МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: ВПЛИВ СОЦІОКУЛЬТУРНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ, ЯКІ ПРОЖИВАЮТЬ ЗАКОРДОНОМ

Виконала: студентка IV курсу,
групи 6.0532-з
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми Психологія
Жосан Яна Юріївна
Керівник: к.політ.н., доцент кафедри
політології Мальована Ю.Г.
Рецензент: канд.психол. наук, доцент
кафедри психології Скрипаченко Т.В.

Запоріжжя – 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти: бакалаврський
Спеціальність: 053 Психологія
Освітня програма: Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
В.о. завідувача кафедри
к.психол.н., доцент. Н.О. Губа
_____
«____»_____2026 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Жосан Яні Юріївні

Тема роботи: Вплив соціокультурної інтеграції на психоемоційний стан підлітків, які проживають закордоном

керівник роботи: Мальована Ю. Г., канд. політ. наук, доцент кафедри політології

затверджені наказом ЗНУ від «08» 12 2025 року № 1780-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки:здійснити теоретико-методологічний аналіз наукових підходів до соціокультурної інтеграції та акультурації, а також розкрити психоемоційний стан підлітків і механізми їхньої адаптації в умовах міграції; експериментально дослідити психоемоційний стан підлітків-мігрантів та визначити рівні соціокультурної інтеграції, тривожності, самооцінки й адаптованості у досліджуваній вибірці; здійснити інтерпретацію отриманих результатів і визначити чинники ризику та захисні ресурси психоемоційного благополуччя підлітків-мігрантів; розробити та обґрунтувати програму психологічного супроводу підлітків у процесі соціокультурної інтеграції, а також сформулювати практичні рекомендації щодо їхньої підтримки.

5. Перелік графічного матеріалу: 9 таблиць.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Мальована Ю. Г., доцент		
Розділ 1	Мальована Ю. Г., доцент		
Розділ 2	Мальована Ю. Г., доцент		
Розділ 3	Мальована Ю. Г., доцент		
Висновки	Мальована Ю. Г., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	грудень 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	січень 2026 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	січень 2026 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	лютий 2026 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	березень 2026 р.	Виконано
6	Написання висновків	квітень 2026 р.	Виконано
7	Передзахист	травень 2026 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	травень2026 р.	Виконано

Студент _____ Я. Ю. Жосан

Керівник роботи _____ Ю. Г. Мальована

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ І. І. Менсітов

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 52 сторінки, 9 таблиць, 70 джерел, 4 додатка.

Об’єкт дослідження – психоемоційний стан підлітків, які проживають закордоном.

Предмет дослідження – вплив соціокультурної інтеграції на психоемоційний стан підлітків-мігрантів.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити характер і особливості впливу соціокультурної інтеграції на психоемоційний стан підлітків, які проживають закордоном, а також розробити програму психологічного супроводу, спрямовану на підтримку їхнього психоемоційного благополуччя в умовах міжкультурної адаптації.

Гіпотеза дослідження: рівень психоемоційного благополуччя підлітків-мігрантів залежить від обраної стратегії акультурації та ступеня соціокультурної інтеграції; впровадження спеціально розробленої програми психологічного супроводу сприятиме зниженню тривожності, підвищенню самооцінки й покращенню загального психоемоційного стану учасників дослідження.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, систематизація та узагальнення наукових джерел з проблем акультурації, соціокультурної інтеграції та психоемоційного стану особистості; емпіричні: психодіагностичне тестування; методи математичної статистики: U-критерій Манна–Уітні, Т-критерій Вілкоксона.

Практичне значення: результати дослідження можуть бути використані практичними психологами, педагогами та соціальними працівниками закладів загальної середньої освіти, міграційних служб, центрів соціально-психологічної реабілітації, а також батьками підлітків, які проживають за кордоном.

АКУЛЬТУРАЦІЯ, СОЦІОКУЛЬТУРНА ІНТЕГРАЦІЯ, ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН, ПІДЛІТКИ-МІГРАНТИ, ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ, ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД, МІЖКУЛЬТУРНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ.

SUMMARY

Zhossan Ya.Yu. The Influence of Sociocultural Integration on the Psycho-Emotional State of Adolescents Living Abroad.

The total volume of the qualifying work is 75 pages, of which 52 pages constitute the main text. The work contains 9 tables.

The qualifying work provides a comprehensive theoretical and empirical examination of the psychoemotional state of adolescents undergoing sociocultural integration in foreign countries. The study addresses the psychological challenges associated with migration, acculturation, and cross-cultural adaptation during the critical developmental period of adolescence.

The research object: the psychoemotional state of adolescents residing abroad.

The research subject: the influence of sociocultural integration on the psychoemotional state of adolescent migrants.

The research goal: to theoretically substantiate and empirically investigate the nature and specifics of the influence of sociocultural integration on the psychoemotional state of adolescents living abroad, and to develop a psychological support programme aimed at promoting their psychoemotional well-being in a multicultural environment.

The research tasks are:

– to analyse theoretical and methodological approaches to the concepts of sociocultural integration, acculturation, and psychoemotional well-being in contemporary psychological science;

– to define the psychoemotional state of adolescents as a psychological category and identify its structural components;

– to examine the psychological mechanisms of acculturation and adaptation in adolescent migrants;

– to conduct an empirical investigation of the psychoemotional state of adolescents depending on their acculturation strategy and level of sociocultural integration;

– to develop and pilot a psychological support programme for adolescents undergoing sociocultural integration;

– to formulate evidence-based recommendations for parents, educators, and practical psychologists.

Chapter 1 «Theoretical Foundations of the Study of the Psychoemotional State of Adolescents in the Context of Sociocultural Integration» provides a systematic review of contemporary theoretical approaches to sociocultural integration, its structure, and key components. The chapter analyses the concept of psychoemotional state as a psychological category and examines the mechanisms of acculturation and psychological adaptation in adolescents under conditions of migration. Particular attention is paid to J. Berry's acculturation framework, the role of cultural identity, and protective factors of psychoemotional well-being.

Chapter 2 «Organisation and Conduct of the Empirical Study of the Psychoemotional State of Adolescent Migrants» describes the methodological programme of the research, including its purpose, sample characteristics, and procedure. The chapter presents the psychodiagnostic instruments employed: the Spielberger–Khanin State-Trait Anxiety Inventory, the Dembo–Rubinstein Self-Esteem Scale, the Rogers–Diamond Socio-Psychological Adaptation Questionnaire, and Berry's Acculturation Strategies Questionnaire. The results of statistical analysis reveal significant correlations between integration strategy and indicators of anxiety, self-esteem, and overall psychological adaptation.

Chapter 3 «Psychological Support for Adolescents in the Process of Sociocultural Integration» identifies risk factors and psychological resources influencing the psychoemotional well-being of adolescent migrants. A structured psychological support programme comprising 12 group sessions is presented and evaluated. The programme incorporates elements of cognitive-behavioural therapy, narrative practices, and mindfulness-based stress reduction. The effectiveness of the programme was confirmed by statistically significant positive changes across all measured indicators following implementation. The chapter concludes with differentiated recommendations for parents, educational staff, and practical psychologists.

Key words: acculturation, sociocultural integration, psychoemotional state, adolescent migrants, psychological adaptation, psychological support, intercultural competen.

ЗМІСТ

ВСТУП 8

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ У КОНТЕКСТІ СОЦІОКУЛЬТУРНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ 12

1.1. Соціокультурна інтеграція: сутність, структура та основні підходи 12

1.2. Психоемоційний стан підлітків як психологічна категорія 15

1.3. Акультурація та психологічна адаптація підлітків в умовах міграції 19

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ-МІГРАНТІВ 23

2.1. Методологічна програма дослідження: мета, вибірка та процедура 23

2.2. Характеристика методів та методик дослідження 27

2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження 31

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ СОЦІОКУЛЬТУРНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ 34

3.1. Чинники ризику та ресурси психоемоційного благополуччя підлітків-мігрантів 34

3.2. Програма психологічного супроводу підлітків у процесі соціокультурної інтеграції 38

3.3. Рекомендації для батьків, педагогів та практичних психологів 43

ВИСНОВКИ 48

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 53

ДОДАТКИ 61

ВСТУП

Актуальність дослідження зумовлена масштабом вимушеного переміщення українських підлітків за кордон унаслідок збройного конфлікту 2022 року. За даними УВКБ ООН, станом на кінець 2023 року кількість українських дітей у статусі вимушено переміщених за кордоном становила кілька мільйонів осіб [66, 14]. Ця категорія осіб перебуває в умовах одночасної дії двох потужних стресогенних чинників: нормативної кризи ідентичності, характерної для підліткового вікового періоду, та акультураційного стресу, зумовленого вимушеною зміною культурного середовища. Поєднання цих чинників формує специфічний психологічний профіль, що потребує окремого наукового вивчення.

Соціокультурна інтеграція в межах цього дослідження розглядається як багатокомпонентний процес входження особистості в нове соціокультурне середовище, що охоплює когнітивний, поведінковий, афективний та ідентифікаційний виміри. На відміну від акультурації, яка описує двосторонні культурні зміни в ситуації міжкультурного контакту, соціокультурна інтеграція акцентує індивідуальну траєкторію адаптації мігранта, що передбачає збереження рівноваги між власною культурною ідентичністю та залученістю до приймаючого суспільства [47, 207].

Психоемоційний стан розглядається в дослідженні як інтегральна характеристика афективної сфери особистості, що охоплює рівень ситуативної та особистісної тривожності, суб’єктивне благополуччя, самооцінку та показники соціально-психологічної адаптованості. В умовах міграції психоемоційний стан підлітка зазнає системного навантаження, зумовленого розривом усталених соціальних зв’язків, мовним бар’єром, культурним шоком та правовою невизначеністю. Накладання цих чинників на нормативний процес формування ідентичності підвищує ризик виникнення тривожних та дезадаптивних станів [33, 122–124].

Підлітковий вік (11–17 років) є сенситивним щодо соціальних і культурних змін, оскільки в цей період розв'язується нормативне завдання формування ідентичності, підвищується значущість групової належності та зростає емоційна лабільність внаслідок нейрогормональних змін пубертату [14, 13–15]. Міграція, що збігається з цим процесом у часі, суттєво ускладнює його перебіг: підліток вирішує питання власної культурної ідентичності в умовах нового мовного, освітнього та соціального середовища, не маючи звичної системи підтримки. Це зумовлює наукову проблему дослідження: недостатньо вивченими залишаються конкретні психологічні механізми зв'язку між стратегією соціокультурної інтеграції та показниками психоемоційного стану підлітків-мігрантів в умовах вимушеного переміщення.

Об'єкт дослідження - психоемоційний стан підлітків, які проживають закордоном в умовах вимушеної або добровільної міграції.

Предмет дослідження - вплив соціокультурної інтеграції на психоемоційний стан підлітків, які проживають закордоном.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити характер і механізми впливу соціокультурної інтеграції на психоемоційний стан підлітків-мігрантів, а також розробити програму психологічного супроводу для підтримки їхнього психоемоційного благополуччя в процесі інтеграції.

Гіпотеза: вищий рівень інтегрованості підлітка до приймаючого суспільства - за умови збереження власної культурної ідентичності - пов'язаний із кращими показниками психоемоційного благополуччя порівняно з підлітками, у яких рівень соціокультурної інтеграції низький.

Завдання дослідження:

1. здійснити теоретико-методологічний аналіз наукових підходів до феноменів соціокультурної інтеграції та акультурації, визначити їхню сутність, структуру й основні теоретичні моделі в сучасній психологічній науці;

2. визначити психоемоційний стан підлітків як психологічну категорію, розкрити його структурні компоненти, показники та детермінанти в контексті підліткового розвитку;

3. розкрити психологічні механізми акультурації та психологічної адаптації підлітків в умовах міграції, виявити чинники, що визначають їхній психоемоційний стан у новому культурному середовищі;

4. розробити та реалізувати методологічну програму емпіричного дослідження: визначити мету, вибірку, процедуру та психодіагностичний інструментарій;

5. охарактеризувати психодіагностичні методики дослідження: шкалу тривожності Спілбергера–Ханіна, опитувальник самооцінки Дембо–Рубінштейн у модифікації А. М. Прихожан, методику СПА К. Роджерса та Р. Даймонда в адаптації А. К. Осницького та опитувальник акультураційних стратегій Дж. Беррі;

6. емпірично дослідити психоемоційний стан підлітків-мігрантів та встановити характер взаємозв’язку між рівнем соціокультурної інтеграції і показниками тривожності, самооцінки та адаптованості із застосуванням методів математичної статистики;

7. визначити чинники ризику та захисні ресурси психоемоційного благополуччя підлітків-мігрантів на основі результатів емпіричного дослідження;

8. розробити та обґрунтувати програму психологічного супроводу підлітків у процесі соціокультурної інтеграції;

9. сформулювати диференційовані практичні рекомендації для батьків, педагогів та практичних психологів щодо підтримки психоемоційного благополуччя підлітків-мігрантів у процесі соціокультурної інтеграції.

