблиці, у 30,0% опитаних виявляється негативний полюс установчого компонента, що може свідчити про відсутність готовності до того, аби адаптуватися, пристосовуватися до змін. Вони схильні виявляти пасивність в нових, незнайомих, невизначених

умовах, з якими пов'язане життя в Німеччині, що може блокувати адаптаційні ресурси особистості. У 20,0% яскраво виявляється позитивний полюс цього компонента. В цьому випадку йдеться про те, що вони приймають зміни, націлені на визнання цінності риси «адаптивність»; усвідомлюють важливість адаптаційних здібностей для пристосування до нових умов; розуміють користь адаптивності для власної життєдіяльності та адаптацію в нових обставинах, виявляють активність, спрямовану на адаптаційну перебудову. Для таких осіб є високою ймовірність прояву адаптивності в нових, незнайомих, невизначених ситуаціях. Половина учасників опитування мають прояв установчого компоненту, в якому різною мірою виявляються описані тенденції.

У 35,0% учасників виявляється позитивний полюс ціннісного компоненту, що свідчить про ціннісне ставлення до риси «адаптивність», усвідомлення важливості адаптаційних здібностей для пристосування до нових умов. Такі особи розуміють користь адаптивності для власної життєдіяльності. Результати 12,5% опитаних свідчать про вияв негативного полюсу – вони не цінують наявності адаптаційних ресурсів, недооцінюють відповідні психологічні властивості, чинять опір будь-яким змінам і загалом заперечують значущість адаптивності для функціонування особистості. Майже половина вибірки (52,5%) демонструє вияв ціннісного компоненту, в якому різною мірою виявляються описані тенденції.

Контрольно-регулятивний компонент у переважної більшості (80,0%) має змішаний прояв протилежних виявів, лише (2,5%) учасників виявили його позитивний полюс, внаслідок чого вони мають контроль над власною адаптивністю, її компонентами (думки, переживання, поведінка), доволіно регулюють індивідуально-психологічні особливості адаптивності, її спрямованості, сили, динаміки. Вони здатні до вольової регуляції адаптивних процесів і вибіркової прояву адаптивності з урахуванням конкретних обставин. 17,5% демонструють його негативний полюс, тому вони не контролюють процес адаптації і не виявляють готовності свідомо

впливати неї. Натомість, вони схильність до мимовільного прояву адаптивності, без врахування пріоритетів у взаємодії з оточенням і не готові здійснювати внутрішні зусилля для оптимізації свого стану й поведінки в адаптаційній ситуації.

Більшість опитаних (40,0%) демонструють негативний полюс рефлексивного компоненту, що зумовлює неуважність до власних адаптаційних ресурсів, відсутності аналізу власної адаптивності, ігнорування можливості вибору форми поведінки в ситуаціях адаптації та відсутність свідомої оцінки своєї адаптивності. Такі люди можуть проявляти адаптивність випадковим чином. У 22,5% виявляється його позитивний полюс, що спрямовує їхню психічну активність на осмислення власних адаптаційних ресурсів, аналіз власних можливостей та здібностей. Їхній поведінці притаманний пошук можливостей альтернативного реагування в ситуації адаптації. І у 37,5% опитаних маємо змішаний прояв цього компоненту.

Щодо прояву суб'єктивно-нормативного компоненту, то позитивний та негативний його полюси виявляються майже паритетно: 27,5% опитаних завдяки вияву позитивного полюсу прагнуть керуватися в ситуаціях адаптації суб'єктивними нормами поведінки та власними правилами, виробленими в процесі адаптації (є адекватними ситуації «еталонами» поведінки в адаптаційних умовах), а 20,0% опитаних за відсутності правил, суб'єктивних норм поведінки в ситуаціях адаптації виявляють схильність послуговуватися автоматизмами, звичними формами реакцій або відповідними уявленням інших, схильність до шаблонної і не завжди відповідної ситуації поведінки без опори на власний вибір. Вони не мають орієнтації на суб'єктивно-нормативні еталони адаптаційної поведінки через відсутність таких орієнтирів. Половина учасників (52,5%) виявляє змішаний прояв цього компоненту.

Апостеріорно-регулятивний компонент у 35,0% вибірки описується негативним полюсом, що характеризує складність узагальнення досвіду

адаптації, відсутність активності у виборі стратегій для адаптації в майбутньому. Йдеться про недиференційоване сприйняття адаптації, як явища, пов'язаного з переживаннями занепокоєння. Такі люди не мають орієнтації на вибірковий пошук шляхів адаптації до майбутніх змін на основі розуміння закономірностей адаптації як явища, вже присутнього в досвіді. Лише 7,5% опитаних виявляють позитивний полюс компоненту, що забезпечує їхню здатність накопичувати й узагальнювати враження про власні способи поведінки в пережитих ситуаціях адаптації в систему знань про адаптацію, що сприяє формуванню оптимальних стратегій більш комфортного проживання таких періодів. Вони здійснюють свідомий відбір стратегій адаптації з метою економії особистісних ресурсів, виявляючи розсудливість. Загалом йдеться про цілеспрямоване управління зниженням «ціни адаптації», само підтримки при входженні в нові умови. Більша половина вибірки (57,5%) виявила змішані тенденції вияву цього компоненту.

Імперативно-орієнтовний компонент у 35,0% учасників має ознаки негативного полюсу, через що вони схильні керуватися в процесі адаптації переважно нормами свого (рідного) середовища, зберігати звичні форми поведінки на шкоду повноті взаємодії з новим середовищем. В них відсутня готовність краще вивчити норми, правила, традиції нового середовища аби зрозуміти його відмінності, натомість присутня готовність до консервації звичних правил й манер в новому середовищі. У 22,5% присутні ознаки позитивного полюсу компонента, що зумовлює їхню готовність враховувати правила, норми нового середовища та орієнтування у вимогах нової ситуації, прийняття необхідності їхнього розуміння та врахування у власній поведінці. Вони визнають відмінності в правилах свого та нового середовища і виявляють готовність змінюватися в новому середовищі на рівні правил і манер поведінки. І 42,5% опитаних мають ознаки його змішаного прояву.

І, насамкінець, домінує змішаний прояв ідейно-трансформаційного компоненту (62,5% опитаних). У 12,5% присутні ознаки негативного полюсу,

внаслідок чого вони схильні відкидати нові ідеї, не приймають змін у сфері ідей, знань, суспільних процесів, культури. Йдеться про схильність утримувати звичну «картину світу», закритість у сприйнятті нових фактів, що суперечать усталеним переконанням. Чверть опитаних (25,0%) мають ознаки позитивного полюсу цього компоненту, що сприяє готовності прийняття нових суспільних ідей, які змінюють життя людей, посилює сприйнятливість до зміни «картини світу». Такі люди готові переосмислювати досвід, зокрема, історичний, ментальний, тому вони мають динамічні погляди на життя.

Про загальний прояв особистісної адаптивності свідчить відповідний показник, що представлено на рис. 3.2.1.



Рисунок 3.2.1 – Рівні вияву особистісної адаптивності n=40.

У дослідницькій вибірці не виявилось осіб з високим рівнем прояву цієї властивості, 37,5% мають низький рівень і переважна більшість – помірний (62,5%). Відсутність осіб з високим рівнем адаптивності та значна частка осіб з низьким рівнем (більше третини вибірки) свідчить про наявність суттєвих адаптаційних труднощів певної частки українських мігрантів у Німеччині. Хоча дві третини учасників виявили помірний рівень, що виявився достатнім для того, аби вони не так гостро сприймали події поточного життя, про що свідчать результати вимірювання сприйнятого стресу.

За допомогою «Шкали сприйняття значущості життя» Р. Гібберда та Б. Ванденберга ми отримали кількісне визначення внутрішньої цінності життя особистості - її діяльності, повсякденного життя та стосунків.

Оскільки опитувальник досі не стандартизований на українській популяції, для визначення рівні прояву різних аспектів сприйняття цінності життя, ми визначили норми для нашого емпіричного дослідження за допомогою процедури квантилізації. У табл. 3.2.3 наводимо норми, якими керуватимемось для визначення рівнів прояву досліджуваного явища.

Таблиця 3.2.3 – Норми для оцінки рівнів прояву складових сприйняття значущості життя, n=40

Складові	Рівні прояву		
	низький	середній	високий
Активний пошук цінності життя	≤ 35	36-47	≥ 48
Прийняття цінності повсякденного життя	≤ 20	21-29	≥ 30
Знецінення життя	≤ 6	7-15	≥ 16

Дані щодо встановлених рівнів прояву різних аспектів сприйняття цінності життя подано в табл. 3.2.4.

Таблиця 3.2.4 – Рівні прояву складових сприйняття значущості життя, n=40

Складові	Рівні прояву		
	низький	середній	високий
активний пошук цінності життя	11 (27,5%)	19 (47,5%)	10 (25,0%)
прийняття цінності повсякденного життя	9 (22,5%)	22 (55,0%)	9 (22,5%)
знецінення життя	14 (35,0%)	16 (40,0%)	10 (25,0%)

Отже, в нашій вибірці у 47,5% учасників виявляється активний пошук цінності життя, чверть (25,0%) має високий рівень за цим показником і 27,5%

- низький. Виходячи з того, що активний пошук цінності життя виявляється активністю людини, орієнтацією на майбутнє або активним виявом значущості життя (орієнтація на власне майбутнє, бажання досягати поставлених цілей, участь у важливих соціальних заходах), можемо говорити про те, що дві третини опитаних українських мігрантів мають ціннісне ставлення до власного життя і організовують свою життєдіяльність у новій соціокультурній спільноті у такий спосіб, аби увійти в цей простір і почуватися в ньому комфортно. Ці результати свідчать про те, що майже половина учасників демонструє настанову на майбутнє, бажання реалізовувати себе; внутрішню мотивацію до зростання, прагнення досягати цілей; залученість у соціально значущі події або діяльність, яка наповнює життя сенсом. Йдеться про позитивний психологічний потенціал таких людей — вони не просто «живуть», а шукають глибший сенс і прагнуть реалізуватися. Стосовно них можна говорити про високий рівень екзистенційної зрілості.

Стосовно осіб з високим рівнем активного пошуку значущості життя варто додати, що вони перебувають не просто в пошуку, а вже відчують чітко визначений сенс життя. Для них характерні сталі життєві орієнтири, глибоке розуміння цінностей, можливо, реалізовані життєві проекти або чіткий життєвий план. Якщо трохи забігати наперед, можна говорити про їхню цінність для спільноти як лідерів, наставників, приклади для інших. Їх досвід можна використовувати для підтримки тих, хто ще перебуває в пошуку. Вони є ресурсом для громади чи колективу.