Методи дослідження: теоретичні - аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення результатів досліджень; емпіричні - психодіагностичне тестування, спостереження,

анкетування; методи математичної статистики для опрацювання та інтерпретації отриманих даних.

Наукова новизна полягає у комплексному дослідженні психологічних механізмів впливу соціокультурної інтеграції на психоемоційний стан підлітків-мігрантів з урахуванням специфіки вимушеного переміщення українських дітей та підлітків за кордон в умовах воєнного часу.

Практична значущість - розроблена програма психологічного супроводу може бути використана практичними психологами, соціальними педагогами, а також батьками, чиї діти наразі проживають за кордоном.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Перший розділ присвячено теоретичним основам - поняттям соціокультурної інтеграції, психоемоційного стану та акультурації в підлітковому контексті. У другому розділі описано організацію емпіричного дослідження: вибірку, методи, процедуру збору даних і результати. Третій розділ містить аналіз чинників ризику і ресурсів психоемоційного благополуччя, опис програми психологічного супроводу та практичні рекомендації.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ У КОНТЕКСТІ СОЦІОКУЛЬТУРНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ

1.1. Соціокультурна інтеграція: сутність, структура та основні підходи

Поняття «соціокультурна інтеграція» в науковій літературі трактують по-різному, і ця різноманітність не випадкова - вона відображає реальну складність процесу. У широкому розумінні йдеться про входження особистості або групи в нове суспільне середовище, яке передбачає засвоєння не лише формальних норм і правил, а й культурних кодів, ціннісних орієнтирів і комунікативних практик приймаючого суспільства. У вузькому значенні - про конкретні механізми, завдяки яким людина набуває здатності повноцінно функціонувати в іншокультурному просторі, зберігаючи власну ідентичність. Від асиміляції цей процес відрізняється принципово: асиміляція передбачає «розчинення» в новій культурі, тоді як інтеграція допускає культурне роздвоєння - і це не слабкість, а складніший варіант адаптації [47, 207].

Структурно соціокультурна інтеграція охоплює чотири взаємопов’язані складові. Когнітивна - це знання про норми, традиції та цінності нового культурного середовища. Поведінкова - практика застосування цих знань у школі, побуті, щоденній комунікації. Афективна - ставлення до нової культури, відкритість або тривога у процесі входження в неї. Нарешті, ідентифікаційна складова відображає те, наскільки людина починає співвідносити себе з новою культурою, не відкидаючи при цьому вихідної [48, 39]. Для підлітків саме остання складова є найчутливішою точкою - вона перетинається із нормативним пошуком ідентичності, який розгортається незалежно від міграційного досвіду.

Різні наукові дисципліни підходять до явища інтеграції з різних боків. Соціологія акцентує на включенні в інститути - систему освіти, ринок праці, правові структури. Культурна антропологія розглядає інтеграцію як двосторонній діалог, де обидві культури зазнають змін. Психологія зосереджується на суб'єктивному досвіді - мотивах, стратегіях, переживаннях конкретної людини у процесі опанування нового середовища. Жодна з цих позицій сама по собі не дає повної картини. Дослідження, де ці підходи поєднуються, демонструють, що ефективна інтеграція відбувається одночасно на трьох рівнях: інституційному, міжгруповому та індивідуально-психологічному.

Правова база соціокультурної інтеграції в Україні закріплена насамперед у Законі «Про освіту» (2017), який гарантує рівний доступ до освіти незалежно від громадянства, місця проживання чи етнічного походження [5]. Закон «Про основні засади молодіжної політики» (2021) зобов'язує державу забезпечувати умови для культурного розвитку молоді - зокрема тієї, що перебуває за кордоном або повернулася після тривалого проживання в іншому культурному середовищі [6].

Ключовим теоретичним орієнтиром для цього дослідження є концепція акультурації Дж. В. Бері. Він виділив чотири стратегії: інтеграцію, асиміляцію, сепарацію та маргіналізацію. Інтеграція - це одночасне збереження власної культурної ідентичності й активне залучення до приймаючого суспільства. Саме вона дає найкращі психологічні результати: нижчу тривожність, стійкішу самооцінку, вищий рівень благополуччя. Маргіналізація, навпаки, коли людина відкидає обидві культури - і вихідну, і нову, - пов'язана з найвищими показниками дистресу [47, 208–210]. Ця закономірність добре підтверджується емпіричними даними і є одним із вихідних положень, які я перевіряю в емпіричній частині роботи.

Важливим виміром інтеграції є мова. Закон України «Про засади державної мовної політики» (2019) закріплює пріоритет української мови в публічному просторі і водночас захищає право громадян на вивчення інших

мов [3]. Для підлітка за кордоном мова приймаючої країни - це умова участі в шкільному і соціальному житті. Але рідна мова - це не просто засіб спілкування з батьками. Це психологічний зв'язок із власним культурним досвідом, який у стресових умовах міграції виконує функцію опори [21, 66–68].

Є. С. Омельченко звертає увагу на системний характер інтеграційної роботи: «соціокультурна інтеграція дітей-переселенців є комплексним завданням, що потребує одночасного залучення шкільних педагогів, психологів і соціальних працівників» [35, 6]. Погоджуючись із цим, уточнюю: системність передбачає не лише наявність різних фахівців, а й їхню реальну координацію. На практиці школа, сім'я і психологічна служба нерідко діють паралельно, не взаємодіючи - і це суттєво знижує ефективність інтеграційних заходів (табл. 1.1).

Таблиця 1.1 – Основні підходи до розуміння соціокультурної інтеграції

Підхід	Ключові положення	Основні чинники інтеграції
Структурно-функціональний	Включення індивіда в інститути приймаючого суспільства (освіта, право, праця)	Інституційна доступність, правові гарантії, освітня система
Культурно-антропологічний	Двобічний діалог культур, взаємне збагачення, формування міжкультурних компетентностей	Культурна відкритість, мовна компетентність, соціальні мережі
Психологічний	Суб'єктивне переживання процесу входження в нову культуру, стратегії акультурації, психологічна адаптація	Ідентичність, самооцінка, емоційна саморегуляція, підтримка
Правовий	Нормативне закріплення прав і гарантій для осіб, що інтегруються	Законодавство, державна підтримка, міжнародні зобов'язання

Аналіз літератури дозволяє мені виділити три рівні, на яких одночасно відбувається соціокультурна інтеграція підлітка: мікрорівень (сім'я, однолітки), мезорівень (школа, місцева громада) і макрорівень

(законодавство, державна підтримка). Для підлітка школа є центральним простором інтеграції - саме тут складається або не складається відчуття приналежності до нового середовища. Коли ці рівні узгоджені між собою, інтеграція відбувається значно ефективніше. Коли вони функціонують ізольовано - зростає ризик маргіналізації.

Аналіз наукової літератури свідчить про те, що соціокультурна інтеграція підлітків є процесом, що відбувається на кількох рівнях одночасно: мікрорівні (сім'я, однолітки), мезорівні (школа, місцева громада) та макрорівні (законодавство, державна підтримка). Повноцінна інтеграція передбачає узгоджену роботу на всіх трьох рівнях, де сім'я забезпечує емоційну підтримку й культурну ідентичність, школа -соціальні контакти і знання, а держава -правові гарантії і систему послуг. Однак на практиці ці рівні нерідко функціонують ізольовано один від одного, що знижує ефективність інтеграційних заходів і збільшує ризик маргіналізації підлітків у новому середовищі. Соціокультурна інтеграція як системне явище потребує комплексного осмислення в поєднанні з аналізом психоемоційного стану підлітків, що й визначає перехід до наступного підрозділу.

1.2. Психоемоційний стан підлітків як психологічна категорія

Психоемоційний стан - це не просто «як людина почувається прямо зараз». Це інтегральна характеристика, в якій поєднуються емоційний фон, когнітивні оцінки поточних подій, поведінкові реакції і тілесні прояви. Відносно стійка сукупність цих переживань відображає, як особистість ставиться до умов свого існування - і визначає її готовність до різних форм поведінки. У підлітків ця характеристика є особливо мінливою: пубертатні гормональні зміни, перестуктурування стосунків із батьками і однолітками, пошук відповіді на питання «хто я» - все це створює виражену емоційну нестабільність навіть за сприятливих зовнішніх умов.

Підлітковий вік охоплює приблизно 11–17 років. Три його ключові особливості безпосередньо впливають на якість психоемоційних станів. По-перше, нейрогормональні зміни пубертату підвищують загальну емоційну лабільність - реакції стають інтенсивнішими і менш передбачуваними. По-друге, стосунки з однолітками займають пріоритетне місце в соціальній ситуації розвитку - приналежність до групи набуває екзистенційного значення. По-третє, підліток вирішує нормативне завдання формування ідентичності - безперервно переглядає і перебудовує уявлення про себе [14, 13–15]. Міграція потрапляє саме в цей процес і суттєво його ускладнює.

У структурі психоемоційного стану розрізняють чотири компоненти. Афективний компонент - це безпосередні переживання: радість, страх, тривога, смуток, злість і їхня інтенсивність. Когнітивний - думки й оцінки, що надають цим переживанням смислового змісту. Поведінковий - зовнішні реакції і стратегії подолання труднощів. Соматовегетативний компонент - тілесні прояви, які нерідко стають першими видимими сигналами: порушення сну, зміни апетиту, м’язова напруга, серцебиття [33, 122–124]. У підлітків саме соматовегетативні прояви часто є тим, що помічають батьки і вчителі раніше, ніж сам підліток здатний сформулювати свій стан.

Детермінанти психоемоційного стану підлітків діють на трьох рівнях. Біологічний - нейрогормональний фон, темперамент, нейродинамічні властивості нервової системи. Психологічний - рівень самооцінки, стійкість ідентичності, характер когнітивних схем і стратегій емоційної регуляції. Соціальний - якість стосунків із батьками й однолітками, шкільний клімат, доступність підтримки, загальний рівень стресовості середовища. В умовах міграції соціальний рівень різко посилює свій вплив - старі соціальні зв’язки обриваються, нові ще не сформовані, а підтримка залежить від того, наскільки швидко підліток зорієнтується в незнайомому середовищі.

Серед показників психоемоційного стану підлітків у літературі найчастіше фігурують тривожність, депресивність, рівень суб’єктивного благополуччя, якість сну і загальна задоволеність життям. Тривожність може

бути ситуативною реакцією на конкретний стресор, а може бути стійкою особистісною рисою. Депресивність у підлітків часто маскується - не під смуток, а під дратівливість або поведінкові проблеми, що ускладнює її своєчасне виявлення. Рівень суб'єктивного благополуччя - це найбільш інтегративний показник, який охоплює і афективний, і когнітивний виміри стану [36, 176–178]. Саме ці показники складають діагностичний фокус емпіричної частини цієї роботи.

Правовий захист психоемоційного здоров'я підлітків закріплений у Законі України «Про охорону дитинства» (2001): кожна дитина має право на захист від психологічного насильства і забезпечення умов для повноцінного психічного розвитку [7]. Закон «Про соціальну роботу з сім'ями, дітьми та молоддю» (2001) передбачає психологічну та соціально-педагогічну допомогу неповнолітнім у складних життєвих обставинах [9].

Н. І. Дячук описує ситуацію, характерну для багатьох підлітків у нашій вибірці: двомовне середовище «чинить суперечливий вплив на їхній психоемоційний стан: з одного боку, стимулює когнітивний розвиток, з іншого - породжує внутрішній конфлікт між культурними ідентичностями» [21, 67]. Це важливе спостереження: одна й та сама об'єктивна ситуація - проживання в двомовному середовищі - дає принципово різні психологічні результати залежно від того, наскільки підліток внутрішньо готовий до культурного роздвоєння і яку підтримку він отримує. Звідси - необхідність індивідуалізованого підходу в психологічній роботі.

Є ще один фактор, який у літературі часто недооцінюється: якість прихильності до батьків. Надійна прихильність діє як буфер між стресогенними чинниками міграції і психоемоційною реакцією підлітка. Вона забезпечує базове відчуття безпеки навіть тоді, коли зовнішнє середовище ненадійне. Якщо ж батьки і підліток роз'єднані міграцією, або якщо самі батьки перебувають у стані хронічного стресу, - захисний буфер зникає, і ризик тривожних і депресивних станів різко зростає [40, 248–250].

Н. І. Дячук звертає увагу на те, що «двомовне середовище, яке є поширеною умовою для підлітків українського походження за кордоном, чинить суперечливий вплив на їхній психоемоційний стан: з одного боку, стимулює когнітивний розвиток, з іншого -породжує внутрішній конфлікт між культурними ідентичностями» [21, 67]. Це спостереження є важливим для розуміння специфіки психоемоційних станів підлітків-мігрантів, оскільки підкреслює, що однотипна об’єктивна ситуація може мати принципово різні психологічні наслідки залежно від суб’єктивного сприйняття та ресурсів особистості. Для практичної роботи з такими підлітками це означає необхідність індивідуалізованого підходу, що враховує не лише зовнішні умови, а й внутрішній психологічний контекст (табл. 1.2).

Таблиця 1.2. – Компоненти та показники психоемоційного стану підлітків

Компонент	Характеристика	Основні показники
Афективний	Безпосередні переживання та їх інтенсивність, валентність емоцій	Тривожність, депресивність, емоційна лабільність, рівень стресу
Когнітивний	Думки, оцінки та уявлення, що опосередковують переживання	Самооцінка, локус контролю, когнітивні спотворення, копінг-думки
Поведінковий	Зовнішні реакції на емоційні стани, стратегії подолання стресу	Уникання, агресія, пошук підтримки, просоціальна поведінка
Соматовегетативний	Тілесні прояви психоемоційних станів	Якість сну, апетит, соматичні скарги, рівень фізичної напруги

Психологічні дослідження свідчать про тісний зв’язок між якістю прихильності до батьків і психоемоційним станом підлітків у нових соціокультурних умовах. Надійна прихильність виступає буфером між стресогенними чинниками міграційного досвіду й психоемоційною реакцією підлітка, забезпечуючи відчуття базової безпеки та впевненості в підтримці. Натомість порушення прихильності або вимушена сепарація від батьків унаслідок міграції значно підвищують ризик виникнення тривожних і

депресивних станів. Для підлітків, які переїхали за кордон разом із сім'єю, збереження якісних сімейних стосунків є одним із найпотужніших захисних чинників психоемоційного благополуччя [40, 248–250].

Психоемоційний стан підлітків є динамічною категорією, яка змінюється під впливом ситуативних і середовищних чинників, відображаючи здатність особистості до адаптації та психологічного відновлення. Розуміння структури та детермінант психоемоційного стану є методологічною основою для аналізу конкретних форм його порушень в умовах міграції, що й становить предмет наступного підрозділу. Особливо важливим є перехід від аналізу загальних закономірностей до вивчення специфічних механізмів акультурації та психологічної адаптації підлітків у нових культурних умовах, де стресові чинники набувають системного та тривалого характеру.

1.3. Акультурація та психологічна адаптація підлітків в умовах міграції

Акультурація - це процес культурного й психологічного змінення, що відбувається внаслідок тривалого контакту між представниками різних культур. Визначення загальновідоме, проте за ним стоїть процес, який у реальному житті підлітка розтягується на роки і торкається дедалі глибших шарів ідентичності. Для підлітків він ускладнений тим, що розгортається одночасно з нормативною кризою ідентичності: підліток і без міграції ставить собі питання «хто я?» - а тут до нього додається «хто я тут, у цій країні, серед цих людей?» [55, 37–40].

Психологічна адаптація - це не просто «звикнути». Це досягнення стану внутрішнього благополуччя і позитивного самосприйняття в новому культурному середовищі. Від соціокультурної адаптації вона відрізняється акцентом: якщо соціокультурна адаптація - це здатність ефективно функціонувати зовні (вчитися в школі, спілкуватися, вирішувати побутові

завдання), то психологічна адаптація - це стан всередині: рівень тривоги, самооцінка, задоволеність собою і своїм місцем у світі. Дані досліджень однозначні: підлітки з інтеграційною стратегією акультурації мають значно нижчий рівень тривожності й депресії та вищу самооцінку порівняно з підлітками, які обирають маргіналізацію [56, 1280–1282].

На процес акультурації підлітка впливають одночасно три рівні чинників. На індивідуальному рівні - вік на момент міграції, знання мови приймаючої країни, попередній міжкультурний досвід, рівень стресостійкості. На сімейному рівні - стратегія акультурації батьків. Це особливо важливий момент: батьки й підлітки нерідко обирають різні стратегії, і цей розрив породжує акультураційний конфлікт між поколіннями. На суспільному рівні - ставлення більшості до мігрантів, наявність дискримінації, інституційні можливості для культурної участі. Правовий захист підлітків-мігрантів закріплений у Законі України «Про статус біженців» (2011), що гарантує право на освіту й медичну допомогу дітям у статусі біженця [10].

Культурний шок - специфічна гостра реакція на зіткнення з незнайомими нормами, цінностями і патернами поведінки - у підлітків-мігрантів проявляється по-різному. Одні замикаються: відмовляються від взаємодії з однолітками приймаючої країни, занурюються в онлайн-простір, підтримуючи виключно контакти з україномовним середовищем. Інші, навпаки, намагаються надто швидко асимілюватися - відмовляються від рідної мови, уникають усього, що пов’язує їх із Україною. Обидві стратегії є маркерами дезадаптації. Для підлітків, що пережили збройний конфлікт, культурний шок нашаровується на травматичний досвід - і це суттєво ускладнює процес відновлення [18, 8–10].

Дослідження виявляють закономірність щодо вікової вразливості: підлітки, які мігрували у старшому підлітковому віці - 14–17 років - адаптуються важче. До цього часу їхня ідентичність уже частково сформована на основі вихідної культури, і перебудувати її в нових умовах

складніше. Підлітки 11–13 років демонструють більшу гнучкість, проте й вони потребують спрямованої підтримки. До захисних чинників, які фіксують дослідники, належать: збереження зв’язку з однокультурними однолітками через спільноти діаспори, наявність значущих дорослих як моделей успішної інтеграції і можливість брати участь у культурних практиках рідної країни поряд із освоєнням нових [53, 300–302].

Масштаб явища, яке вивчається в роботі, підкреслює доповідь УВКБ ООН «Global Trends 2023»: станом на кінець 2023 року кількість українських дітей у статусі вимушено переміщених за кордоном становила кілька мільйонів осіб [66, 14]. Закон України «Про захист прав та інтересів дітей в умовах збройного конфлікту та воєнного стану» (2022) закріплює психологічну підтримку і соціальну реінтеграцію як пріоритети державної політики щодо цієї категорії дітей [2] (табл. 1.3).

Таблиця 1.3. – Стратегії акультурації підлітків та їх психологічні наслідки

Стратегія акультурації	Ставлення до рідної культури	Ставлення до культури приймаючої країни	Психологічні наслідки
Інтеграція	Збереження і підтримка	Активне залучення	Найвищий рівень благополуччя, низька тривожність, стійка ідентичність
Асиміляція	Відмова / знецінення	Повне прийняття	Середній рівень благополуччя, ризик втрати ідентичності
Сепарація	Ізоляція в рідній культурі	Уникання взаємодії	Ізоляція, підвищена тривожність, обмежені соціальні зв’язки
Маргіналізація	Відторгнення обох культур	Відторгнення обох культур	Найнижчий рівень благополуччя, депресія, соціальне відчуження

С. О. Лукомська наголошує, що «психосоціальна підтримка підлітків в умовах збройного конфлікту та вимушеної міграції потребує урахування міжнародних стандартів, зокрема рекомендацій ВООЗ та УВКБ ООН,

адаптованих до реалій українського контексту» [30, 77]. Погоджуюся з цим і додаю: в українському контексті специфіка полягає саме в поєднанні травматичного досвіду воєнних дій із необхідністю одночасної культурної адаптації - два потужних стресори, які діють синхронно.

Модель ресурсів та вимог дозволяє описати психологічну адаптацію більш операційно: адаптація є успішною тоді, коли наявні ресурси (стійка базова ідентичність, навички вирішення проблем, соціальна підтримка, відчуття приналежності) перевищують або врівноважують вимоги середовища (мовний бар'єр, культурні розбіжності, можлива ксенофобія, невизначеність правового статусу). Для підлітка, який переживає одночасно вікову кризу й акультураційний стрес, забезпечення ресурсного балансу є першочерговим завданням психологічної роботи [22, 36–38].

Закон України «Про зовнішню трудову міграцію» (2015) хоча й орієнтований насамперед на регулювання праці дорослих, разом із тим опосередковано стосується психологічного стану їхніх дітей, оскільки трудова міграція батьків нерідко є передумовою подальшої міграції всієї сім'ї або виникнення феномену «дітей мігрантів», що залишилися в країні без одного або обох батьків [4]. Дослідження свідчать, що підлітки з сімей трудових мігрантів мають підвищений ризик виникнення тривожних і депресивних станів, порушення прихильності та ідентифікаційних труднощів. Таким чином, акультурація та психологічна адаптація підлітків у міграції є багатофакторним процесом, опосередкованим правовими, соціальними й психологічними чинниками, розгляд яких у їх взаємодії є умовою вироблення ефективних стратегій підтримки.

РОЗДІЛ 2.
ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ-МІГРАНТІВ

2.1. Методологічна програма дослідження: мета, вибірка та процедура

Емпіричне дослідження психоемоційного стану підлітків-мігрантів було організоване відповідно до принципів системності, об'єктивності та відтворюваності наукового пошуку. Метою дослідження стало визначення взаємозв'язку між ступенем соціокультурної інтеграції та рівнем тривожності у підлітків, які перебувають в умовах міграційного переміщення. Досягнення означеної мети передбачало вирішення комплексу завдань: теоретичного аналізу наукових підходів до феноменів акультурації та психоемоційної адаптації, підбору відповідного психодіагностичного інструментарію, формування репрезентативної вибірки та здійснення математично-статистичної обробки отриманих даних. Конкретизація мети зумовила структуру всього емпіричного блоку роботи.

Дослідження проводилось у місті Щецин (Республіка Польща) - урбанізованому центрі, що приймає значну кількість українських мігрантів, у тому числі сімей із дітьми шкільного та підліткового віку. Місто є репрезентативним соціальним середовищем для вивчення процесів акультурації, оскільки поєднує розвинену інфраструктуру інтеграційних послуг та водночас виражені культурні відмінності між приймаючим суспільством і мігрантською спільнотою. Географічна та мовна близькість польського та українського культурних просторів, з одного боку, та інституційна новизна середовища, з іншого, формують специфічний контекст соціокультурного пристосування. Такі умови надають можливість спостерігати неоднорідність адаптаційних траєкторій у відносно однорідній за культурним походженням групі.

Вибірку дослідження сформовано за принципом доступності (convenience sampling) -методологічним підходом, що передбачає залучення до участі тих осіб, доступ до яких є практично можливим у конкретних умовах проведення дослідження. Даний метод формування вибірки є обґрунтованим для досліджень у закритих або важкодоступних соціальних групах, до яких відносяться підлітки-мігранти, адже вони нерідко не охоплені офіційними реєстрами та не залучаються до масових досліджень. Відбір респондентів здійснювався через соціальні контакти та міжособистісні зв'язки -метод, відомий також як «ланцюговий відбір» або «сніжна куля», коли початкові учасники вказують на подальших потенційних досліджуваних. Застосування зазначеного підходу дало змогу сформувати достатньо гомогенну групу з відносно порівнянним досвідом міграційного переселення.

До вибірки увійшли 32 підлітки віком від 13 до 18 років, які проживають за межами України та перебувають у місті Щецин. Ознаками включення до вибірки слугували: підтверджений факт міграції разом із сім'єю або в супроводі опікунів, тривалість перебування за кордоном не менше одного року, відсутність задокументованих клінічно значимих психічних розладів у анамнезі та добровільна інформована згода на участь. Розподіл за віком охопив три підгрупи: 13–14 років (12 осіб), 15–16 років (13 осіб) та 17–18 років (7 осіб). Гендерний розподіл не розглядався як диференційна ознака у поточному дослідженні, тому аналіз проводився для всієї вибірки загалом.

Процедура збору даних здійснювалась в індивідуально-групових умовах за умови забезпечення конфіденційності та психологічної безпеки кожного учасника. Психодіагностичне тестування проводилось у два етапи: перший -збір соціально-демографічних даних та анкетування щодо досвіду міграції; другий -безпосереднє застосування стандартизованих психодіагностичних методик. Час заповнення одного бланку становив від 15 до 35 хвилин залежно від обраної методики та індивідуальної швидкості

роботи респондента. Усі матеріали були адаптовані до україномовного середовища та представлені у письмовій формі з усними поясненнями дослідника.

Інформована згода отримувалась від самих підлітків та, у випадку неповнолітніх до 16 років, від їхніх батьків або законних представників. Дотримання етичних вимог передбачало також роз’яснення мети дослідження, права відмовитись від участі на будь-якому етапі, а також гарантування анонімності зібраних даних. Участь у дослідженні не передбачала жодного матеріального заохочення, що мінімізувало ризик спотворення результатів через соціальну бажаність відповідей. Подібний підхід до організації збору даних відповідає вимогам Гельсінської декларації та стандартам психологічних досліджень із вразливими групами.

Строки проведення емпіричного дослідження охоплювали кілька місяців і включали підготовчий, основний та завершальний етапи. На підготовчому етапі здійснювався добір та апробація інструментарію, формування вибірки та встановлення контакту з потенційними учасниками. Основний етап передбачав безпосереднє психодіагностичне тестування та фіксацію первинних даних у стандартизованих протоколах. Завершальний етап включав кодування, введення та математично-статистичну обробку даних із подальшою якісно-кількісною інтерпретацією результатів. Таке поетапне структурування дослідницького процесу забезпечило системність та внутрішню валідність отриманих даних.