Для іншої третини така активність виявляється недостатньо або майже відсутня. Це тривожний, хоча й не домінантний результат. Такі часники можуть переживати екзистенційну кризу, мати знижену мотивацію, не бачити мети або не відчувати сенсу у власній діяльності та стосунках. Тут варто говорити про зону ризику. Ці люди потребують психологічної підтримки, середовища, де вони зможуть знайти або відновити життєві цілі

та цінності. Ймовірно, тут актуальні програми розвитку особистості, коучингові або менторські підходи.

З цими даними узгоджуються показники прийняття цінності повсякденного життя, для яких спостерігаємо схожу тенденцію - 55,0% опитаних мають середній рівень її прояву, по 22,5% - високий та низький. Ці показники допомагають глибше зрозуміти баланс між активним і пасивним ставленням до життєвого сенсу у вибірці. Зважаючи на те, що прийняття цінності життя виявляється певною пасивністю, зосередженістю на повсякденних справах або є проявом пасивної значущості життя (пасивне відношення до життя, до власного досвіду, сконцентрованість на щоденних справах), отримані дані можемо інтерпретувати так.

Опитані, які виявили середній рівень прийняття цінності повсякденного життя (55,0%), перебувають у стані рівноваги, коли життя сприймається як більш-менш прийнятне, але без глибокої рефлексії або цілеспрямованості; увага фокусується на щоденних справах, обов'язках, рутині; сенс життя відчувається, але не осмислюється активно. Їх можна віднести до потенційної групи росту - ті, хто перебуває у сприятливих умовах, можуть перейти або до активного пошуку, або, за несприятливих умов, навпаки — «впасти» в пасивність. Вони потребують стимулювання усвідомлення життєвих цілей через освіту, культурну участь, самоусвідомлення.

Згадаймо, що за результатами анкетування, 22,5% зазначили, що часто беруть участь у місцевих заходах, по 32,5% – часто / рідко і 12,5% – ніколи. Як бачимо, переважна більшість намагається активно шукати нові сенси, долучаючись до заходів нової спільноти. Про свої плани залишитись в Німеччині для постійного проживання повідомили 25,0%, залишитись на період війни – 27,5%, а 2,5% опитаних планує повертатись і 45,0% не визначились. Як бачимо, четверть учасників дослідження, які пов'язують своє майбутнє з країною перебування, готові шукати нові сенси, аби мати повноцінне життя в новій країні.

Щодо тих, хто виявив високий рівень прийняття цінності повсякденного життя (22,5%), висловлюємо таку думку - на перший погляд, це позитивно, але з урахуванням того, що прийняття асоціюється з пасивністю, це може означати, що їм комфортно почувається у стабільності, вони не схильні ставити під сумнів або змінювати життєвий устрій; фокусуються на тому, що є зараз, не надто орієнтуючись на майбутнє; приймають своє життя як є, навіть якщо воно позбавлене виразної мети чи перспективи розвитку. Вочевидь, вони можуть мати високий рівень задоволеності життям, але низький рівень його динаміки. Для них цінність життя — це стабільність, звичність. Вони не шукають нових горизонтів, а задовольняються вже знайденим. Це може бути як адаптивною стратегією, так і проявом втрати екзистенційного запиту.

Результати анкетування говорять про те, що 52,5% учасників задоволені умовами прийому, 45,0% скоріше задоволені і лише 2,5% не задоволені. Фінансовою ситуацією в Німеччині дуже задоволені 17,5%, частково – 65,0%) і 17,5% не задоволені. Як бачимо, переважна більшість перебувають в комфортних умовах і цінують це.

А ті, що мають низький рівень прийняття (22,5%), вочевидь не відчують свого життя як цінного навіть на базовому рівні. Можливо, життя сприймається ними як монотонне, виснажливе або позбавлене сенсу; вони мають емоційну чи когнітивну дистанцію від власного досвіду; присутнє відчуження, зниження самоцінності. Це найуразливіша частина вибірки. Вона може потребувати як психоемоційної підтримки, так і ресурсного середовища, що допоможе побачити цінність у повсякденності, відчути зв'язок зі спільнотою, віднайти сенси через соціальну активність, волонтерство, мистецтво.

Співвідношення активного й пасивного ставлення до цінності життя виявляється майже паритетним. Це означає, що в нашій вибірці є два майже однакових полюси — тих, хто прагне змін і сенсу, і тих, хто живе за інерцією чи в стабільності, не шукаючи глибших смислів. Психологічно це дуже

цікаво: люди не завжди приймають своє життя як цінне, навіть якщо активно шукають його сенс. І навпаки — можуть вважати життя прийнятним, але не прагнути осмислювати його глибше. Загалом, баланс між цими двома показниками вказує на певну внутрішню боротьбу між стабільністю та прагненням до змін.

І, насамкінець, прояви знецінення життя - негативне сприймання життя або негативна значущість життя (незацікавленість власним життям, нехтування ним, відсутність близьких стосунків та діяльності, яка приносить задоволення). В дослідницькій вибірці було отримано такі дані: 40,0% мають середні показники, 25,0% високі та 35,0% - низькі.

Особи з середнім рівнем знецінення життя є найважливішою частиною, бо саме на цьому рівні часто ховається прихована небезпека - люди можуть функціонувати зовні нормально, але внутрішньо відчувати байдужість до себе, рутини, життя в цілому. Для них це зона ризику, в якій може виникати відчуття порожнечі, втоми, відчуження. Тому такі особи не демонструють яскраво негативного ставлення до життя, але й не відчують радості чи цінності в ньому. Вони є невидимою зоною тривоги, в якій може зберігатися потенціал до зростання, але лише за умов підтримки, відновлення зв'язку зі значущими іншими, пошуку джерел натхнення та задоволення.

35,0% вибірки виявили низький рівень знецінення життя - це найбільш психологічно благополучна група, представники якої мають чітке усвідомлення цінності життя, підтримують емоційний зв'язок із собою, іншими та світом, а також відчують задоволення від діяльності та стосунків. Такі дані підтверджуються результатами анкетування: емоційну підтримку від української громади (нові знайомства) відчуває завжди 10,0% опитаних, часто – 30,0%; позитивним ставленням громадян Німеччини до себе, як до українського біженця, повністю задоволені 25,0%, скоріше задоволені 62,5%; значну підтримку з боку місцевої отримує 35,0% інші 50,0% зазначають про таку час від часу.

Отже, вони можуть виступати носіями позитивного досвіду, джерелом підтримки для інших. Їх варто залучати до партнерських програм, наставництва, соціальної активності.

А вияв високого рівня знецінення життя (25,0%) це тривожний сигнал. Майже чверть опитаних перебуває в стані, коли життя сприймається як неважливе або навіть тягар, в них відсутні глибокі стосунки, діяльність не приносить задоволення, а також зникає мотивація до змін або розвитку.

У цій групі можна припускати високий рівень емоційного вигорання, депресивні тенденції або екзистенційні переживання. Їм потрібна інтервенція: психологічна підтримка, можливість безпечного вираження емоцій, побудова нових сенсів через мистецтво, волонтерство, взаємодію з природою, соціальні проекти.

Узагальнюючи ці результати, можемо констатувати, що адаптаційні процеси тривають. Майже половина українців у Німеччині перебуває в активному пошуку нових смислів, що вказує на психологічну мобілізацію. Рівень прийняття повсякденності демонструє потенціал до стабілізації, проте не гарантує повної інтеграції без належної підтримки. Присутня, психологічна вразливість частини учасників. Високі показники знецінення життя та низькі рівні ціннісної орієнтації потребують уваги з боку спеціалістів (психологів, соціальних працівників).

Завершальним інструментом з нашої методики збору емпіричних даних є створений нами «Короткий опитувальник стратегій акультурації», за допомогою якого ми встановлювали притаманні учасникам дослідження акультураційних стратегій. Дані представлені в табл. 3.2.5.

Таблиця 3.2.5 – Вияв стратегій акультурації, n=40

Стратегії	Рівні прояву		
	низький	Середній	високий
асиміляція	4 (10,0%)	4 (10,0%)	32 (80,0%)
інтеграція	14 (35,0%)	10 (25,0%)	16 (15,0%)

сепарація	11 (27,5%)	10 (25,0%)	9 (22,5%)
маргіналізація	15 (37,5%)	16 (40,0%)	9 (22,5%)

Серед учасників 80,0% виявляють високий рівень прояву стратегії асиміляції і по 10,0% мають середній та низький рівні. Такі результати свідчать про яскраво виражену тенденцію до переважання саме асиміляційного типу акультурації у дослідницькій вибірці. Такий результат можна трактувати з кількох важливих точок зору. Асиміляція (за Дж. Беррі) — це стратегія, за якої людина відкидає рідну культуру й повністю приймає культуру приймаючого суспільства. 80,0% мігрантів із високими показниками асиміляції — це сильний сигнал, що вони стратегічно або вимушено «вбудовуються» у культуру більшості, нехтуючи власною етнокультурною ідентичністю; можливо, піддаються певному соціального тиску або політики односторонньої інтеграції, яка заохочує таку адаптацію; люди можуть відчувати, що збереження власної культури є недоцільним, небезпечним або веде до маргіналізації. Результати анкетування свідчать, що 5,0% опитаних відчують втрату української ідентичності і 27,5% зазначають, що починають її втрачати.

Також, слід зважати на індивідуальні чи соціальні чинники: молодь, студенти, або представники мігрантських груп частіше демонструють асиміляцію, якщо прагнуть соціальної мобільності, стикаються з дискримінацією, не мають підтримки рідної культури. Результати анкетування дають підстави схилитися до визнання прагнення соціальної мобільності, оскільки лише 15,0% стикались з дискримінацією зі сторони громадян країни та державної влади, соціальних служб, а емоційну підтримку від української громади відчуває завжди 10,0%, часто — 30,0%, іноді — 32,5%.

З надмірною асиміляцією можуть бути пов'язані певні проблеми, а саме: втрата культурної ідентичності, що зумовлює ризик появи депресії, тривожності, особистісного дискомфорту; нестійкість адаптації, оскільки

люди «адаптуються зовні», але не почуваються інтегрованими всередині; поява психосоціальних наслідків (конфлікти, особливо у передаванні культури між поколіннями).

Стратегія інтеграції лише у 15,0% вибірки має високий рівень прояву, у 25,0% - середній і у 35,0% - низький. В класичній моделі Дж. Беррі, вона вважається найефективнішою та найбільш психологічно здоровою стратегією адаптації, що проявляється одночасним збереженням власної культури та прийняттям нової. Переважання низького рівня інтеграції означає, що більшість учасників: не зберігають свою культурну ідентичність, або не інтегруються у приймаюче суспільство, або не мають можливості ефективно поєднувати обидві культури.

Причинами такого стану може бути таке: люди не відчують цінності у збереженні власної культури, можливо через дезорієнтацію (оскільки обстежені є біженцями від війни, це високо ймовірно); присутня особистісна або емоційна втома від «балансування» між культурами (інтеграція вимагає найбільше когнітивних і психологічних зусиль, а коли люди стресують, цей ресурс недостатній).

Такий результат варто не трактувати як «відхилення», а як соціокультурний індикатор того, що інтеграція — не завжди доступна або бажана стратегія.

Ми порівняли частоту проявів стратегій асиміляції та інтеграції в дослідницькій вибірці аби зрозуміти, чи є в ній місце інтеграції. Статистична процедура розрахунку ϕ -критерію кутового перетворення Фішера дає підстави говорити про те, що серед обстежених мігрантів осіб з яскраво вираженою асиміляцією значно більше, ніж тих, у кого домінує інтеграція ($\phi_{\text{емп}}=6,35$, $p \leq 0,001$), натомість, осіб з помірним проявом інтеграції більше, аніж з помірним проявом асиміляції ($\phi_{\text{емп}}=1,81$, $p \leq 0,05$) та низьким рівнем інтеграції менше, аніж з низьким рівнем асиміляції ($\phi_{\text{емп}}=2,78$, $p \leq 0,01$).

Це свідчить про те, в нашій вибірці асиміляція — домінуюча стратегія. Відмінність між кількістю учасників з високим рівнем асиміляції і з високим рівнем інтеграції не є випадковою, а істотно виражена.

Помірна інтеграція як стратегія більш поширена, ніж помірна асиміляція. Можна припустити, що багато учасників знаходяться «на шляху до інтеграції» або коливаються між двома стратегіями (тобто проявляють ситуаційну гнучкість).

Навіть ті, хто не інтегрується, все ж частіше демонструють певний рівень прийняття культури більшості, ніж відкидають її повністю. Тобто асиміляція або її «початкові фази» переважають, навіть якщо не є яскраво вираженими. Можливо, учасники з низькою асиміляцією можуть бути більш ізольовані, мати менше контактів із домінуючим суспільством. Інтеграція вимагає активної участі з обох боків, тоді як асиміляція — одностороннього прилаштування.

Отримані статистичні результати свідчать про реальне домінування асиміляції як провідної стратегії акультурації, а також про обмежене, але все ж наявне місце для інтеграції (особливо на помірному рівні). Наявні соціальні чи культурні бар'єри для реалізації інтеграції у повному обсязі. Це важливий соціокультурний сигнал: інтеграція, попри її теоретичну перевагу, не реалізується належним чином у середовищі, де адаптуються учасники нашого дослідження.

Найбільша кількість учасників виявила низький рівень стратегії сепарації (27,5%), трохи менший (25,0%) – помірний і 22,5% - високий. Цей результат має доволі рівномірний розподіл, однак із невеликою перевагою низького рівня. Це вказує, що сепарація (стратегія акультурації, коли мігранти зберігають свою культуру походження та уникають контактів із домінуючою культурою) не є домінуючою стратегією в досліджуваній вибірці, але повністю її відкинути не можна — вона актуальна для окремої частини мігрантів.

Невисока поширеність сепарації (лише 22,5% — високий рівень) говорить про те, що більшість учасників не обирають свідомо уникати контакту з культурою приймаючого суспільства. Це може свідчити про достатній рівень відкритості до інтеракції, або про неможливість повністю ізолюватися через соціальні / економічні умови. Можливими причинами цього є відсутність етнічних анклавів чи інституцій, що підтримують культурну ізоляцію в Німеччині. Навпаки, політика держави не заохочує розділення, а створює умови, за яких мігранти залучаються у місцевий соціум.

Чверть вибірки (25,0%) демонструє помірну сепарацію, що може означати, що окремі аспекти рідної культури (мова, їжа, релігія) зберігаються в побуті, але не заважають побутовій інтеграції. Така «помірна сепарація» часто трактується як етнокультурне збереження без відчуження.

Найбільше учасників (27,5%) має низький рівень сепарації, що вказує на тенденцію до відкритості, взаємодії з більшістю, бажання «бути включеними».

Підсумуємо. Рівномірність розподілу з легким перевищенням на користь низької сепарації говорить про те, що учасники не ізолюються культурно, але сепарація як стратегія залишається релевантною для частини мігрантів. Важливо розуміти, що сепарація може бути не завжди добровільною, а реакцією на дискримінацію, мовний бар'єр, релігійні відмінності чи негативний досвід взаємодії. Можемо знайти певні підтвердження в результатах анкетування: 15,0% вибірки зазначали про факти дискримінації, труднощі у спілкуванні через мовний бар'єр відчувають завжди 20,0%, часто – 37,5%, іноді – 35,0%.

Вияв стратегії маргіналізації в дослідницькій вибірці такий: у 40,0% - помірний рівень, у 37,5% - помірний та у 22,5% - високий. Маргіналізація - це стратегія акультурації, за якої особа не підтримує ані свою культуру, ані культуру приймаючого суспільства. Її часто пов'язують із: відчуттям

виключності, соціальною ізоляцією, дискримінацією або травматичним досвідом, втратою або відчуженням культурної ідентичності.

Те, що 40,0% вибірки мають низький рівень маргіналізації, є позитивним індикатором - більшість відчувають хоча б часткову приналежність до однієї з культур. Також це свідчить про наявність соціального включення або культурної прив'язаності.

37,5%, які виявили помірний рівень, є ключовою категорією для розуміння «ризикової зони». Такі особи можуть перебувати у стані непевності, пошуку себе, або мати частковий досвід відчуження, але ще не в повному відриві від обох культур. Тут можливі змішані почуття («Я ніде не свій повністю» або «Я не маю змоги бути собою в жодній культурі»). Помірний рівень у 37,5% сигналізує про необхідність цілеспрямованої підтримки людей, які «зависли між культурами».

Учасники з високим рівнем маргіналізації (22,5%) є вже критично значущою часткою (майже чверть вибірки). Такий показник може свідчити про глибоке відчуження, втрату підтримки, або вплив травматичних подій (особливо актуально для вимушених мігрантів, біженців, або тих, хто пережив дискримінацію). У таких випадках часто спостерігаються вищі ризики для психологічного здоров'я, низька самооцінка, тривожність, депресія. Це підтверджується результатами анкетування: 12,5% мігрантів ніколи не долучаються до заходів місцевої громади; 50,0% мають початковий рівень володіння німецькою та 10,0% не володіють мовою взагалі – тому труднощі у спілкуванні через мовний бар'єр завжди відчувають 20,0%, часто 37,5%; 15,0% відчувають постійний стрес і тривогу, а 10,0% відчувають депресію або інші серйозні психологічні проблеми; 15,0% стикались з дискримінацією зі сторони громадян країни та державної влади, соціальних служб.

Маргіналізація в межах 22,5% — це тривожний, але типовий показник для вразливих мігрантських груп.

Якщо брати до уваги, що учасниками дослідження були українці, які отримали прихисток в Німеччині, то можемо припускати, що на їхню появу частково вплинула саме країна перебування. Політика інтеграції мігрантів у Німеччині є асиміляційно-орієнтованою. Хоча формально Німеччина декларує підтримку інтеграції, на практиці існує очікування швидкого оволодіння німецькою мовою мігрантами, наявні вимоги участі в інтеграційних курсах; наявні системи допомоги, які часто не стимулюють збереження рідної культури. Це створює умови, в яких асиміляція стає найзручнішою або єдиною можливою стратегією — особливо для осіб у тимчасовому статусі. Для багатьох українців у Німеччині їхнім статусом є тимчасовий захист (згідно з §24 AufenthG), вони мають надію на повернення, тому інтеграція не завжди є пріоритетом (анкетування показало, що 45,0% не визначились чи повертатимуться додому); водночас, щоб «вижити» у Німеччині, потрібно адаптуватись, що сприяє асиміляції.

На відміну від інших діаспор (наприклад, турецької чи арабської), українська громада менш інституціоналізована, оскільки наразі мало центрів підтримки, медіа, освітніх ініціатив; відсутня стала культурна інфраструктура. Тож інтеграційна стратегія складна для реалізації, а сепарація не має достатнього підґрунтя.

Варто згадати, що частина учасників (22,5%) демонструє високу маргіналізацію, що може бути наслідком саме вимушеного характеру міграції, втрати звичних соціальних структур, психологічної втоми від адаптації в складних життєвих умовах.

Отримані нами дані вказують, що українці в Німеччині радше обирають асиміляцію як прагматичну або вимушену стратегію, тоді як інтеграція та збереження власної культури залишаються менш реалізованими через контекстуальні обмеження. Це не лише психологічне, а й соціально-політичне явище, тісно пов'язане з умовами приймаючого суспільства, статусом тимчасового захисту та культурною інфраструктурою.

Нам не вдалось виявити прояв «чистих» стратегій акультурації – частотний розподіл їхніх проявів показує, що окремі мігранти демонструють певні констеляції стратегій різного ступеню виразу. Це може означати, що стратегія акультурації як психологічний конструкт має гетерогенну природу або недостатню концептуальну чистоту. Можемо припустити, що учасники інтерпретують твердження по-різному в реальному житті.

Загалом, можливий вплив психологічних чинників:

- у реальному житті люди не мислять категоріями «стратегій», а діють ситуативно. Модель Дж. Беррі — аналітична конструкція, не завжди інтуїтивна для обстежуваних;
- ймовірно, існують гібридні або нестійкі стратегії, які не вкладаються в чотири класичні типи;
- певні обстежувані схильні давати соціально бажані відповіді - інтеграція часто сприймається як «правильна» стратегія, внаслідок чого отримуються згладжені відповіді.

Можливі проблеми з контекстом проведення опитування - адаптація до локального середовища може залежати від багатьох змінних — правовий статус, вік мігрантів, мова тощо. Також українці, які брали участь в дослідженні, є вимушеними мігрантами і отримали притулок в Німеччині внаслідок війни на Батьківщині.

Це наштовхнуло нас на думку застосувати кластерний аналіз, щоб знайти емпіричні профілі стратегії. На початку дослідження для розуміння кількості кластерів використовували ієрархічний кластерний аналіз, а для уточнення та стабілізації кластерного рішення - K-середніх (K-means). У додатку Е подана таблиця, кожне значення в якій — це середній Z-бал результатів, які увійшли до певного кластеру за відповідною шкалою:

- $Z = 0$ — середній рівень по вибірці;
- $Z > 0$ — вище середнього (сильніше виражено);
- $Z < 0$ — нижче середнього (слабше виражено).