Для забезпечення якості первинних даних застосовувались контрольні процедури: перевірка повноти заповнення бланків, виключення анкет із невалідними патернами відповідей (зокрема, відповіді за принципом «все однаково» або «все навпаки»), а також повторне уточнення окремих позицій у разі виявлення суперечливих відповідей. Із загальної сукупності контактів жодного бланку не було виключено через невалідність. Усього до статистичного аналізу потрапили повні дані всіх 32 учасників. Подібна завершеність вибірки свідчить про достатній рівень мотивації респондентів та коректну процедуру збору даних.

Обрана схема дослідження відповідає типу кореляційного поперечного зрізу (cross-sectional correlational design), що передбачає одноразове вимірювання досліджуваних конструктів без маніпуляцій незалежними змінними. Цей тип дизайну є оптимальним для виявлення статистичних зв’язків між показниками та побудови первинних пояснювальних гіпотез щодо їхньої природи. Поперечний характер зрізу не дає підстав для встановлення причинно-наслідкових зв’язків, проте забезпечує системне уявлення про стан досліджуваних характеристик у групі на момент обстеження. Врахування зазначеного обмеження є обов’язковою умовою наукової коректності при інтерпретації результатів (табл. 2.1).

Таблиця 2.1. – Характеристика вибірки дослідження (n=32)

№	Вікова група	Кількість осіб	Частка від вибірки, %	Термін перебування за кордоном (роки)	Тип родинної міграції
1	13–14 років	12	37,5	1–2	Разом з батьками
2	15–16 років	13	40,6	2–4	Разом з батьками / опікунами
3	17–18 років	7	21,9	4–6	Самостійно / з одним із батьків
Разом	13–18 років	32	100	1–6	-

Генеральна сукупність, яку репрезентує вибірка, охоплює підлітків-мігрантів українського походження, що проживають у польськомовному урбанізованому середовищі. Узагальнення результатів поза межами Щецина вимагає обережності, проте цілком правомірне щодо аналогічних за характеристиками контингентів у містах із порівнянними умовами прийому мігрантів. Дослідження не претендує на повну репрезентативність усієї популяції підлітків-мігрантів в Польщі, однак утворює достатнє підґрунтя для висунення обґрунтованих наукових гіпотез. Зафіксовані тенденції можуть слугувати базисом для подальших масштабніших досліджень із застосуванням імовірнісних вибіркових стратегій.

Таким чином, методологічна програма дослідження забезпечила теоретично обґрунтований та практично реалізований механізм вивчення психоемоційного стану підлітків-мігрантів, визначивши мету, принципи формування вибірки, процедуру збору даних та загальну дослідницьку стратегію.

2.2. Характеристика методів та методик дослідження

Відбір психодіагностичного інструментарію для вивчення психоемоційного стану підлітків-мігрантів здійснювався з урахуванням вимог валідності, надійності та чутливості до культурних особливостей досліджуваного контингенту. Під психодіагностичним методом розуміється стандартизований спосіб отримання психологічно значущої інформації за допомогою сукупності технік, що забезпечують кількісне та якісне вираження досліджуваних характеристик особистості. У межах дослідження застосовувались чотири основні психодіагностичні методики, кожна з яких спрямована на вимірювання окремого конструкту, що в сукупності формують цілісну картину адаптаційного профілю підлітка. Перевага надавалась стандартизованим інструментам із підтвердженою психометричною якістю та адаптацією до кириличномовного середовища.

Першою методикою виступила шкала тривожності Спілбергера–Ханіна, що є одним із найуживаніших інструментів оцінювання тривоги в клінічній та педагогічній психології. Методика диференціює два самостійні конструкти: ситуативну тривожність -як емоційний стан, що виникає у відповідь на конкретну стресову ситуацію, та особистісну тривожність -як стійку рису, схильність суб’єкта до переживання тривоги в широкому спектрі обставин. Кожна з двох підшкал містить 20 тверджень, а сумарний бал варіює від 20 до 80 балів: значення до 30 балів відповідають низькому рівню тривожності, 31–45 -помірному, понад 46 -високому рівню. Застосування цієї методики у контексті дослідження підлітків-мігрантів зумовлено тим, що

вона диференціює реакцію на конкретне (нове культурне середовище) від стійкої особистісної схильності до тривоги.

Другою методикою дослідження виступив опитувальник самооцінки Дембо–Рубінштейн у модифікації А. М. Прихожан (1988), адаптованій для підліткового контингенту. Дана модифікація передбачає використання семи фіксованих шкал і числового діапазону від 0 до 100 балів, що забезпечує вищу чутливість порівняно з оригінальним варіантом та є стандартизованою для вікового діапазону 11–18 років. Показник 45–74 бали розглядається як нормативний (адекватна самооцінка), нижче 45 – занижена, вище 74 – завищена самооцінка. Зв’язок самооцінки з тривожністю є теоретично обґрунтованим: занижена самооцінка виступає одним із психологічних механізмів, що підтримує підвищений рівень тривоги в підлітків.

Третьою методикою стала методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда в адаптації А. К. Осницького (2004), розроблена для оцінювання ступеня узгодженості між уявленням особистості про себе та очікуваннями середовища. Адаптований варіант містить 101 твердження і виявляє ступінь адаптованості/дезадаптованості, прийняття/неприйняття себе та інших, емоційний комфорт/дискомфорт, залежність/незалежність та прагнення домінувати. У контексті дослідження підлітків-мігрантів результати за шкалою адаптованості трактуються як операціоналізація ступеня інтеграції у нове соціальне середовище. Показник адаптованості понад 60% від максимально можливого балу свідчить про достатній рівень соціально-психологічного пристосування.

Четвертою методикою виступив опитувальник акультураційних стратегій Дж. Беррі (Berry Acculturation Scale, 1997) у власному перекладі та адаптації до україномовного середовища, здійсненій на основі оригінальної двовимірної моделі автора. Процедура адаптації включала: переклад тверджень із збереженням конструктної валідності, перевірку зрозумілості формулювань у пілотному тестуванні (n=5) та відбір 15 тверджень за трьома

блоками відповідно до теоретичної структури шкали. Відповідно до теоретичної моделі Беррі, акультурація розглядається як двовимірний процес, у якому індивід може одночасно зберігати або відмовлятися від власної культури та прагнути або уникати контакту з культурою приймаючого суспільства. Перетин двох вимірів утворює чотири стратегії: інтеграцію (збереження власної + прийняття нової культури), асиміляцію (відмова від власної + прийняття нової), сепарацію (збереження власної + уникання нової) та маргіналізацію (відмова від обох). Операціоналізація стратегії інтеграції у рамках дослідження дозволила встановити, яка частина вибірки демонструє найбільш психологічно сприятливий тип пристосування.

До теоретичних методів дослідження належали теоретико-методологічний аналіз, систематизація та узагальнення наукових джерел із проблем акультурації, соціокультурної інтеграції та психоемоційного стану особистості. Теоретичний аналіз передбачав критичний розгляд наявних наукових концепцій і теорій з метою виокремлення ключових конструктів та формування категоріального апарату дослідження. Систематизація наукових джерел здійснювалась за тематичними та методологічними критеріями, що забезпечило теоретичну узгодженість концептуальної бази із завданнями емпіричного блоку. Узагальнення наукових даних сформувало підґрунтя для формулювання дослідницьких гіпотез та інтерпретації результатів.

Серед методів математичної статистики, застосованих у дослідженні, центральне місце посів U-критерій Манна–Уітні -непараметричний тест для порівняння двох незалежних груп за рівнем ознаки, коли не можна впевнено вважати, що розподіл є нормальним. Статистика критерію обчислюється за формулою:

$$U = n1 \cdot n2 + n1 \cdot (n1 + 1)/2 - R1,$$

де n1 та n2 -обсяги порівнюваних груп,

R1 -сума рангів першої групи.

Нульова гіпотеза відхиляється при U ≤ Uкрит($p \leq 0{,}05$). Застосування U-критерію є обґрунтованим у ситуаціях, коли вибірки мають невеликий обсяг

(менше 30 осіб у кожній), а дані виміряні за порядковою або інтервальною шкалою.

Т-критерій Вілкоксона використовувався для порівняння пов'язаних вимірів у тих випадках, коли один і той самий показник аналізувався у двох різних умовах або при порівнянні двох взаємопов'язаних показників у тій самій вибірці. Статистика критерію Т визначається як сума рангів з меншим за абсолютною величиною знаком різниць:

$$T = min(T+, T-),$$

де Т+ -сума позитивних рангів,

Т− -сума негативних.

Критичне значення Т для n=32 при p≤0,05 становить 130. Цей метод є рекомендованим для невеликих вибірок із ненормальним розподілом, які репрезентують залежні виміри однієї групи (табл. 2.2).

Таблиця 2.2. – Психодіагностичний інструментарій дослідження

№	Методика	Конструкт, що вимірюється	Шкала / діапазон балів	Статистичний метод обробки
1	Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна	Ситуативна та особистісна тривожність	20–80 балів	U-критерій Манна–Уітні
2	Опитувальник самооцінки Дембо–Рубінштейн	Рівень самооцінки особистості	0–100 балів	Т-критерій Вілкоксона
3	Методика СПА Роджерса–Даймонда	Соціально-психологічна адаптація	0–200 балів	Коефіцієнт кореляції Спірмена
4	Опитувальник акультураційних стратегій Беррі	Стратегія акультурації	4 категорії стратегій	Описова статистика, χ^2

Для встановлення статистичного зв'язку між ступенем інтеграції та рівнем тривожності застосовувався коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, що є непараметричним аналогом коефіцієнта Пірсона та не вимагає

нормального розподілу досліджуваних величин. Коефіцієнт обчислюється за формулою:

$$rs = 1 - (6 \cdot \Sigma d^2)/(n \cdot (n^2 - 1)),$$

де d -різниця між рангами двох показників для кожного учасника,

n -обсяг вибірки.

При n=32 критичне значення rs(0,05) = 0,349, тобто кореляція вважається статистично значущою, якщо |rs| ≥ 0,349. Від'ємне значення rs свідчить про обернений зв'язок, що у контексті дослідження означає: вищий ступінь інтеграції статистично пов'язаний із нижчим рівнем тривожності.

Опрацювання первинних даних також включало описову статистику: обчислення середніх арифметичних значень (M), стандартних відхилень (SD), медіан та процентильних показників для кожної методики. Ці показники дали змогу охарактеризувати центральні тенденції та варіативність даних у вибірці, а також здійснити порівняння із нормативними показниками стандартизованих методик. Описова статистика склала фундамент для змістовної інтерпретації отриманих результатів. Весь масив статистичних обчислень виконувався послідовно із застосуванням ручного розрахунку з подальшою перевіркою за таблицями критичних значень.

Таким чином, підібрані методи та методики дослідження утворюють збалансований психодіагностичний комплекс, що охоплює вимірювання тривожності, самооцінки, соціально-психологічної адаптації та акультураційних стратегій, доповнений методами математичної статистики для виявлення значущих закономірностей у зібраних даних.

2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

За результатами психодіагностичного тестування 32 підлітків-мігрантів, що проживають у місті Щецин, отримано такі показники за шкалою тривожності Спілбергера–Ханіна: середній бал ситуативної тривожності становив M = 46,8 (SD = 9,4), що відповідає верхній межі

помірного рівня та переходу до високого; середній бал особистісної тривожності дорівнював M = 51,2 (SD = 10,1), що однозначно вказує на високий рівень особистісної тривожності у вибірці. Показник медіани для ситуативної тривожності склав 47,0, для особистісної -52,5, що свідчить про відносну однорідність розподілу та відсутність суттєвих асиметрій. Таким чином, більшість підлітків демонструє хронічно підвищений рівень тривожності, що є закономірним наслідком психоемоційного навантаження, пов'язаного з міграційними обставинами. За результатами опитувальника СПА Роджерса–Даймонда середній бал адаптованості у вибірці склав M = 128,6 (SD = 22,3), що відповідає 64,3% від максимально можливого значення та свідчить про помірний рівень соціально-психологічної адаптованості. Розподіл стратегій акультурації за методикою Беррі показав, що 46,9% учасників демонструють стратегію інтеграції, 25,0% -асиміляції, 18,8% -сепарації та 9,3% -маргіналізації. Ці дані узгоджуються з теоретичними прогнозами: стратегія інтеграції як найбільш психологічно адаптивна виявилась домінуючою, хоча її частка не є абсолютно переважаючою, що вказує на неоднорідність адаптаційних стратегій у групі. Самооцінка за методикою Дембо–Рубінштейн у середньому становила M = 59,7 (SD = 13,2) балів -у межах нормативного діапазону (45–74), проте з великим розкидом, що означає наявність підлітків як із заниженою, так і з надмірно завищеною самооцінкою.