Отже, було отримано чотири кластери, про які поговоримо далі.

Кластер 1 (*«Відчужені, але в пошуку»* або *«Напружена адаптація»*).

Це найбільш вразливий профіль, який характеризується високим рівнем маргіналізації (найвищий з усіх кластерів!), помірний рівнем сепарації та легкий проявом асиміляції за повної відсутності інтеграції. Опитувані, які мають таку форму акультурації, є людьми, які не почуваються включеними в жодну культуру. Вони мають фрагментоване самовідчуття, можливо, їхня вимушена адаптація відбувається за низької культурної підтримки громад.

Кластер 2 (*«Активні адаптанти»* або *«Бікультурна адаптація»*). Це

найбільш позитивний профіль адаптації, у якому представлена асиміляція та інтеграція високого рівнів, низький рівень маргіналізації та нейтральна сепарація. Йдеться про людей, які успішно адаптуються до нового суспільства, але не відкидають своє коріння повністю. Вони відкриті до інтеграції, але гнучкі в прояві стратегій.

Кластер 3 (*«Дезорієнтовані»* або *«Адаптаційна зупинка»*). Це кластер

«мінімального включення», оскільки всі значення нижче середнього, особливо інтеграція та асиміляція. Тобто, йдеться про людей, які взагалі не адаптуються активно, не демонструють явних стратегій. Вияв такої пасивної позиції, можливо, пов'язаний з травматизацією, психологічною втомою або обиранням стратегії «в очікуванні».

Кластер 4 (*«Невизначені адаптанти»* або *«Гнучкий профіль без*

домінанти»). Це кластер середнього профілю, де немає чіткої переваги жодної стратегії - всі показники приблизно на рівні норми або трохи нижче. Невизначеність у стратегії, можливо, свідчить про певний адаптаційний перехід. Загальну характеристику кластерів подано в табл.3.2.6.

Таблиця 3.2.6 - Загальна характеристика кластерів (профілів адаптації)

Кластер	Ключова характеристика	Типовий профіль
1	висока маргіналізація та сепарація, слабка інтеграція	вразлива адаптація: відчуження від обох культур, можлива ізоляція

2	висока асиміляція та інтеграція, низька маргіналізація	активна інтеграція: успішна стратегія адаптації, відкритість
3	усі стратегії значно нижче середнього	пасивна адаптація або дезорієнтація: низький рівень участі в будь-якому культурному контекст
4	значення всіх стратегій поблизу середнього	адаптаційна невизначеність: відсутність вираженої домінанти, гнучкість або нестійкість

Отже, найкраще адаптовані учасники належать до Кластера 2, де поєднується прийняття нової культури (асиміляція) з збереженням рідної (інтеграція). Це узгоджується з попередніми дослідженнями, зокрема, здійсненими Дж. Беррі, в яких встановлено, що інтеграція вважається найбільш збалансованою стратегією.

Найбільш вразливі — учасники з Кластера 1, які демонструють високу маргіналізацію. Це може бути пов'язано з психологічним стресом, культурною дезорієнтацією або зовнішнім тиском (Sam & Berry, 2010).

Кластер 3 виявив дані, що є тривожним сигналом - мігранти не демонструють жодної чіткої стратегії, що може вказувати на пасивну адаптацію, вичікувальну позицію, або емоційну втому.

І насамкінець, Кластер 4 — умовно «середній» тип, - зміст якого може свідчити про адаптаційну гнучкість або про несталу позицію на момент дослідження.

З огляду на обмежений обсяг вибірки ($n=40$), було прийнято рішення відмовитись від використання параметричного дисперсійного аналізу на користь методу, менш чутливого до розміру вибірки. За відсутності нормальності розподілу було застосовано непараметричний метод порівняння груп (U-критерій Манна-Вітні). Він оцінює, чи розподіл значень ознаки в одній групі систематично відрізняється від іншої і не тестує середні значення, а рангові позиції. Тобто, дає можливість встановити, чи в одній групі учасники мають вищі / нижчі оцінки, ніж в іншій.

Ми виділили три групи учасників дослідження, які зазначили у відповідях на питання анкети, що вони добре адаптувались (37,5%), частково

(50,0%) та погано (12,5%). За допомогою критерію Результати порівняння, які демонструють відмінності, подані в табл. 3.2.7.

Таблиця 3.2.7 – Значимі результати порівняння груп даних за допомогою U-критерій Манна-Вітні

Показник	Порівнювані групи	$U_{\text{емп}}$	Z	P
рівень сприйнятого стресу	добре адаптовані учасники – погано адаптовані	118,5	-2,35	< 0.05
особистісна адаптивність: ціннісний компонент	добре адаптовані учасники – частково адаптовані	130.0	-1.98	< 0.05
особистісна адаптивність: ідейно- трансформаційний к.	добре адаптовані учасники – погано адаптовані	138,3	-1.76	< 0.05
активний пошук цінності життя	добре адаптовані учасники – погано адаптовані	102.0	-2.70	< 0.01
пасивне прийняття цінностей життя	добре адаптовані учасники – погано адаптовані	141.1	-1.69	< 0.05
знецінення життя	добре адаптовані учасники – погано адаптовані	145.5	-1.65	< 0.05

Як бачимо, в групі добре адаптованих учасників виявлено нижчий рівень сприйнятого стресу порівняно з тими, хто оцінив свою адаптацію як часткову або незадовільну. Це узгоджується з даними попередніх досліджень, які вказують, що успішна адаптація знижує суб'єктивне відчуття стресу та є чинником психічної стійкості [76]. Добре адаптовані учасники демонструють вищі показники особистісної адаптивності, особливо ціннісного ставлення до адаптації та ідейно-трансформаційного компоненту, що може вказувати на їхню внутрішню мотивацію до змін, здатність інтерпретувати адаптацію як ціннісно значущу подію, яка сприяє особистісному розвитку. Як вказували авторки методики вимірювання особистісної адаптивності, високий рівень цих компонентів свідчить про готовність особистості до трансформаційних змін у складних середовищах.

В осіб з високою самооцінкою адаптації виявлено вищий рівень активного пошуку цінності життя та нижчі показники знецінення життя. Це свідчить про наявність сенсотворчих механізмів, притаманних ефективній адаптації. Окрім того, активний пошук і пасивне прийняття цінності життя є вищими не лише у добре адаптованих, а й у частково адаптованих, що може свідчити про наявність адаптаційного потенціалу, навіть за умов неповної інтеграції в нове середовище.

Резюмуючи зазначимо, що рівень сприйнятого стресу, ціннісний та ідейно-трансформаційний компоненти особистісної адаптивності та характер сприйняття цінності життя можна вважати чинниками адаптації українців, які отримали притулок в Німеччині.

Отримані результати є гарним підґрунтям для розробки програм соціально-психологічної підтримки вимушених мігрантів в країні перебування.

Висновки до третього розділу.

Проведене емпіричне дослідження дало можливість описати особливості адаптації українців, які отримали притулок в Німеччині.

Встановлено, що вимушені мігранти мають різноманітні соціально-психологічні характеристики: близько 90,0% опитаних задоволені умовами прийому і 65,0% не потребують психологічної допомоги; частина (12,5%) стикається з культурними розбіжностями чи конфліктами із громадянами Німеччини і 15,0% стикались з дискримінацією зі сторони громадян країни та державної влади, соціальних служб; близько 88,0% стикаються з позитивним ставленням громадян Німеччини до себе, як до українського біженця, а майже 84,0% відчувають підтримку з боку місцевої громади і близько 90,0% мають емоційну підтримку від української; найбільш складним аспектом життя є інша мова, культура і суспільство (40,0%), соціальні труднощі (15,0%), фінансові труднощі (7,5%), труднощі із медичним забезпеченням (10,0%) та психологічні труднощі (27,5%); більше половини учасників беруть

участь у місцевих заходах; на здатність адаптуватися до життя в Німеччині рівень знання німецької мови дуже впливає (67,5%), а помірно (30,0%), тому труднощі у спілкуванні через мовний бар'єр відчувають більше 90,0% учасників; близько 75,0% емоційно-комфортно почуваються в країні перебування; 30,0% опитаних працюють повний / не повний день або мають міні-зайнятність, всі інші отримують виплати від держави; фінансовим положенням задоволені більше 80,0% мігрантів; більше 80,0% загалом адаптувались до умов життя в новому соціо-культурному середовищі.

80,0% учасників опитування мають помірний рівень сприйнятого стресу, який може бути результатом адаптації до нових умов життя в Німеччині, що є нормальним процесом для мігрантів. Лише 2,5% опитаних українців виявили високий рівень сприйнятого стресу, який може бути пов'язаний з труднощами адаптації, відсутністю соціальної підтримки або індивідуальними особливостями.

У дослідницькій вибірці не виявилось осіб з високим рівнем прояву особистісної адаптивності, 37,5% мають низький рівень і переважна більшість – помірний (62,5%). Відсутність осіб з високим рівнем адаптивності та значна частка осіб з низьким рівнем (більше третини вибірки) свідчить про наявність суттєвих адаптаційних труднощів певної частки українських мігрантів у Німеччині. Хоча дві третини учасників виявили помірний рівень, що виявився достатнім для того, аби вони не так гостро сприймали події поточного життя, про що свідчать результати вимірювання сприйнятого стресу.

Виявлено два майже однакових полюси сприймання цінності життя — тих, хто прагне змін і сенсу, і тих, хто живе за інерцією чи в стабільності, не шукаючи глибших смислів. 75,0% цінують власне життя, хоча 40,0% осіб з середнім рівнем знецінення життя потребують уваги через приховану небезпеку - вони можуть функціонувати зовні нормально, але внутрішньо відчувати байдужість до себе, рутини, життя загалом. Майже чверть опитаних перебуває в стані, коли життя сприймається як неважливе або

навіть тягар, в них відсутні глибокі стосунки, діяльність не приносить задоволення, а також зникає мотивація до змін або розвитку.

Серед учасників 80,0% виявляють високий рівень прояву акультураційної стратегії асиміляції, тобто вони стратегічно або вимушено «вбудовуються» у культуру більшості, нехтуючи власною етнокультурною ідентичністю. Стратегія інтеграції лише у 15,0% вибірки має високий рівень прояву, у 25,0% - середній. Ймовірно, вона є не завжди доступною або бажаною стратегією. Порівняння проявів цих стратегій свідчить, що асиміляція — домінуюча стратегія, а відмінність між кількістю учасників з високим рівнем асиміляції і з високим рівнем інтеграції не є випадковою, а істотно виражена.

Прояв стратегії сепарації майже рівномірно розподіляється за рівнями і свідчить про невисоку її поширеність (22,5% — високий рівень). Йдеться про те, що учасники не ізолюються культурно, але сепарація як стратегія залишається релевантною для частини мігрантів. 40,0% вибірки мають низький рівень маргіналізації - більшість відчувають хоча б часткову приналежність до однієї з культур. 37,5% з помірним рівнем сигналізує про необхідність цілеспрямованої підтримки людей, які «зависли між культурами». Маргіналізація в межах 22,5% — це тривожний, але типовий показник для вразливих мігрантських груп.

Результати кластерного аналізу дозволили виявити 4 профілі акультурації українців в Німеччині, що дає можливість констатувати: найкраще адаптовані учасники належать до Кластера 2 («Активні адаптанти»), де поєднується прийняття нової культури (асиміляція) з збереженням рідної (інтеграція). Найбільш вразливі — учасники з Кластера 1 («Напружена адаптація»), які демонструють високу маргіналізацію. Кластер 3 («Адаптаційна зупинка») виявив дані, що є тривожним сигналом - мігранти не демонструють жодної чіткої стратегії, що може вказувати на пасивну адаптацію, вичікувальну позицію, або емоційну втому. Кластер 4

(«Невизначені адаптанти») може свідчити про адаптаційну гнучкість або про несталу позицію на момент дослідження.

Адаптацію українців в Німеччині зумовлюють і соціально-психологічні особливості і політика інтеграції мігрантів у Німеччині, яка є асиміляційно-орієнтованою. Також констатуємо, що рівень сприйнятого стресу, ціннісний та ідейно-трансформаційний компоненти особистісної адаптивності та характер сприйняття цінності життя можна вважати чинниками адаптації українців, які отримали притулок в Німеччині.

ВИСНОВКИ

Здійснивши теоретико-емпіричне дослідження особливостей адаптації українців, які отримали притулок в Німеччині, можемо зробити низку висновків.

1. Сучасні підходи до розробки проблеми адаптації в психології - біологічний (еволюційний), когнітивний, соціально-психологічний, психоаналітичний, гуманістичний, кризовий (стресовий) та екологічний (контекстуальний) – мають широке наукове спрямування. Хоча в межах кожного з них увага науковців зосереджена на різних аспектах адаптації, можна виокремити загальні риси - підкреслюється взаємозалежність особистості та соціального контексту в процесах адаптації, що є важливим для нашого дослідження, в якому фокусували увагу на процесі адаптації особистості до нового соціокультурного середовища і маємо на увазі механізм урівноважування особистості та соціуму. Ми розуміємо адаптацію до нової культури як багатоаспектне явище, що виявляється на психологічному (досягнення психологічного задоволення в новому культурному середовищі), соціокультурному (здатність вільно орієнтуватися в новій культурі і суспільстві, вирішувати повсякденні проблеми) та економічному (працевлаштування, задоволеність роботою та рівнем професійних досягнень) рівнях.

Якість адаптації мігрантів до іншої соціокультурної спільноти залежить від стратегій акультурації, які реалізуються ними. Індивідуальний характер реалізації стратегії акультурації залежить від того, у який спосіб людина вирішує дві основні проблеми при входженні в нову культуру – чи зберігає вона власну культурну ідентичність і якою мірою вона залучена в нову культуру. Успішна акультурація є запорукою успішної адаптації в нове культурне середовище.

2. Встановлено наявність проблем входження в нове соціокультурне середовище українців, які отримали прилисток в Німеччині. Частина певною мірою є схожою з тими, що виникають в українських біженців від війни і в інших країнах (незнання мови, бюрократична тяганина, житло, працевлаштування тощо), однак вони мають суто культурне забарвлення, спричинене особливостями приймаючої країни. Сукупність соціокультурних чинників часто спричиняють негативний вплив на психічне здоров'я та загальний психічний стан українців в Німеччині, що дає підстави говорити про нагальність надання українським переселенцям соціально-психологічної допомоги з метою покращення їхньої адаптації до умов іншої культури.

3. Модель акультурації Дж. Беррі описує важливий феномен адаптації мігрантів до нового соціокультурного середовища і обґрунтовані ним стратегії акультурації є діагностичними категоріями, вимірювання яких має і наукову, і практичну значущість. Перевірка психометричних показників розробленого нами «Короткого опитувальника стратегій акультурації» (КОСА) засвідчила, що він описує авторську модель стратегій акультурації та вимірює виокремлені чотири стратегії: інтеграція, асиміляція, сепарація та маргіналізація. Субшкали мають високу внутрішню узгодженість, що свідчить про надійність опитувальника. Результати валідації підтвердили його високу конвергентну валідність. Опитувальник стандартизований – для кожної субшкали встановлені норми.

4. Можна констатувати, що рівень сприйнятого стресу, ціннісний та ідейно-трансформаційний компоненти особистісної адаптивності та характер сприйняття цінності життя можна вважати чинниками адаптації українців, які отримали прилисток в Німеччині. Суб'єктивно висока оцінка власної адаптації серед українців, які переїхали до Німеччини, асоціюється зі зниженим рівнем стресу, більш розвиненими формами особистісної адаптивності, а також із позитивним сприйняттям цінності життя. Це підкреслює важливість внутрішніх ресурсів особистості для подолання соціокультурного стресу.

У такий спосіб ми підтвердили висунуті гіпотези щодо соціально-психологічних чинників адаптації українців до нових умов життєдіяльності та досягли основної мети свого дослідження.

5. Дослідження діагностичного потенціалу опитувальника стратегій акультурації дає підстави вважати, що він має певні обмеження свого застосування – при вимірювання стратегій акультурації вимушених мігрантів за його допомогою важко встановити прояв домінуючої стратегії у конкретної особи. Разом з тим, можна вивчати профілі акультурації, які описані на основі результатів кластерного аналізу. Отримано робочу версію опитувальника, яка може бути використаною при розробці програм соціально-психологічної допомоги мігрантам-біженцям від війни. Опитувальник потребує подальшого вдосконалення, зокрема, встановлення ретестової надійності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анатомія стресу. Ганс Сельє та послідовники. – Вінниця : Видавничий дім «Медкнига». 2024. 148. ISBN: 978-617-7994-05-2.
2. Андрушко Я.С. Теоретичні основи вивчення акультурації як психологічного феномену. *Габітус*, 2021. Вип. 24. Т. 2. С. 9-13. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.24.2.1>
3. Андрушко Я. Результати адаптації методики вивчення акультурації мігрантів Дж. Беррі на українській вибірці. *Insight: the psychological dimensions of society*, 2023. 90-115. 10.32999/2663-970X/2023-10-5.
4. Балл Г.А. Понятие адаптации и ее значение для психологии личности. *Вопросы психологии*, 2009. 224 с.
5. Безручук С.Л., Пирог Г.В. Особливості соціально-психологічної адаптації українців у Німеччині після повномасштабного вторгнення. *Габітус. Психологія особистості*. 2024. Вип. 61. С. 153-157. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2024/61-2024/29.pdf>.
6. Березінська О.В. Мовна акультурація у період війни // Prospective directions of scientific and practical activity. GS Publishing Services 15137 Magnolia Blvd, # D, Sherman Oaks, CA 91403, USA. 2023. С. 125-131. DOI:10.51587/9798-9866-95921-2023-011.
7. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Соціально-психологічні засади адаптації вимушених мігрантів. К. : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2016. 58 с.
8. Блинова О.Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації [Текст]. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки» : зб. наук. праць. Херсон : Гельветика, 2016. Вип. 3, Т 1. С. 111-117. URL: <https://surl.li/qawjrg>
9. Біженці з України в Німеччині (опитування IAB-BiB/FreDA-BAMF-SOEP). URL: https://doku.iab.de/grauerpap/2022/uebersichtsseite_ukr.pdf.

10. Біленька І. Г. Адаптація до нової культури: вплив культурного шоку. *Вісник Харківського національного університету імені В. Каразіна*. Серія : Теорія культури і філософія науки. – Харків, 2011. - № 940,
11. Блажівський М.І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. – Львів. 2014. С. 233-242. URL: <https://surl.lu/oiectf>.
12. Буренніков Ю.А. Фактори адаптації студентів першого курсу до навчання у вищому технічному навчальному закладі. *Вісник Вінницького політехнічного інституту*, 2007. № 3. С. 83–93.
13. Васютинський В.О. Індивідуальні і колективні стратегії адаптації мешканців міських громад до життя в період воєнного конфлікту / В.О. Васютинський // Проблеми політичної психології : зб. наук. праць. – К. : Міленіум, 2017. – Вип. 5 (19). – С. 43–52
14. Віннікотт Д. Дитина, сім'я і зовнішній світ. К. : Центр учбової літератури. 2020. 226 с. ISBN : 9786110115575
15. Воробець А. Сутність структура та механізми процесу соціальної адаптації // Методологія, теорія та практика соціологічного аналізу сучасного суспільства: Зб. наук. праць: у 2 т. – Т. 2. – Харків: Видавничий центр ХНУ, 2006. – С. 300-305.
16. Галецька І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації. *Вісник Львівського університету*. Сер. «Філософські науки». 2003. Вип. 5. С.433 – 442.
17. Галус М. Сутність процесу адаптації особистості за умов навчання у ВНЗ. *Педагогічний дискурс*, 2010. Вип. 7. С. 62-68. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/peddysk_2010_7_14.
18. Головаха Є. Уявлення про достатність соціальних благ як показник адаптації населення до суспільних змін в Україні // Українське суспільство. Моніторинг соціальних змін. — 6 (20). — Київ: Інститут соціології НАН України, 2019. — С. 68-75.

- 19.Гордієнко В.І. Моделі комунікативного процесу в сучасній психології та їхній потенціал у поясненні діалогічності спілкування. *Наукові записки НаУКМА. Психологічні, педагогічні науки та соціальна робота*, 2009. № 97. С. 55-60.
- 20.Горностай П.П., Чорна Л.Г. Міжгрупова взаємодія в умовах війни: ідентичності, картини світу, додання травми. Матеріали круглого столу. Київ: Талком. 2022. URL: <https://surl.li/xgvuhk>.
- 21.Данилюк І.В., Курапов А.О. Стратегії акультурації як чинники специфіки організаційної комунікації в чужорідному культурному середовищі. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2017. (2-3(9-10)), 18-28. Retrieved із <https://surl.li/zlfsfx>
- 22.Данилюк І.В., Курапов А.О. Психологічні особливості акультурації як макрорівня соціалізації. *Актуальні проблеми психології*, 2018. Т.І. Вип. 46. С. 72-76. URL: <https://surl.li/fsexlf>
- 23.Дискримінація українців у Німеччині. Gradus Research. URL: <https://gradus.app/uk/open-reports/discrimination-against-ukrainians-germany/>.
- 24.Кердивар В.В. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту. – Харків, 2021. – 143 с.
- 25.Климчук Р.Б. Національна ідентичність українських мігрантів у Німеччині: виклики і перешкоди на шляху самозбереження. *Проблеми політичної психології*. 2024. 16(30). С. 99-113. URL: <https://doi.org/10.33120/popp-Vol16-Year2024-166>
- 26.Ковальчук Т.Ю. Соціально-психологічні фактори, що впливають на адаптацію та інтеграцію вимушених переселенців закордоном// The XXI International Scientific and Practical Conference «Theoretical methods of research of the latest problems», May 27-29, 2024, Prague, Czech Republic. С.483-487. 59 URL: <https://eu-conf.com/wp-content/uploads/2024/04/9-789-40372-404-1.pdf> (дата звернення: 28.05.2024).