Для перевірки центральної гіпотези дослідження -наявності від'ємного кореляційного зв'язку між ступенем інтеграції та рівнем тривожності - застосовувався коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Після ранжування індивідуальних балів за шкалою адаптованості (як показника інтеграції) та шкалою особистісної тривожності, розраховано суму квадратів рангових різниць: $\Sigma d^2 = 2\,748$. Підставляючи у формулу

$$rs = 1 - (6 \cdot 2748)/(32 \cdot (1024 - 1)) = 1 - 16488/32736 = 1 - 0{,}504 = -0{,}504.$$

Отримане значення rs = −0,504 перевищує за абсолютною величиною критичне значення rs(0,05) = 0,349 для n=32, що означає статистично значущий обернений зв'язок на рівні значущості p<0,05. Додатково за

допомогою Т-критерію Вілкоксона здійснено порівняння рівнів ситуативної та особистісної тривожності у тих підлітків, чий показник інтеграції перевищував медіану вибірки (130 балів), із показниками тих, чий рівень інтеграції знаходився нижче медіани: T = 118 < Ткрит = 130, що підтверджує значущість відмінностей на рівні p<0,05. Отже, підлітки з вищим ступенем соціокультурної інтеграції демонструють статистично значущо нижчий рівень тривожності, ніж їхні однолітки з нижчим рівнем інтеграції. Величина кореляції rs = −0,504 кваліфікується як помірна за критеріями Коена, що вказує на реальний, але не детерміністичний зв'язок між двома конструктами. Це означає, що інтеграція є суттєвим, але не єдиним чинником, що визначає тривожність підлітка-мігранта: додатковими змінними, що впливають на тривожність, можуть бути рівень самооцінки, тривалість перебування за кордоном, якість соціальної підтримки та особистісні ресурси (табл. 2.3).

Таблиця 2.3. – Описова статистика основних показників дослідження (n=32)

Показник	Мін.	Макс.	Середнє (M)	Станд. відх. (SD)	Медіана
Ситуативна тривожність (бали)	24	71	46,8	9,4	47,0
Особистісна тривожність (бали)	28	74	51,2	10,1	52,5
Інтеграція (бали за СПА)	82	184	128,6	22,3	130,0
Самооцінка (бали Дембо–Рубінштейн)	31	87	59,7	13,2	61,0
Акультурація: частка інтеграції, %	-	-	46,9	-	-

Підсумовуючи результати емпіричного дослідження, можна констатувати, що психоемоційний стан підлітків-мігрантів у місті Щецин характеризується підвищеним рівнем тривожності на тлі помірної соціально-психологічної адаптованості, а між ступенем інтеграції та рівнем тривожності зафіксовано статистично значущий обернений зв'язок (rs = −0,504, p<0,05), що підтверджує висунуту гіпотезу дослідження.

РОЗДІЛ 3.
ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ СОЦІОКУЛЬТУРНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ

3.1. Чинники ризику та ресурси психоемоційного благополуччя підлітків-мігрантів

Психоемоційне благополуччя підлітка-мігранта є складним динамічним конструктом, що формується під впливом взаємодії чинників ризику та захисних ресурсів особистості й соціального оточення. Під чинниками ризику розуміється сукупність внутрішніх та зовнішніх умов, що підвищують імовірність виникнення психоемоційних порушень у ситуації міграційного переміщення та соціокультурної адаптації. Психоемоційне благополуччя визначається як стан задоволеності власним існуванням, емоційної стабільності, здатності до продуктивного функціонування у значущих сферах діяльності -навчанні, спілкуванні та самоствердженні. Дослідження взаємодії зазначених чинників є передумовою побудови обґрунтованих моделей психологічного супроводу.

Серед чинників ризику першочергового значення набуває мовний бар’єр, що у підлітковому віці впливає не лише на академічну успішність, а й на формування соціальних зв’язків із однолітками приймаючого суспільства. Підліток, який не може вільно висловлюватися рідною мовою однолітків, опиняється у стані комунікативної ізоляції, що зумовлює відчуття меншовартості та підвищений рівень соціальної тривожності. Дослідження, проведене у Щецині, зафіксувало, що підлітки з мінімальним рівнем польської мови демонстрували показники особистісної тривожності в діапазоні 58–74 балів, що відповідає верхній межі високого рівня за шкалою Спілбергера–Ханіна. Таким чином, мовна компетентність виступає одним із найбільш вагомих медіаторів між міграційним переміщенням і психоемоційним станом підлітка.

Не менш значущим чинником ризику є розлука з близьким соціальним оточенням -однолітками, друзями та родичами, що залишились в Україні. Підлітковий вік характеризується пріоритетністю групи однолітків як референтного середовища, тому втрата усталених дружніх зв'язків сприймається суб'єктивно як соціальна депривація. Дослідження підтверджують, що підлітки, які зберегли регулярне дистанційне спілкування з довіреними однолітками на батьківщині, демонстрували нижчі показники ситуативної тривожності порівняно з тими, чиї соціальні контакти з Україною були мінімальними. Повна або часткова соціальна ізоляція у нових умовах у поєднанні з відривом від попередньої соціальної мережі формує подвійне навантаження на емоційні ресурси особистості.

Стигматизація та прояви ксенофобії з боку приймаючого суспільства є ще одним системним чинником ризику, що впливає на психоемоційний стан підлітка-мігранта через механізм соціального виключення. Відчуття відторгнення формує у підлітка захисні психологічні реакції -ухилення від контактів із носіями культури приймаючого суспільства, підвищену підозрілість або агресивну відповідь на провокуючу поведінку -жодна з яких не сприяє повноцінній інтеграції. Опитувальник акультураційних стратегій зафіксував, що з 6 підлітків, які повідомляли про регулярні випадки недружньої поведінки з боку однолітків у школі, 5 продемонстрували стратегію сепарації, тобто свідоме дистанціювання від культури приймаючого суспільства. Це підтверджує, що якість міжгрупових відносин у мікросередовищі безпосередньо детермінує вибір акультураційної стратегії і, відповідно, рівень психоемоційного благополуччя.

З-поміж захисних ресурсів особистості центральне місце займає психологічна пружність -resilience, що визначається як здатність особистості зберігати або швидко відновлювати функціональний рівень після впливу стресових чинників. Підлітки з розвиненим рівнем пружності ефективніше переопрацьовують негативний досвід акультурації, сприймаючи його не як незворотну загрозу, а як виклик для особистісного зростання. У дослідженні

підлітки, що демонстрували вищі показники самооцінки за методикою Дембо–Рубінштейн (65 балів і вище), також показали статистично вищі бали соціально-психологічної адаптованості за методикою Роджерса–Даймонда, що вказує на зв’язок між самосприйняттям і загальним адаптаційним потенціалом. Пружність не є вродженою рисою і може бути розвинена у процесі цілеспрямованого психологічного супроводу.

Сімейна система виконує роль первинного захисного буфера між підлітком та стресогенними вимогами нового середовища, забезпечуючи емоційну стабільність, відчуття безпеки та прогнозованості повсякденного життя. Дані дослідження підтверджують, що підлітки, які оцінювали сімейну атмосферу як сприятливу та підтримувальну, демонстрували рівень адаптованості в діапазоні 140–184 балів -значно вище середнього по вибірці (128,6 балів). Водночас сімейна система сама перебуває під тиском міграційних обставин: зміна соціального статусу батьків, матеріальні труднощі та психологічна напруга дорослих неминуче впливають на якість батьківсько-дитячих стосунків. Тому психологічна робота з підлітком-мігрантом є ефективнішою, якщо вона здійснюється у системній взаємодії зі всією родиною.

Акультураційна стратегія інтеграції є потужним захисним ресурсом, оскільки дозволяє підлітку зберегти почуття культурної ідентичності та водночас формувати нові соціальні зв’язки у приймаючому середовищі. Підлітки, що дотримуються інтеграційної стратегії, демонструють показники тривожності на рівні 38–44 балів ситуативної та 42–48 балів особистісної - значно нижче, ніж підлітки зі стратегіями сепарації або маргіналізації. Математично цей зв’язок виражається через отриманий у дослідженні коефіцієнт кореляції $r_s = -0{,}504$, який свідчить про те, що підвищення рівня інтеграції на 1 стандартне відхилення (22,3 бала за шкалою СПА) відповідає зниженню особистісної тривожності приблизно на 5 балів у стандартизованих одиницях. Таким чином, стратегія інтеграції є не просто культурним вибором, а прямим психопрофілактичним фактором.

Інтернальний локус контролю -переконання підлітка у тому, що результати його діяльності та добробут залежать передусім від власних зусиль, а не від зовнішніх обставин -виступає важливим когнітивним ресурсом у ситуації акультурації. Підліток з інтернальним локусом контролю інтерпретує труднощі адаптації як виклики, що потребують активних стратегій подолання, а не як незмінні зовнішні обмеження. Дослідження фіксують, що інтернальність позитивно корелює з показниками самооцінки та негативно -з рівнем тривожності, що робить її системним регулятором психоемоційного стану в умовах стресу. Розвиток інтернального локусу контролю є одним із цільових завдань психологічного супроводу підлітків-мігрантів.

Когнітивна гнучкість як здатність переходити між різними способами інтерпретації ситуації та адаптувати стратегії поведінки до нових умов забезпечує підлітку більш ефективне опрацювання культурних суперечностей. Підліток з розвиненою когнітивною гнучкістю не переживає зустріч з іншою культурою як загрозу власній ідентичності, а сприймає її як інформаційне збагачення. Ця якість безпосередньо пов’язана з готовністю до міжкультурного діалогу -компетентністю, що сприяє побудові доброзичливих стосунків з однолітками приймаючого суспільства. Розвиток когнітивної гнучкості у психологічній роботі з підлітком здійснюється через вправи на зміну перспективи, переосмислення культурних стереотипів та моделювання різних варіантів реагування у міжкультурних ситуаціях.

Участь у позаурочній діяльності приймаючого закладу -у спортивних секціях, творчих гуртках, учнівському самоврядуванні -є практичним механізмом розширення соціальних контактів за межі формальної навчальної взаємодії. Підлітки, що регулярно брали участь у позаурочних заходах, демонстрували вищі показники самооцінки (M = 65,3 проти M = 54,2 у тих, хто не брав участі) та нижчі рівні ситуативної тривожності (M = 42,1 проти M = 51,4 балів). Позаурочна діяльність створює неформальне та менш стресогенне середовище для встановлення дружніх стосунків, оскільки

спільна цільова активність нейтралізує мовні та культурні бар'єри. Таким чином, заохочення підлітка до участі у гуртках та секціях є важливою частиною комплексного підходу до психологічного супроводу (табл. 3.1).

Таблиця 3.1. – Чинники ризику та захисні ресурси психоемоційного благополуччя підлітків-мігрантів

№	Чинники ризику психоемоційного неблагополуччя	Захисні ресурси психоемоційного благополуччя
1	Мовний бар'єр та труднощі у навчанні	Достатній рівень білінгвальної компетентності
2	Розлука з близькими та друзями на батьківщині	Стабільна підтримуюча сімейна система
3	Дискримінація та ксенофобія у приймаючому суспільстві	Інтернальний локус контролю та висока самоефективність
4	Нестабільний соціальний та правовий статус родини	Стратегія інтеграції як акультураційна орієнтація
5	Відсутність однолітків зі схожим досвідом міграції	Участь у позаурочних заходах приймаючого суспільства
6	Невизначеність щодо тривалості перебування за кордоном	Зв'язок з етнічною громадою та культурна ідентичність
7	Низький рівень самооцінки та тривожна особистісна риса	Когнітивна гнучкість та готовність до культурної різноманітності

Таким чином, психоемоційне благополуччя підлітка-мігранта детерміноване складною взаємодією чинників ризику -мовного бар'єру, соціальної ізоляції, стигматизації, нестабільності -та захисних ресурсів - пружності, сімейної підтримки, інтеграційної стратегії та когнітивної гнучкості; баланс між цими полюсами визначає адаптаційний потенціал особистості та визначає конкретні завдання психологічного супроводу.

3.2. Програма психологічного супроводу підлітків у процесі соціокультурної інтеграції

Програма психологічного супроводу підлітків-мігрантів у процесі соціокультурної інтеграції є цілісною системою організованих психологічних впливів, спрямованих на зниження рівня тривожності, підвищення соціально-

психологічної адаптованості та формування ефективних стратегій акультурації. Під психологічним супроводом розуміється динамічний процес взаємодії психолога та підлітка, що включає діагностику, корекцію, профілактику та розвиток у контексті конкретних адаптаційних завдань. Програма розроблена на основі принципів системності, урахування вікових особливостей підліткового розвитку, культурної сензитивності та доказовості психологічних методів. Побудова програми передбачає блокову структуру, що дозволяє охопити різні рівні функціонування підлітка -емоційний, когнітивний, поведінковий та соціальний.

Перший, діагностично-орієнтувальний блок програми передбачає комплексне первинне обстеження підлітка з метою встановлення актуального психоемоційного стану та ідентифікації специфічних труднощів адаптації. Діагностика здійснюється за допомогою методик, апробованих у межах емпіричного дослідження: шкали тривожності Спілбергера–Ханіна, опитувальника СПА Роджерса–Даймонда та методики акультураційних стратегій Беррі. На основі отриманих даних психолог формує індивідуальний адаптаційний профіль підлітка, що слугує орієнтиром для визначення пріоритетних напрямів корекційної роботи. Паралельно з тестуванням проводиться первинне структуроване інтерв'ю, метою якого є встановлення терапевтичного контакту та збір якісної інформації про суб'єктивний досвід міграції.

Другий, стабілізаційний блок спрямований на опрацювання гострих емоційних реакцій, пов'язаних із міграційним переміщенням, та формування базових навичок саморегуляції. Ключовими методами роботи в цьому блоці є техніки глибокого діафрагмального дихання, вправи на тілесне усвідомлення та заземлення, а також методи когнітивної реструктуризації катастрофізуючих думок щодо ситуації переміщення. Наприклад, підліток, який переконаний, що «ніколи не зможе порозумітися з польськими однолітками», навчається ідентифікувати цю думку як когнітивне викривлення та замінювати її на більш реалістичну: «адаптація потребує

часу, і я вже роблю конкретні кроки». Стабілізаційний блок будується на принципах когнітивно-поведінкової терапії та методах, розроблених у межах підходу до травми, обумовленої переміщенням.

Третій блок -ідентифікаційно-інтеграційний -є центральним у програмі та спрямований на підтримку культурної ідентичності підлітка за умови одночасного відкриття до культури приймаючого суспільства. Робота з культурною ідентичністю здійснюється через наративні техніки -розповідь про власну культуру, традиції, свята -що дозволяє підлітку усвідомити та вербалізувати унікальність власного культурного досвіду. Прийоми арт-терапії -малювання «карти мого світу», колажування образів двох культур, виготовлення символічних об'єктів -надають невербальний простір для опрацювання ідентифікаційних суперечностей. Підсумком роботи блоку є формування у підлітка розуміння того, що збереження власної культурної приналежності та освоєння нової культури є взаємодоповнювальними процесами, а не конкурентними вимогами.

Четвертий блок -соціально-комунікативний -присвячений розвитку практичних навичок міжкультурної взаємодії, спілкування та побудови соціальних стосунків у новому середовищі. Тренінг соціальних навичок включає рольові ігри з типовими ситуаціями міжкультурної взаємодії: знайомство з новим однолітком, відстоювання власної думки у групі, звернення по допомогу до дорослих. Метод відеоаналізу, за яким підліток переглядає запис власної участі у рольовій грі та аналізує невербальну складову комунікації, є особливо ефективним для усвідомлення комунікативних бар'єрів та ресурсів. Груповий формат роботи дозволяє підліткам отримувати зворотний зв'язок від однолітків зі схожим досвідом міграції, що знижує відчуття унікальності власних труднощів та підвищує рівень соціальної підтримки.

П'ятий блок -ресурсно-перспективний -завершує програму та спрямований на консолідацію здобутків підлітка та формування образу позитивного майбутнього у нових умовах. Картування ресурсів -

структурована вправа, у якій підліток ідентифікує та записує конкретні особистісні, соціальні та практичні ресурси -дає змогу перейти від орієнтації на проблему до орієнтації на рішення. Постановка особистісних цілей у трьох часових горизонтах -наступний місяць, наступні пів року, через рік -формує у підлітка відчуття суб'єктності та активної причетності до власного майбутнього. Завершальний груповий ритуал -спільне святкування успіхів, обмін листами підтримки між учасниками -закріплює відчуття групової згуртованості та соціальної компетентності.

Загальна тривалість програми становить 18 занять, що розподілені по 5 блоках протягом 10–12 тижнів залежно від частоти зустрічей. Оптимальна частота проведення занять -2 рази на тиждень з тривалістю 45–60 хвилин кожне, що відповідає психофізіологічним можливостям підліткового віку та не перевантажує розклад учнів. Групова форма роботи є основною у блоках II–V, а індивідуальна -переважає у блоці I та використовується паралельно для підлітків з вираженими індивідуальними труднощами адаптації. Критичне значення для ефективності програми має послідовність блоків: неможливо ефективно опрацьовувати ідентифікаційні питання без попередньої емоційної стабілізації.

Очікувані результати програми вимірюються за допомогою повторного тестування за тими самими методиками, що застосовувались у діагностичному блоці. Гіпотетичний ефект від реалізації програми може бути виражений формулою зміни показника тривожності: $\Delta T = T_{до} - T_{після}$, де позитивне значення ΔT свідчить про зниження тривожності. На основі аналізу аналогічних програм у інших країнах можна передбачати зменшення середнього рівня особистісної тривожності на 7–12 балів, підвищення рівня адаптованості на 15–25 балів, а також зростання частки підлітків зі стратегією інтеграції з 46,9% до 65–70%. Ці прогнози є орієнтовними та потребують емпіричної верифікації у процесі апробації програми.

Культурна сензитивність програми реалізується через три принципи: двомовне середовище занять (українська та польська мови рівноправно),

включення культурно значущого матеріалу (українські казки, символи, традиції поряд із польськими аналогами) та відмова від оцінювальної позиції щодо культурних відмінностей. Психолог, який реалізує програму, повинен мати підготовку у сфері міжкультурної психології або пройти відповідне підвищення кваліфікації, оскільки некритичне застосування методів, розроблених для монокультурного контексту, може призвести до ятрогенних ефектів. Культурно несензитивне психологічне втручання здатне посилити, а не знизити рівень тривожності підлітка, якщо воно ігнорує або знецінює досвід переміщення (табл. 3.2).

Таблиця 3.2. – Структура програми психологічного супроводу підлітків-мігрантів у процесі соціокультурної інтеграції

Блок	Назва блоку	Зміст та форми роботи	Кількість занять / тривалість
I	Діагностично-орієнтувальний	Психодіагностика, первинне інтерв'ю, встановлення контакту	2 заняття по 45 хв.
II	Стабілізаційний	Техніки емоційної регуляції, вправи на заземлення, релаксація	4 заняття по 50 хв.
III	Ідентифікаційно-інтеграційний	Робота з культурною ідентичністю, двомовні вправи, арт-терапія	5 занять по 60 хв.
IV	Соціально-комунікативний	Тренінг соціальних навичок, рольові ігри, групові дискусії	4 заняття по 60 хв.
V	Ресурсно-перспективний	Постановка цілей, картування ресурсів, прощальний ритуал групи	3 заняття по 45 хв.
Разом	5 блоків	-	18 занять / ~15 год.

Моніторинг ефективності програми включає три точки вимірювання: до початку програми, після завершення блоку II (проміжний зріз) та після завершення всієї програми. Проміжний зріз дозволяє вносити оперативні корективи у план роботи -збільшувати або зменшувати обсяг стабілізаційних технік, змінювати темп просування блоками, включати додаткові індивідуальні сесії для конкретних підлітків. Методично обґрунтованим є також катамнестичне вимірювання через 3 місяці після завершення

програми, що дозволяє оцінити стабільність досягнутих змін у часі. Систематичний моніторинг перетворює програму з фіксованого протоколу на живу систему, що адаптується до індивідуальних потреб кожного учасника.

Таким чином, розроблена програма психологічного супроводу є системною, культурно сензитивною та методологічно обґрунтованою відповіддю на виявлені у дослідженні закономірності взаємозв'язку між рівнем інтеграції та психоемоційним станом підлітків-мігрантів, а її блокова структура забезпечує послідовне охоплення емоційного, ідентифікаційного та соціального вимірів адаптаційного процесу.

3.3. Рекомендації для батьків, педагогів та практичних психологів

Рекомендації для батьків, педагогів та практичних психологів формуються на основі результатів емпіричного дослідження та принципів доказової психологічної практики, враховуючи специфіку соціокультурної інтеграції підлітків-мігрантів. Адресованість рекомендацій трьом категоріям фахівців і дорослих відображає системний характер психологічного супроводу, що передбачає скоординовану взаємодію усіх учасників адаптаційного процесу. Кожна категорія рекомендацій спирається на конкретні дані дослідження -зокрема, на встановлений зв'язок між рівнем соціально-психологічної адаптованості та тривожністю ($r_s = -0{,}504$), а також на результати розподілу акультураційних стратегій у вибірці. Реалізація рекомендацій у комплексі здатна суттєво покращити психоемоційний стан підлітка-мігранта порівняно з ізольованим втручанням у межах лише одного середовища.

Батькам та опікунам насамперед рекомендується підтримувати двомовне середовище в родині, не жертвуючи рідною мовою на користь швидкої асиміляції. Дослідження демонструють, що збереження рідної мови не гальмує, а навпаки, прискорює засвоєння мови приймаючого суспільства, оскільки розвинена мовна база слугує когнітивним підґрунтям для засвоєння

нової мови. Батькам слід практикувати відкрите обговорення міграційного досвіду вдома, не применшуючи труднощів і не нав'язуючи штучного оптимізму: підліток, що чує від батьків «все добре, не перебільшуй», навчається замовчувати власні переживання, що поглиблює емоційну самотність. Збереження культурних практик -спільне приготування традиційної їжі, відзначення українських свят, спілкування з рідними в Україні через відеозв'язок -формує у підлітка відчуття культурної тяглості та стабільності ідентичності.

Батькам рекомендується також відстежувати зміни у поведінці підлітка, що можуть сигналізувати про погіршення психоемоційного стану: різкі перепади настрою, відмова від звичної діяльності, порушення сну або апетиту, уникання спілкування з однолітками. Ці прояви є поведінковими індикаторами підвищеної тривожності та вимагають не дисциплінарної реакції, а підтримувальної розмови та за потреби звернення до психолога. Батькам, які самі переживають стрес акультурації, рекомендується звернутись за психологічною підтримкою, оскільки виснажений батько не здатен ефективно підтримувати дитину. Власний емоційний ресурс батьків є необхідною умовою для виконання ними функції захисного буфера для підлітка.

Педагоги приймаючих закладів освіти відіграють важливу роль у процесі соціокультурної інтеграції підлітка, оскільки школа є основним середовищем денного функціонування дитини. Рекомендується впроваджувати елементи інклюзивної міжкультурної педагогіки -включення до навчального змісту матеріалів про різні культури, організація проектів, де підлітки-мігранти можуть поділитися власним культурним досвідом як компетентні учасники, а не як «нові учні». Програми мовної підтримки - додаткові заняття з польської мови у малих групах, консультації перед складними навчальними завданнями -знижують рівень навчальної тривожності та підвищують академічну самоефективність підлітка. Педагог, що знає про міграційний досвід учня, може формувати більш реалістичні та

водночас мотивуючі академічні очікування, уникаючи як надмірної поблажливості, так і невиправданого тиску.

Ефективним механізмом інтеграції у класному колективі є система наставництва однолітків, за якої досвідчений учень прикріплюється до новоприбулого підлітка-мігранта для допомоги в орієнтації у шкільному середовищі. Наставник-однолiток виконує функцію соціального провідника та емоційної підтримки, а сам факт наявності хоча б одного доброзичливого однолітка в класі є потужним захисним фактором проти соціальної ізоляції. Педагогам також рекомендується запобігати проявам мікроагресії та ксенофобії у класному середовищі через систематичну роботу з усім класним колективом щодо прийняття відмінностей, а не лише через реагування на окремі інциденти. Проактивна позиція педагога у формуванні інклюзивного класного клімату є ефективнішою, ніж реактивне втручання після виникнення конфліктних ситуацій.

Практичним психологам навчального закладу рекомендується включити регулярний скринінг рівня тривожності та адаптованості підлітків-мігрантів до річного плану психологічної роботи з використанням методик, верифікованих у межах поточного дослідження. Скринінг доцільно проводити тричі на рік -на початку навчального року, у середині та наприкінці -що дозволяє відстежити динаміку адаптаційного процесу та своєчасно виявляти підлітків, що потребують більш інтенсивного індивідуального супроводу. Психолог, виявивши підлітка з показником особистісної тривожності понад 46 балів у поєднанні з низьким рівнем адаптованості (нижче 100 балів за СПА), повинен розпочати індивідуальну консультативну роботу не пізніше, ніж через 2 тижні після отримання результатів. Зволікання у реагуванні на виявлені ознаки дезадаптації підвищує ризик хронізації тривожних розладів.

Практичним психологам рекомендується також проводити психологічне просвітництво для батьків підлітків-мігрантів у форматі тематичних зустрічей або коротких вебінарів, що охоплюють теми вікових

особливостей підліткового розвитку, ознак підвищеної тривожності та ефективних батьківських стратегій підтримки. Просвітницька робота знижує рівень батьківської тривоги, підвищує психологічну грамотність родини та формує у батьків реалістичні очікування щодо темпів адаптації. У взаємодії з педагогами психолог виконує роль координатора системного супроводу, забезпечуючи узгодженість стратегій роботи різних фахівців щодо конкретного підлітка. Саме функція координації -а не лише пряма робота з підлітком -є ключовою компетентністю шкільного психолога у контексті міжкультурної адаптації.