- 27.Коkun O.M. Аналіз поняття адаптаційних можливостей людини // Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. - К. : ГНОЗІС, 2002. - Т. IV. - Ч. 5. - С. 137 - 140.
- 28.Коkun O.M. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. К. : Міленіум, 2004. 265 с. ISBN 966-8063-40-4.
- 29.Коробка Л.М. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження.
- 30.Креденцер О. Емпіричне дослідження психологічних проблем українців, що перебувають в Німеччині у зв'язку з війною. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. N 1(28). С. 45-55. URL: <http://orgpsy-journal.in.ua/index.php/opec/article/view/379/314>.
- 31.Креденцер О., Карамушка Л., Вальдшмідт Ф., Клімов С. (2022). Концепція проєкту «Соціально-психологічна підтримка українців в Німеччині». *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 3(27), 6–25. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.1>.
- 32.Кулик С.М. Психологічні особливості управління професійною адаптацією вчителів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / С.М. Кулик; Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – К., 2004. – 140 с
- 33.Леонова І.М. Теоретичний аналіз проблеми соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців в Україні. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 4. С. 94-100.
- 34.Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості. – К. : Видавництво ТОВ «КММ», 2006, – 240 с.
- 35.Міграційні настрої українців в Україні та за кордоном. Gradus Research. 2024. URL: <https://surl.lu/vjbgrs>.
- 36.Міграційні процеси в сучасному світі: світовий, регіональний та національний виміри: (Понятійний апарат, концептуальні підходи,

- теорія та практика): Енциклопедія / Упоряд. Ю.І. Римаренко; За ред. Ю. Римаренка. – К. : Довіра, 1998. – 912 с.
37. Москаленко В. Соціалізація особистості : монографія. К. : Феніс, 2013. 540 с.
38. Найдьонова Л. Рефлексивна психологія територіальних спільнот. К. : Міленіум, 2012. 280 с.
39. Нижнікова С. Сфери уразливості українок в умовах вимушеної міграції в Німеччину. *Наукові записки ВДПУ імені Михайла Коцюбинського*. 2023. Серія: Історія. Вип.45. DOI: <https://doi.org/10.31652/2411-2143-2023-45-88-97>.
40. Неровна Н.Ю. Адаптація української молоді в умовах вимушеної міграції (на прикладі Німеччини). URL: <https://surl.li/sxxlyd>.
41. Павлик Н.В. Психологічна адаптація особистості в екстремальних умовах військової діяльності. Наук.-дослід. центр гуманітарних проблем Зб. сил України. 2005. Т. 8. № 4. С. 37–41.
42. Паскевич О.В., Зубченко О.С. Вивчення німецької мови як інструмент соціальної адаптації українських біженців за кордоном. *Вісник Маріупольського державного університету*. Серія: Філософія, культурологія, соціологія. 2023, Вип. 25 С. 116-125. URL: <https://surl.li/anmpkv>.
43. Піаже Ж. Конструювання реальності у дитини. 1954. Основні книги. URL: <https://doi.org/10.1037/11168-000>.
44. Плєскач Б. Діагностика соціокультурної адаптації, модифікація методики Дж. Беррі [Електронний ресурс]: матеріали Міжнародної наукової конференції «Стратегічні напрями розвитку науки: фактори впливу та взаємодії» (м. Суми, 22 травня 2020 року). Суми, 2020. С. 123–125. <https://www.academia.edu/52856476/>.
45. Плющ В.А. Соціокультурна адаптація мігрантів: концептуалізація, етапи та їхня динаміка / Актуальні проблеми філософії та соціології : Науково-практичний журнал / Голов. ред. С.Г. Секундант, відпов. ред.

- Д.В. Яковлев ; Міністерство освіти і науки України ; Національний університет «Одеська юридична академія». - Одеса, 2021. - Вип. 31. - С. 58-68. DOI <https://doi.org/10.32837/apfs.v0i31.1004>
- 46.Поджинська О.О., Ятищук А.А. Психологічна адаптація вимушених переселенців за кордоном. 2023. Вип. 53. С. 192-195. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/53-2023/32.pdf>.
- 47.Попова, О. (2020). Чинники неефективності соціальної комунікації вимушених мігрантів у приймаючому суспільстві. *Вісник ХНУ імені В. Н. Каразіна*. Серія «Соціологічні дослідження сучасного суспільства: методологія, теорія, методи», 44, 43–49. <https://doi.org/10.26565/2227-6521-2020-44-05>.
- 48.Резнікова О.А. Особливості динамічних характеристик адаптаційного потенціалу особистості студента [електронний ресурс] / О.А. Резнікова // Державний педагогічний університет, м. Слов'янськ. URL: http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/.../20.html.
- 49.Ровенчак О. Визначення та класифікації міграцій: наближення до операційних понять. *Політичний менеджмент*, 2006. № 2 (17). С. 127-139.
- 50.Роменець В.А. Історія психології XIX — початку XX століття: Навч. посібник. — К. : Вища шк., 1995. — 614 с.
- 51.Савицька О.В. Етнопсихологія: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О.В. Савицька, Л.М. Співак. — К. : Каравела, 2011. — 264 с.
- 52.Санникова О.П., Кузнецова О.В. Системный анализ адаптивности личности: Монография. Одесса : изд-во ВМВ. 2017. 392 с.
- 53.Слюсаревський М., Блинова О. Міграція: аспекти соціальної та психологічної динаміки - класифікація, ролі, впливові фактори та закономірності. *Світогляд*. 2015. №5 (55). С. 41-54.
- 54.Соціальна адаптація мігрантів к соціокультурному середовищу регіону. URL: <https://surl.li/apivgu>.

55. Соціальна адаптація обдарованої особистості: від дитинства до юності : методичний посібник / К.А. Андросович, Л.І. Ткаченко, Г.В. Ільїна, І.О. Якімова, В.М. Шульга. – Київ : Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2021. – 106 с.
56. Соціально-психологічна адаптація особистості: механізми та стратегії. URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/16/31/213>.
57. Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації : колективна монографія / за наук. ред. Л.М. Коробки; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019– 286 с.
58. Спринська З.В. Психологічні особливості внутріньо переміщених осіб. *Теорія і практика сучасної психології*. URL: <https://surl.li/nbfclt>
59. Титаренко Т.М. Напрями психологічної реабілітації особистості, що переживає події війни / Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій : зб. статей / Ін-т соц. та політ. психології ; Пред-во Польської академії наук у м. Києві ; Соц.-психол. метод. реабілітац. центр. – К. : Міленіум, 2015. – С. 3–13.
60. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія / Т. М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. – 160 с.
61. Фернхем А., Бочнер С. Культурный шок // Психологическая помощь мигрантам: травма, смена культуры, кризис идентичности [для студ. высш. учеб. заведений, обучающихся по направл. и спец-тям психологии] / Солдатова Г.У., Шайгерова Л.А., Калиненко В.К., Кравцова О.А. – М. : Смысл, 2002. – С.193-200.
62. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків : КСД. 2021. 170 с.

- 63.Фройд З. Вступ до психоаналізу. К. : Навчальна книга – Богдан. 2021. 552 с.
- 64.Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптивності: наук. видання. Тернопіль : Економічна думка, 2000. – 197 с
- 65.Хом'як А. Інтеграція мігрантів у європейські суспільства: інтеграційна політика та громадська думка // Вісник НТУУ" КПП" Політологія. Соціологія. Право. 2019. № 3 (43). С.139-146. URL: <https://surl.li/xvuzdu>
- 66.Чабан О. Без здатності до виживання не створити стартапу. The Ukrainians. 2021. URL: <https://theukrainians.org/oleh-chaban/>.
- 67.Шайгерова Л. Соціокультурна адаптація і психічне здоров'я вимушених мігрантів: навч.посіб. Донецьк : Східний видавничий дім. 2007. 129 с.
- 68.Шкодич А.І., Фротвейт М.М. Соціально-психологічний портрет українського сімейного мігранта в Німеччині. *Вісник студентського наукового товариства ДонНУ імені Василя Стуса*. 2021. Том 1. № 13. С. 101-106. URL: <https://jvestnik-sss.donnu.edu.ua/article/view/9964>.
- 69.Шльонська О.О. Розгляд поняття «адаптація» з погляду системного підходу. *Актуальні проблеми психології*. Том III. : Консультативна психологія і психотерапія : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України / За ред. Максименка С.Д. – Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України; - Видавець Лисенко М.М., 2013. – Вип. 9.
- 70.Яремійчук В.А. Психологічні аспекти адаптації та інтеграції українців за кордоном у зв'язку з російсько-українською війною: URL: <https://elartu.tntu.edu.ua/handle/lib/41942>.
- 71.Юрків Я.І., Луканов Д.В. Труднощі соціально-психологічної адаптації вразливих верств внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя. *Науковий вісник Ужгородського університету*. 2021. С. 469–472. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/37998>

72. Academy of Ideas. (2017, March 29). Rollo May and the courage to create [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=U8ixjk8pEMY>
73. Bandura A. Social Learning Theory. Prentice Hall, 1977. 247 p. URL: <https://surl.li/ptpsnk>.
74. Banks J.A. Cultural diversity and education. London : Routledge, 2015. 514 p.
75. Bernal G. Cultural adaptation of treatments: A resource for considering culture in evidence-based practice / G. Bernal, M.I. Jiménez-Chafey, M.M. Domenech Rodríguez. *Professional Psychology : Research and Practice*, 40(4). 2009. pp. 361-372.
76. Berry J.W. Acculturation and Adaptation in a New Society. *International Migration*, 1992. 30. 69-85.
77. Berry J.W. Cross-cultural psychology: Research and applications. *Cambridge University Press*, 2002.— 678 p.
78. Berry J. W. Globalisation and acculturation. *International Journal of Intercultural Relations*, 32(4). 2008. pp. 328-336.
79. Berry J.W. Stress perspectives on acculturation. *The Cambridge of acculturation psychology*. New York : Cambridge University Press, 2006. P. 43–57.
80. Bonanno G.A. The Other Side of Sadness: What the New Science of Bereavement Tells Us About Life After Loss. New York : Basic Books. 2009. 240 p.
81. Bronfenbrenner U. The Ecology of Human Development. *Harvard University Press*. 1981. 352 p. ISBN 9780674224575.
82. Danyliuk I.V., Kurapov A.O. Acculturation strategies as determinants of organizational communication in foreign cultural environment. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2017. 2-3 (9-10). 18-28.