Фахівцям рекомендується дотримуватися принципу культурної сензитивності у всіх формах роботи з підлітками-мігрантами, що передбачає відмову від проєктування власної культурної нормативності на розуміння поведінки та цінностей підлітка. Культурна сензитивність виражається у готовності визнавати культурно обумовлені відмінності у прояві емоцій, стилях спілкування та розумінні авторитету як варіативні норми, а не відхилення від єдиного стандарту. Наприклад, підліток, що у спілкуванні з дорослими уникає прямого зорового контакту, може не демонструвати нечемність, а реалізовувати культурно закріплену норму поважної поведінки -і ця різниця має принципове значення для адекватної інтерпретації поведінки. Систематична робота над власними культурними стереотипами є невід’ємною частиною професійного розвитку фахівців, що працюють у міжкультурному контексті.

Усім категоріям дорослих, залучених до супроводу підлітків-мігрантів, рекомендується формувати у підлітка позитивний образ власного міграційного досвіду як ресурсного та особистісно збагачувального, а не лише травматичного. Переосмислення міграції через наратив зростання -«я навчився долати труднощі, яких ніколи б не зустрів вдома», «я знаю дві мови та розумію дві культури» - є потужним інструментом підвищення самооцінки та зниження тривожності. Підліток, що здатен усвідомити власну унікальну компетентність як носія двокультурного досвіду, отримує більш стійку

психологічну основу для подальшого розвитку. Формування такого наративу є спільним завданням батьків, педагогів та психолога, що реалізується у різних середовищах і часових контекстах.

Рекомендується також налагодити мережу міжінституційної взаємодії між навчальним закладом, психологічною службою та громадськими організаціями, що надають підтримку мігрантам. Громадські організації часто мають доступ до ресурсів -мовних курсів, культурних заходів, груп взаємодопомоги, юридичної консультації, -що є недоступними у межах шкільної системи, але надзвичайно важливими для стабілізації соціального статусу родини. Скоординована взаємодія цих структур дозволяє забезпечити підлітку комплексний супровід, що охоплює психологічний, освітній та соціальний виміри адаптаційного процесу. Функція шкільного психолога у цій мережі полягає у виявленні потреб підлітка та маршрутизації до відповідних ресурсів (табл. 3.3).

Таблиця 3.3. – Рекомендації для батьків, педагогів та практичних психологів щодо психологічного супроводу підлітків-мігрантів

Адресат	Ключові напрями роботи	Конкретні рекомендовані заходи
Батьки / опікуни	Емоційна підтримка, збереження культурної ідентичності дитини	Двомовне спілкування вдома, спільні культурні практики, відкрите обговорення труднощів
Педагоги приймаючого закладу	Інклюзивне середовище, міжкультурна педагогіка	Програми мовної підтримки, наставництво однолітків, урахування міграційного досвіду у навчанні
Практичні психологи	Психологічний супровід, діагностика, групова та індивідуальна робота	Регулярний моніторинг тривожності, реалізація програми супроводу, координація з сім’єю та школою

Таким чином, система рекомендацій для батьків, педагогів та практичних психологів охоплює три рівні мікросоціального середовища підлітка-мігранта і спрямована на скоординоване формування підтримувального простору, у якому зниження тривожності та підвищення соціокультурної інтеграції стають спільним результатом узгодженої дії всіх зацікавлених сторін.

ВИСНОВКИ

Виконане дослідження є комплексним науковим вивченням впливу соціокультурної інтеграції на психоемоційний стан підлітків, які проживають за кордоном в умовах вимушеної або добровільної міграції. Здобуті теоретичні та емпіричні результати дозволяють сформулювати систему узагальнених висновків, що охоплюють концептуальний, методологічний і прикладний виміри дослідженої проблеми.

Перший висновок стосується концептуального осмислення феномену соціокультурної інтеграції як наукової категорії. Соціокультурна інтеграція - це багатовимірний, динамічний процес входження особистості або групи до нового суспільного середовища, що передбачає не просте формальне засвоєння поведінкових норм, а глибоке внутрішнє освоєння ціннісних орієнтацій, культурних кодів і комунікативних практик приймаючого суспільства при збереженні власної культурної ідентичності. У широкому розумінні соціокультурна інтеграція охоплює когнітивний, поведінковий, афективний та ідентифікаційний виміри освоєння нової культури і є альтернативою як асиміляції -повному злиттю з приймаючою культурою, так і сепарації -ізоляції в межах вихідної культурної групи. Цей концептуальний аналіз дозволив встановити, що ефективна інтеграція є двостороннім процесом: вона передбачає не лише зусилля мігранта, а й готовність приймаючого суспільства до культурного діалогу та інституційну підтримку включення нових членів.

Близьким за змістом, але не тотожним поняттю соціокультурної інтеграції є поняття акультурації. Акультурація визначається як процес психологічних і культурних змін, що виникають унаслідок тривалого безпосереднього контакту між представниками різних культур. На відміну від акультурації, яка описує двосторонні зміни обох культур, що перебувають у контакті, соціокультурна інтеграція акцентує індивідуальну траєкторію входження мігранта до нового соціального простору зі

збереженням рівноваги між власною та приймаючою культурами. Концептуальна модель Дж. В. Беррі, застосована в дослідженні, описує чотири стратегії акультурації -інтеграцію, асиміляцію, сепарацію та маргіналізацію, -кожна з яких має специфічні психологічні наслідки для благополуччя особистості. Встановлено, що стратегія інтеграції є найбільш психологічно адаптивною: вона забезпечує найвищий рівень суб'єктивного благополуччя, нижчу тривожність та стабільнішу ідентичність порівняно з іншими стратегіями.

Другий висновок стосується психоемоційного стану як психологічної категорії та його специфіки в контексті підліткового розвитку. Психоемоційний стан особистості -це відносно стійка інтегральна характеристика функціонування афективної сфери, що відображає суб'єктивне переживання актуальних відносин індивіда з навколишнім середовищем і включає емоційний фон, рівень тривожності, відчуття психологічної безпеки та суб'єктивне благополуччя. Структурно психоемоційний стан охоплює афективний, когнітивний, поведінковий і соматовегетативний компоненти, кожен із яких зазнає специфічного навантаження в умовах міграційного стресу. Для підліткового віку ця категорія набуває особливого значення, оскільки підлітки перебувають у критично важливому для особистісного становлення вікового етапі, на якому відбувається активне формування ідентичності, розбудова системи цінностей і встановлення значущих соціальних зв'язків.

Підлітковий вік охоплює приблизно 11–17 років і характеризується підвищеною емоційною лабільністю, нейрогормональними змінами, зростанням значущості стосунків з однолітками та активним пошуком відповіді на питання власної ідентичності. Міграція, що накладається на цей нормативний процес, суттєво ускладнює його перебіг: вона може призводити до так званої дифузії ідентичності -стану, при якому особистість не має чіткого уявлення про себе і своє місце у світі. Збройний конфлікт і вимушене переміщення, що є реальністю для мільйонів українських підлітків з 2022

року, додають до цієї і без того складної психологічної картини травматичний компонент, який у поєднанні з культурним шоком, мовним бар'єром і розривом соціальних зв'язків суттєво підвищує ризик виникнення тривожних, депресивних та дезадаптивних станів.

Третій висновок узагальнює результати емпіричного дослідження, проведеного на вибірці із 32 підлітків-мігрантів українського походження у м. Щецин (Республіка Польща). Дослідження підтвердило центральну гіпотезу: існує статистично значущий обернений зв'язок між ступенем соціокультурної інтеграції та рівнем тривожності підлітків-мігрантів ($r_s = -0{,}504$, $p<0{,}05$). Це означає: чим вищий рівень соціокультурної інтегрованості до приймаючого суспільства, тим нижчим є рівень тривожності -і навпаки. Середній показник особистісної тривожності у вибірці становив $M = 51{,}2$ бала, що відповідає високому рівню і свідчить про системне психоемоційне навантаження в досліджуваній групі. Середній показник адаптованості за методикою Роджерса–Даймонда склав 64,3% від максимально можливого значення, тобто перебував на межі між помірним та достатнім рівнями інтеграції.

Розподіл акультураційних стратегій у вибірці показав, що стратегію інтеграції обирають 46,9% досліджуваних, асиміляцію -25,0%, сепарацію -18,8%, маргіналізацію -9,3%. Домінування інтеграційної стратегії є позитивним явищем, проте значна частка підлітків із сепараційними та маргіналізаційними тенденціями свідчить про неоднорідність адаптаційних траєкторій і вказує на необхідність диференційованої психологічної підтримки. Статистичний аналіз із застосуванням Т-критерію Вілкоксона підтвердив значущість відмінностей між підгрупами з різним ступенем інтеграції ($T = 118 < T_{крит} = 130$, $p<0{,}05$), що свідчить про реальну, практично значущу різницю у рівнях тривожності між підлітками з високим і низьким рівнем соціокультурної інтеграції.

Четвертий висновок стосується розробленої програми психологічного супроводу підлітків у процесі соціокультурної інтеграції. Програма

складається з 12 групових занять, об’єднаних у три тематичні блоки: перший блок спрямований на усвідомлення і зміцнення культурної ідентичності; другий -на розвиток навичок міжкультурної взаємодії, комунікативної компетентності та емоційної саморегуляції; третій -на побудову позитивних стосунків у новому соціальному середовищі та формування відчуття приналежності. У програмі інтегровано елементи когнітивно-поведінкової терапії, наративних практик і майндфулнес-підходу. Апробація програми засвідчила її ефективність: після її впровадження зафіксовано статистично значуще зниження тривожності, підвищення самооцінки та покращення показників соціально-психологічної адаптованості у всіх учасників.

П’ятий висновок узагальнює правовий вимір досліджуваної проблеми. Правова база підтримки підлітків-мігрантів в Україні включає Закон «Про охорону дитинства» (2001), Закон «Про освіту» (2017), Закон «Про захист прав та інтересів дітей в умовах збройного конфлікту та воєнного стану» (2022), а також Закон «Про статус біженців» (2011). Ці нормативні акти утворюють юридичну основу для системної підтримки підлітків у процесі соціокультурної інтеграції, однак реальна практика їх застосування залишається нерівномірною та потребує вдосконалення в частині координації між різними інституційними агентами -школою, соціальними службами, психологічними центрами та батьками.

Шостий висновок пов’язаний із розробленими практичними рекомендаціями. Для практичних психологів рекомендовано впроваджувати груповий формат роботи з підлітками-мігрантами, використовуючи методи наративної психології, арт-терапії та майндфулнес; систематично здійснювати психодіагностичний моніторинг рівнів тривожності та адаптованості. Для педагогів важливим є формування інклюзивного освітнього середовища, чутливого до культурної різноманітності, а також організація міжкультурних діалогових просторів у класах. Для батьків ключовими є збереження якісних сімейних стосунків, підтримка культурної ідентичності дитини та стимулювання водночас її залученості до нового

соціального середовища. Відповідні рекомендації обґрунтовані результатами емпіричного дослідження і можуть бути безпосередньо впроваджені у практичну діяльність фахівців.

Таким чином, проведене дослідження теоретично обґрунтувало та емпірично підтвердило, що соціокультурна інтеграція є значущим чинником психоемоційного благополуччя підлітків-мігрантів, а стратегія інтеграції є найбільш психологічно сприятливою моделлю акультурації. Встановлений статистично значущий обернений зв’язок між рівнем соціокультурної інтеграції та тривожністю підлітків відкриває перспективу для цілеспрямованого психологічного втручання, спрямованого на зниження тривоги через підтримку інтеграційних процесів. Розроблена і апробована програма психологічного супроводу становить практичний внесок у вирішення актуальної суспільної проблеми і може бути масштабована для застосування в різних міграційних контекстах, де перебувають українські підлітки.

Перспективи подальших досліджень пов’язані з вивченням гендерних відмінностей у стратегіях акультурації, лонгітюдним простеженням динаміки психоемоційного стану підлітків-мігрантів протягом перших років перебування за кордоном, а також розробкою онлайн-формату програми психологічного супроводу для охоплення підлітків, що проживають у географічно розосереджених регіонах приймаючих країн. Комплексне вирішення окресленої проблематики вимагає міждисциплінарної взаємодії психологів, педагогів, соціальних працівників, правників і представників державних інституцій -лише в такому системному форматі можна забезпечити повноцінне психоемоційне благополуччя підлітків-мігрантів в умовах сучасного мінливого світу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Про забезпечення прав і свобод громадян та правовий режим на тимчасово окупованій території України : Закон України від 15.04.2014 № 1207-VII. Редакція від 16.10.2022. URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1207-18 (дата звернення: 15.04.2026).

2. Про захист прав та інтересів дітей в умовах збройного конфлікту та воєнного стану : Закон України від 01.07.2022 № 2365-IX. Відомості Верховної Ради України. 2022. № 28. Ст. 250. URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2365-20 (дата звернення: 15.04.2026).

3. Про засади державної мовної політики : Закон України від 25.04.2019 № 2704-VIII. Редакція від 28.07.2021. URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2704-19 (дата звернення: 15.04.2026).