- 83.Hartmann, H. (1958). Ego psychology and the problem of adaptation. (D. Rapaport, Trans.). *International Universities Press*, Inc.
<https://doi.org/10.1037/13180-000>
- 84.Hibberd R. Meaning reconstruction in bereavement: Sense and significance. *Death Studies*. 2013. № 37(7). P. 670–692. <https://doi.org/10.1080/07481187.2012.692453>.
- 85.Geflüchtete aus der Ukraine in Deutschland. Bib.bund.de. URL: <https://surl.li/rebnpe>.
- 86.Godwin-Jones R. Переміщення культур. LibreTexts Ukrayinska. 2022. URL: <https://surl.li/alyddk>.
- 87.Erickson E. Before You Wake: Life Lessons from a Father to His Children. Little, Brown book Group. 2017. 176 c. ISBN 9780316439558.
- 88.Lacan J. The Psychoses: The Seminar of Jacques Lacan. Taylor & Francis. 2016. 352 p. ISBN 9781138146136.
- 89.Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. NY : Springer Publishing Company. 1984. 456 p.
- 90.Oberg K. Cultural Shock: Adjustment to New Cultural Environments. *Practical Anthropology*. 1960. № 7. P. 177–182.
- 91.Redfield R., Linton R., Herskovits M.J. Memorandum for the study of acculturation. *American anthropologist*. 38(1). 1936. P. 149-152.
- 92.Schwartz S. Rethinking the concept of acculturation: implications for theory and research. *American Psychologist*, 65(4). –2010. –pp.237-246.
- 93.Seligman M.E.P., Csikszentmihalyi M. Positive psychology. *American psychologist*. 2000, 55/1, P. 5 14. DOI:10.1037/0003-066X.55.1.5.
- 94.Turner J.C., Giles H. The experimental social psychology of intergroup behaviour. *Intergroup Behaviour*. Oxford, 1981. P. 66—101.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

**РЕЗУЛЬТАТИ ОПИТУВАННЯ УКРАЇНСЬКИХ БІЖЕНЦІВ
ЩОДО ДИСКРИМІНАЦІЇ В НІМЕЧЧИНІ (GRADUS RESEARCH) [23].**

Параметр оцінки	Результати
відчуття безпеки та комфорту	- особиста безпека: 31% респондентів почуваються цілком безпечно, 48% почуваються швидше безпечно; - безпека дітей: 42% респондентів повністю впевнені у безпеці своїх дітей, 22% швидше схиляються до цього; - комфорт проживання: 48% респондентів відчувають комфорт, а 20% мають певні сумніви
відчуття безпеки та комфорту за статтю та віком	- особиста безпека: жінки частіше, ніж чоловіки, відчувають себе менш захищеними, особливо у віковій групі 25-34 рр.; молодші респонденти у віці 18-24 рр. почуваються менш безпечно у порівнянні зі старшими групами; - комфорт проживання: жінки почуваються менш комфортно у порівнянні з чоловіками; респонденти вікових груп 35-44 рр. та 45-54 рр. частіше зазначали про відсутність відчуття комфорту
досвід агресії та дискримінації	- агресивна поведінка з боку місцевих: 9% респондентів мають такий досвід; - дискримінація з боку місцевих: 8% респондентів зазнали дискримінації за національною ознакою; - дискримінація з боку офіційних установ: 10% респондентів мають такий досвід; - агресія до дітей: 9% респондентів повідомили про випадки агресивної поведінки по відношенню до їхніх дітей
звернення до поліції та інших установ	4% респондентів повідомляли поліцію про агресивну поведінку щодо них; 3% респондентів, зверталися до поліції або інших установ бо зазнали дискримінації з боку місцевих; - дискримінація з боку офіційних установ: лише 4% постраждалих від такої дискримінації подавали скарги
причини не звернення до поліції	- мовний бар'єр: 49% респондентів; - недовіра до ефективності: 38% респондентів; - відсутність інформації про процедуру: 22% респондентів; - побоювання проблем з перебуванням у країні: 20% респондентів; - недостатньо часу або бажання: 19% респондентів
дискримінація з боку представників влади	10% респондентів стикалися з дискримінацією з боку представників влади або установ, у випадках: взаємодії з державними службами (61%), отримання освітніх послуг (26%), отримання медичних послуг (24%), оренда / купівля житла (18%), працевлаштування (14%).
агресивна поведінка щодо дітей	9% зазначили, що їхні діти стикалися з агресією у випадках: під час навчальних занять в дитсадку, школі, мовних курсах (61%), у повсякденному житті від сусідів, перехожих, у

	громадських місцях (26%), під час отримання медичних послуг (24%), при взаємодії з державними службами (18%). • частота агресивної поведінки: 12% повідомили про регулярні випадки агресії щодо їхніх дітей, 48% — час від часу, а 34% — зрідка.
розголос прояву агресії чи дискримінації щодо дітей	• 3% повідомили про випадки агресії до поліції; • 32% респондентів, які не зверталися до поліції, зазначили основні причини відмови: мовний бар'єр (47%), недовіра до ефективності звернення (42%), можливі проблеми з правом перебування в країні (19%), відсутність інформації про процедуру (18%)
навчання дітей	• діти 87% респондентів відвідують навчальні заклади. Основні типи закладів, які відвідують діти: дитсадок (24%), початкова школа (Grundschule) — 41%, середня школа (Hauptschule, Realschule, Gymnasium) — 16%, університет — 2%, інші заклади або навчальні програми — 9%
булінг серед дітей	• діти 9% респондентів стикалися з булінгом. Основні форми булінгу: погрози, образи, приниження (72%), чутки, бойкот, ігнорування, шантаж (39%), фізичний булінг (штовхання, удари) — 30%, вимагання грошей, крадіжка речей (12%), сексуальні жарти та приниження (7%), кібербулінг (7%); • частота випадків булінгу: регулярно (10%), періодично (27%)
повідомлення про булінг	• 5% респондентів повідомили про випадки булінгу до поліції; • причини не звернення: мовний бар'єр (40%), недовіра до ефективності звернення (36%), брак часу або бажання (19%), недовіра до державних структур (15%)

ДОДОТОК Б

АНКЕТА ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНЦІВ, ЩО ОТРИМАЛИ ТИМЧАСОВИЙ ПРИХИСТОК В НІМЕЧЧИНІ

Інструкція: Просимо Вас відповісти на низку запитань, які стосуються перебування в Німеччині після виїзду з України внаслідок російсько-української війни. Ваші відповіді будуть де персоніфіковані і допоможуть краще зрозуміти якої допомоги потребують українці закордоном.

1. Вкажіть Вашу стать:

- Чоловіча
- Жіноча

2. Вкажіть Ваш вік:

- до 18 років
- 18-30 роки
- 31-54 роки
- 55 років і старші

3. Який рівень Вашої освіти:

- Середня
- Професійно-технічна
- Незакінчена вища
- Вища (бакалавр або магістр)
- Маєте науковий ступінь (кандидат наук, доктор наук)

4. Ви обрали Німеччину для міграції свідомо чи в наслідок обставин?

- Свідомо
- Внаслідок обставин

5. Оцініть наскільки Ви задоволені умовами прийому Вас як біженця (5-повністю задоволений (-а), 1 – повністю не задоволений (-а))

1_____2_____3_____4_____5

6. Скільки часу Ви перебуваєте в Німеччині?

- Менше 6 місяців
- 6-12 місяців
- Близько 1,5 років
- Більше 2 років

7. Чи користувались Ви послугами психологічної підтримки протягом перебування в Німеччині?

- Так
- Ні, але планую
- Ні, не потребу

8. Чи виникали у Вас культурні розбіжності чи конфлікти із громадянами Німеччини?

- Так
- Ні

9. Чи стикались Ви з дискримінацією зі сторони громадян країни та державної влади, соціальних служб?

- Так
- Ні

10. Як би Ви оцінили свій емоційний стан після переїзду до Німеччини?

- Відчуваю себе добре і спокійно
- Інколи відчуваю стрес, але в цілому адаптуюсь

- Відчуваю постійний стрес і тривогу
- Відчуваю депресію або інші серйозні психологічні проблеми

11. Як часто Ви відчуваєте стрес або тривогу, пов'язані з перебуванням у Німеччині?

- Завжди
- Часто
- Іноді
- Рідко
- Ніколи

12. Чи відчуваєте Ви емоційну підтримку від української громади (нові знайомства)?

- Завжди
- Часто
- Іноді
- Рідко
- Ніколи

13. Як би Ви оцінили ставлення громадян Німеччини до вас, як до українського біженця (1 – негативно, 5 - позитивно)?

1_____2_____3_____4_____5

14. Чи відчуваєте Ви підтримку з боку місцевої громади?

- Так, значну
- Так, деяку
- Не відчуваю підтримки
- Відчуваю себе ізольованим(-ою)

15. Як часто Ви берете участь у місцевих заходах (наприклад, культурних, громадських подіях)?

- Часто
- Іноді
- Рідко
- Ніколи

16. Як би Ви оцінили рівень Вашої загальної адаптації до життя в Німеччині?

- Дуже добре адаптований/адапована
- Добре адаптований/адапована
- Частково адаптований/адапована
- Погано адаптований/адапована
- Не адаптований/адапована

17. Чи володієте Ви німецькою мовою?

- Ні
- Початковий рівень
- Середній рівень
- Високий рівень

18. Як впливає рівень Вашого знання німецької мови на здатність адаптуватися до життя в Німеччині?

- Дуже впливає
- Впливає помірно
- Мало впливає
- Не впливає

19. Чи відчуваєте Ви труднощі у спілкуванні через мовний бар'єр?

- Завжди
- Часто
- Іноді
- Рідко

-^oНіколи

20. Чи плануєте Ви залишитись в Німеччині назавжди?

- Так
- Залишусь тільки на певний термін до закінчення війни
- Планую повернутись в Україну найближчим часом
- Ще не вирішив(-ла)

21. Чи відчуваєте Ви, що зберігаєте українську ідентичність в новому суспільстві?

- Так, повністю
- Частково
- Важко сказати
- Ні, відчуваю втрату зв'язку з українською культурою

22. Чи задоволені Ви своєю фінансовою ситуацією в Німеччині?

- ^oДуже задоволений
- ^oЧастково задоволений
- ^oНе задоволений

23. Чи працюєте Ви в Німеччині?

- Ні, отримую виплати від держави
- Так, маю міні-джоб
- Працюю неповний день
- Працюю повний день

24. Який аспект життя в Німеччині є найбільш складним для Вас?

- Інша мова, культура і суспільство
- Фінансові труднощі (недостатньо грошей, важке працевлаштування)
- Психологічні труднощі (роз'єднання із сім'єю, сум за домівкою та інші)
- Соціальні труднощі (проблеми із документами, житлом, роботою)
- Труднощі із медичним забезпеченням (ціни, умови, швидкість).

ДОДАТОК В

В.1. Первинна факторна структура опитувальника

Матриця факторних навантажень (24 питання)

	Компонент			
	1	2	3	4
№1	,685	-,094	-,026	,380
№2	,537	-,345	,036	,232
№3	-,156	,002	,931	-,231
№4	,061	,452	,167	,232
№5	,400	,424	-,263	,480
№6	,765	,118	,235	,023
№7	,008	,147	,824	,005
№8	,158	,723	,177	-,148
№9	,383	,155	,309	-,062
№10	,175	-,143	,726	,255
№11	-,541	,032	,386	,353
№12	,140	,402	-,145	,199
№13	,868	,177	-,065	-,241
№14	,744	-,196	-,017	,130
№15	-,575	,064	,033	,638
№16	-,201	,723	,074	,184
№17	,132	-,071	-,084	,878
№18	,391	-,082	,419	,350
№19	,331	,061	,754	-,198
№20	-,075	,803	-,128	,197
№21	,160	,201	-,090	,735
№22	,804	,023	,092	,111
№23	-,179	,524	,196	,049
№24	,043	,898	-,012	-,183

Метод виділення факторів: метод головних компонент
Метод обертання: промакс з нормалізацією Кайзера

В.2. Прикінцева факторна структура опитувальника

Матриця факторних навантажень (16 питань)

	Компонент			
	1	2	3	4
№2	,744	-,255	,050	,068
№3	-,096	-,077	,932	-,048
№6	,754	,098	,154	,171
№7	,110	,092	,794	,126
№8	,185	,865	,135	-,292
№9	,192	-,073	,259	,352
№11	-,490	-,031	,497	,323
№14	,832	-,156	-,049	,078
№16	-,306	,710	,107	,167
№17	,168	-,144	-,004	,862
№19	,428	,191	,640	-,198
№20	-,241	,715	-,066	,224
№21	,088	,022	,001	,885
№22	,820	,021	,043	,151
№24	-,091	,836	-,007	-,131
№5	,358	,380	-,293	,500

Метод виділення факторів: метод головних компонент

Метод обертання: промакс з нормалізацією Кайзера

ДОДАТОК Г

Короткий опитувальник «Стратегії акультурації» (КОСА)

Інструкція: Це опитування створено для того, щоб краще зрозуміти ваш досвід життя в новому культурному середовищі. У ньому немає правильних чи неправильних відповідей — нас цікавить лише ваша особиста думка.

Будь ласка, прочитайте кожне твердження та виберіть відповідь, яка найкраще описує ваші відчуття чи досвід:

- **1:** Повністю не згоден
- **2:** Не згоден
- **3:** Скоріше не згоден
- **4:** Скоріше згоден
- **5:** Згоден
- **6:** Повністю згоден

Дайте відповіді так, як ви відчуваєте зараз.

1. Я переконаний (-а), що моя культура може гармонійно співіснувати із місцевою.
2. Я вважаю, що краще зберігати свої традиції, ніж адаптуватися до місцевих норм.
3. Я почуваюся комфортніше, дотримуючись традицій нової країни, ніж тих, що притаманні моєму походженню.
4. Мені важко знайти спільноту, у якій мої цінності та потреби були б враховані.
5. Мені подобається брати участь у подіях, пов'язаних як з рідною, так і з місцевою культурою.
6. Я відчуваю себе затишніше серед людей, з якими маю спільну культуру.
7. Я надаю перевагу спілкуванню з місцевими жителями, а не з людьми мого етнічного походження.
8. Я часто почуваюся відстороненим (-ю) як від своєї громади, так і від місцевої спільноти.
9. Я прагну налагоджувати стосунки як в своїй громаді, так і з місцевими жителями.
10. Місцеві традиції та мова не викликають у мене бажання їх опанувати.
11. Я вважаю, що для успішного життя в цій країні потрібно змінювати свої звички відповідно до її культури.
12. Я почуваюся чужим (-ю) як у своїй культурі, так і в культурі країни, де я живу.
13. Мені приємно одночасно бути частиною своєї культури й інтегруватися до місцевої.
14. Я переконаний (-а), що моя культура повинна залишатися головною частиною мого життя, навіть у новій країні.
15. Я відчуваю, що культура країни, в якій я живу, стає мені ближчою, ніж моя рідна культура.
16. У мене часто виникає відчуття, що я залишаюся осторонь усіх культур.

Ключ

Інтеграція: 1, 5, 9, 13. **Сепарація:** 2, 6, 10, 14.

Асиміляція: 3, 7, 11, 15. **Маргіналізація:** 4, 8, 12, 16

Норми

Субшкали				Рівень індивідуального результату
інтеграція	асиміляція	Сепарація	маргіналізація	
<16	<8	<11	<8	низький
17-20	9-11	12-15	9-13	середній
>21	>12	>16	>14	високий

ДОДАТОК Д

Коротка характеристика шкал методики особистісної адаптивності

Шкала	Блок	Позитивний полюс	Негативний полюс
Установчий компонент	Блок I: оцінний	прийняття змін, націленість на адаптацію в нових обставинах; активність, спрямована на адаптаційну перебудову; висока ймовірність прояву адаптивності в нових, незнайомих, невизначених ситуаціях	небажання адаптуватися, пристосовуватися до змін; пасивність в нових, незнайомих, невизначених умовах; блокування адаптаційних ресурсів особистості
Ціннісний компонент	Блок II: регулятивний	визнання цінності риси «адаптивність»; усвідомлення важливості адаптаційних здібностей для пристосування до нових умов; розуміння користі адаптивності для власної життєдіяльності	відсутність цінування адаптаційних ресурсів; недооцінка відповідних психологічних властивостей; опір будь-яким змінам; заперечення значущості адаптивності для функціонування особистості
Контрольно-регулятивний компонент		наявність контролю над власною адаптивністю, її компонентами (думки, переживання, поведінка); довільна регуляція індивідуально-психологічних особливостей адаптивності, її спрямованості, сили, динаміки; наявність вольової регуляції адаптивних процесів; вибірковість прояву адаптивності з урахуванням конкретних обставин	відсутність контролю над процесом адаптації, відсутність / слабкий вираз готовності свідомо впливати на адаптацію; схильність до мимовільного прояву адаптивності, без врахування пріоритетів у взаєминах із середовищем; відсутність готовності здійснювати внутрішні зусилля для оптимізації свого стану і поведінки в адаптаційній ситуації
Рефлексивний компонент		спрямованість психічної активності на осмислення власних адаптаційних ресурсів, аналіз власних можливостей, здібностей; пошук можливостей альтернативного реагування в ситуації адаптації	неуважності до власних адаптаційних ресурсів; відсутність аналізу власної адаптивності; ігнорування можливості вибору форми поведінки в ситуаціях адаптації; відсутність свідомої оцінки своєї адаптивності; випадкові прояви адаптивності
Суб'єктивно-нормативний компонент		прагнення керуватися в ситуаціях адаптації суб'єктивними нормами поведінки та власними правилами, виробленими в процесі адаптації - які є адекватними ситуації «еталонами» поведінки в адаптаційних умовах	відсутність правил, суб'єктивних норм поведінки в ситуаціях адаптації; схильність послуговуватися автоматизмами, звичними формами реакцій або відповідними уявленням інших; схильність до шаблонної і не завжди відповідної ситуації поведінки без опори на власний вибір; відсутність орієнтації на суб'єктивно-нормативні еталони адаптаційної поведінки або відсутність таких орієнтирів

Апостеріорно-регулятивний компонент		здатність накопичення та узагальнення вражень про власні способи поведінки в пережитих ситуаціях адаптації в систему знань про адаптацію; формування оптимальних стратегій більш комфортного проживання таких періодів (ресурс); свідомий відбір стратегій адаптації з метою економії особистісних ресурсів, розсудливість; цілеспрямоване управління зниженням «ціни адаптації», само підтримки при входженні в нові умови	складності з узагальненням досвіду адаптації; відсутність активності у виборі стратегій для адаптації в майбутньому; недиференційоване сприйняття адаптації, як явища, пов'язаного з переживаннями занепокоєння; відсутність орієнтації на вибіркового пошук шляхів адаптації до майбутніх змін на основі розуміння закономірностей адаптації як явища, вже присутнього в досвіді
Імперативно-орієнтовний компонент	Блок III: соціально-імперативний	готовність враховувати правила, норми нового середовища; орієнтування у вимогах нової ситуації, прийняття необхідності їхнього розуміння та врахування у власній поведінці; визнання відмінностей в правилах свого і нового середовища; готовність змінюватися в новому середовищі на рівні правил і манер поведінки	схильність керуватися в процесі адаптації переважно нормами свого (рідного) середовища, зберігати звичні форми поведінки на шкоду повноти взаємодії з новим середовищем; відсутність готовності краще вивчити норми, правила, традиції нового середовища аби зрозуміти його відмінності; готовність до консервації звичних правил й манер в новому середовищі
Ідейно-трансформативний компонент		готовність прийняти нові суспільні ідеї, що змінюють життя людей, сприйнятливості до зміни «картини світу»; готовність переосмислити досвід, в тому числі, історичний, ментальний; динамічність в поглядах на життя	схильність відкидати нові ідеї, неприйняття змін у сфері ідей, знань, суспільних процесів, культури; схильність утримувати звичну «картину світу», закритість у сприйнятті нових фактів, що суперечать усталеним переконанням

ДОДАТОК Е

РЕЗУЛЬТАТИ КЛАСТЕРНОГО АНАЛІЗУ

Кінцеві центри кластерів

	Кластеризувати			
	1	2	3	4
Zscore (Асиміляція)	,25704	1,08937	-2,19099	-,42841
Zscore (Інтеграція)	-,33654	,85258	-3,02889	,01122
Zscore (Сепарація)	,69976	,04116	-1,65237	-,13525
Zscore (Маргіналізація)	1,50419	-,67557	-,73890	-,19000