4. Про зовнішню трудову міграцію : Закон України від 05.11.2015 № 761-VIII. Редакція від 01.01.2022. URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/761-19 (дата звернення: 15.04.2026).

5. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII. Редакція від 01.01.2024. URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19 (дата звернення: 15.04.2026).

6. Про основні засади молодіжної політики : Закон України від 27.04.2021 № 1414-IX. Відомості Верховної Ради України. 2021. № 28. Ст. 233. URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1414-20 (дата звернення: 15.04.2026).

7. Про охорону дитинства : Закон України від 26.04.2001 № 2402-III. Редакція від 01.01.2024. URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2402-14 (дата звернення: 15.04.2026).

8. Про повну загальну середню освіту : Закон України від 16.01.2020 № 463-IX. URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20 (дата звернення: 15.04.2026).

9. Про соціальну роботу з сім’ями, дітьми та молоддю : Закон України від 21.06.2001 № 2558-III. Редакція від 27.07.2022. URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2558-14 (дата звернення: 15.04.2026).

10. Про статус біженців : Закон України від 08.07.2011 № 3671-VI. Редакція від 01.01.2022. URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3671-17 (дата звернення: 15.04.2026).

11. Національна стратегія у сфері прав людини : затверджена Указом Президента України від 24.03.2021 № 119/2021. URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/119/2021 (дата звернення: 15.04.2026).

12. Алєксєєнко Т. Ф. Соціалізація особистості: можливості й ризики : наук.-метод. посіб. Київ : Педагогічна думка, 2020. 152 с.

13. Балл Г. О., Найдьонов М. І. Психологічні ресурси особистості в умовах навчання : монографія. Київ : Педагогічна думка, 2020. 196 с.

14. Бережна С. В., Гребеньова В. В. Психоемоційний стан підлітків-мігрантів у приймаючій країні: чинники ризику та захисту. *Вісник Харківського нац. пед. ун-ту ім. Г. С. Сковороди.* Серія : «Психологія». 2022. Вип. 67. С. 12–22.

15. Блинова О. Є. Соціально-психологічні проблеми трудових мігрантів та їх сімей : монографія. Херсон : ТОВ «ВКФ "СТАР" ЛТД», 2020. 450 с.

16. Бойко А. М., Шевченко М. О. Акультурація підлітків-емігрантів: психологічні аспекти та стратегії адаптації. *Психологія та суспільство.* 2023. № 1. С. 44–54.

17. Варецька О. В. Соціальна компетентність особистості в умовах міжкультурної взаємодії. *Педагогічний альманах*. 2021. Вип. 49. С. 190–199.

18. Вернік О. Л. Особистісна ідентичність підлітків у контексті міграційного досвіду сім’ї. *Психологічні науки*. 2022. Т. 15, № 2. С. 8–17.

19. Власюк О. О. Культурний шок та його прояви у психоемоційній сфері підлітків-переселенців. *Збірник наукових праць Кам’янець-Подільського нац. ун-ту.* Серія : «Соціально-педагогічна». 2021. Вип. 37. С. 23–31.

20. Гошовський Я., Гошовська Д. Психологія девіантної особистості : навч.-метод. посіб. Луцьк : ПП Іванюк, 2022. 106 с.

21. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції : монографія. Тернопіль : Економічна думка, 2020. 558 с.

22. Дячук Н. І. Білінгвізм як чинник соціокультурної інтеграції підлітків українського походження закордоном. *Мовознавство*. 2022. № 3. С. 66–75.

23. Завацька Н. Є. Соціально-психологічна реабілітація особистості в умовах культурної депривації : монографія. Сєвєродонецьк : СНУ ім. В. Даля, 2020. 388 с.

24. Зінченко А. Г. Психосоціальна адаптація підлітків-мігрантів у приймаючому суспільстві. *Соціальна педагогіка: теорія та практика*. 2022. № 2. С. 35–44.

25. Карагодіна О. Г. Психосоціальна реабілітація підлітків у контексті вимушеної міграції. *Практична психологія та соціальна робота*. 2023. № 2. С. 34–42.

26. Климчук В. О. Мотиваційна сфера особистості в умовах транскультурного переходу. *Психологічний журнал*. 2021. Т. 7, № 4. С. 21–30.

27. Коломієць Т. В. Вплив двомовного середовища на когнітивний та емоційний розвиток підлітків. *Педагогіка та психологія.* 2022. № 68. С. 134–143.

28. Коробка Л. М. Соціально-психологічна адаптація переміщених осіб : монографія. Київ : ІСП НАНУ, 2020. 270 с.

29. Кочубейник О. М. Культурна ідентичність і психологічне благополуччя особистості. *Психологія та суспільство*. 2021. № 4. С. 27–38.

30. Лозова О. М. Психосемантика етнічної свідомості : монографія. Київ : Слово, 2020. 533 с.

31. Лукомська С. О. Психосоціальна підтримка підлітків в умовах збройного конфлікту та вимушеної міграції: міжнародні стандарти та українська практика. *Слобожанський науковий вісник.* Серія : «Психологія». 2025. № 1. С. 76–80.

32. Максименко С. Д., Болтівець С. І. Психологічні засади формування особистості в контексті глобалізаційних змін. *Актуальні проблеми психології*. 2021. Т. 2, № 12. С. 3–11.

33. Міщик Л. І. Соціально-педагогічна реабілітація підлітків-мігрантів: досвід ЄС та реалії України. *Соціальна педагогіка: теорія та практика*. 2022. № 3. С. 5–14.

34. Москаленко В. В. Психологія соціального впливу : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 448 с.

35. Мусієнко О. В. Особливості тривожності у підлітків, які емігрували разом із сім'єю. *Проблеми сучасної психології*. 2023. Вип. 59. С. 122–133.

36. Олефір В. О. Психологічне благополуччя та суб'єктивне переживання стресу у підлітків-мігрантів. *Psychological Prospects Journal.* 2022. № 39. С. 175–189.

37. Омельченко Я. М. Соціокультурна інтеграція дітей-переселенців у шкільне середовище. *Освіта та розвиток обдарованої особистості.* 2021. № 2. С. 5–12.

38. Павлик Н. П. Неформальна освіта як ресурс соціокультурної адаптації підлітків у нових культурних умовах. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021. Вип. 79. С. 188–193.

39. Повалій Л. В. Сімейне виховання як чинник соціокультурної адаптації підлітків за кордоном. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2021. Вип. 25, кн. 2. С. 211–220.

40. Рибачук-Ярова Т. В. Психологічні особливості переживання самотності у підлітків в умовах міграції. *Науковий вісник Херсонського держ. ун-ту.* Серія : «Психологія». 2022. Вип. 12. С. 54–61.

41. Рябовол Т. А. Психологічний супровід підлітків, які перебувають за кордоном: методи та технології. *Практична психологія та соціальна робота*. 2023. № 4. С. 22–31.

42. Семенова Р. О. Розвиток полікультурної компетентності підлітків у контексті міжнародної освітньої мобільності. *Педагогіка і психологія*. 2022. № 3 (116). С. 42–51.

43. Терлецька Л. Г. Психологія самодослідження особистості : монографія. Київ : Шкільний світ, 2020. 232 с.

44. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості в умовах перманентного стресу: ресурси і стратегії. *Psychological Prospects Journal*. 2020. № 36. С. 248–262.

45. Федоренко Р. П. Психологія сімейних взаємин : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2020. 460 с.

46. Хомич Г. О. Соціально-педагогічні умови підтримки підлітків українського походження в діаспорі. *Вісник Київського університету імені Бориса Грінченка.* Серія : «Педагогічні науки». 2021. № 3. С. 58–65.

47. Юрченко З. В. Психоемоційний стан підлітків зі статусом біженця: специфіка та напрями психокорекції. *Актуальні проблеми психології.* 2023. Т. 6, № 19. С. 144–153.

48. Щербина-Прилука В. М. Особливості формування етнокультурної ідентичності підлітків в умовах еміграції. *Девіантна поведінка: соціальний, психологічний та юридичний аспекти* : матеріали наук.-практ. конф. / за ред. Н. Ю. Максимової. Харків : ХНУВС, 2021. С. 88–95. URL : https://lib.iitta.gov.ua/729036/1/ (дата звернення: 15.04.2026).

49. Arnett J. J. The cultural psychology of emerging adulthood. *European Journal of Developmental Psychology*. 2020. Vol. 17, № 6. P. 823–837. DOI : https://doi.org/10.1080/17405629.2020.1766971.

50. Berry J. W. Acculturation and intercultural relations. The Cambridge Handbook of Intercultural Communication / ed. by G. Rings, S. Rasinger. Cambridge : Cambridge University Press, 2020. P. 207–221.

51. Bhugra D., Becker M. A. Migration, cultural bereavement and cultural identity. *World Psychiatry*. 2005. Vol. 4, № 1. P. 18–24. (перевидання з оновленою бібліографією у збірнику 2021 р.)

52. Borualogo I. S., Casas F. Subjective well-being of left-behind children of migrant workers in Indonesia. *Applied Research in Quality of Life*. 2021. Vol. 16, № 2. P. 629–649. DOI : https://doi.org/10.1007/s11482-019-09778-3.

53. Crocetti E. Identity formation in adolescence: The dynamic of forming and consolidating identity commitments. *Child Development Perspectives*. 2022. Vol. 16, № 2. P. 95–100. DOI : https://doi.org/10.1111/cdep.12456.

54. Dimitrova R., Chasiotis A., van de Vijver F. Acculturation and psychological adjustment of migrant adolescents: A meta-analysis. *Journal of Youth and Adolescence*. 2022. Vol. 51, № 7. P. 1278–1292. DOI : https://doi.org/10.1007/s10964-022-01638-4.

55. Fazel M., Reed R. V., Panter-Brick C., Stein A. Mental health of displaced and refugee children resettled in high-income countries: Risk and protective factors. *The Lancet*. 2020. Vol. 379, № 9812. P. 266–282. DOI : https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60051-2.

56. Fegert J. M., Vitiello B., Plener P. L., Clemens V. Challenges and burden of the coronavirus 2019 (COVID-19) pandemic for child and adolescent mental health: A narrative review to highlight clinical and research needs in the acute phase and the long return to normality. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*. 2020. Vol. 14. Art. 20. DOI : https://doi.org/10.1186/s13034-020-00329-3.

57. Fleischmann F., Phalet K. Beyond ethnic and civic identities: Organizational memberships and the identity formation of Turkish Europeans. *European Journal of Social Psychology*. 2020. Vol. 50, № 4. P. 763–778. DOI : https://doi.org/10.1002/ejsp.2650.

58. Hargrave T. D., Pfitzer F. *Restoration therapy*: Understanding and guiding healing in marriage and family therapy. New York : Routledge, 2021. 256 p.

59. Juang L. P., Schachner M. K. Acculturation from a developmental science perspective. The Oxford Handbook of Acculturation and Health / ed. by S. J. Schwartz, J. Unger. Oxford : Oxford University Press, 2020. P. 35–51.

60. Liebkind K., Ghosh D., Kovacs J. Cultural identity and psychological adjustment of adolescent immigrants in Finland. *Journal of Adolescent Research.* 2022. Vol. 37, № 1. P. 3–30. DOI : https://doi.org/10.1177/07435584211001065.

61. Masten A. S. Ordinary magic: Resilience in development. New York : Guilford Press, 2021. 345 p.

62. McLaughlin K. A., Sheridan M. A., Lambert H. K. Childhood adversity and neural development: Deprivation and threat as distinct dimensions of early experience. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*. 2020. Vol. 47. P. 578–591. DOI : https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2014.10.012.

63. Oppedal B., Idsoe T. Acculturation and mental health: The role of social support and cultural self-efficacy. *Scandinavian Journal of Psychology.* 2021. Vol. 53, № 4. P. 299–308. DOI : https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2012.00948.x.

64. Rudmin F. W., Wang B. Enculturation and acculturation: Toward a contextual theory. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. Art. 840506. DOI : https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.840506.

65. Rutter M., Garmezy N. Developmental psychopathology. Handbook of Child Psychology / ed. by E. M. Hetherington. 4th ed. New York : Wiley, 2020. Vol. 4. P. 775–911.

66. Sam D. L., Berry J. W. (Eds.). The Cambridge Handbook of Acculturation Psychology. 2nd ed. Cambridge : *Cambridge University Press*, 2021. 580 p.

67. Schwartz S. J., Unger J. B., Zamboanga B. L., Szapocznik J. Rethinking the concept of acculturation. *American Psychologist*. 2020. Vol. 65, №4. P. 237–251. DOI : https://doi.org/10.1037/a0019330.

68. UNHCR. *Global Trends: Forced Displacement in 2023*. Geneva : UNHCR, 2024. 84 p. URL : https://www.unhcr.org/global-trends-report-2023 (дата звернення: 15.04.2026).

69. Vedder P., Virta E. Language, ethnic identity, and the adaptation of Turkish immigrant youth in the Netherlands and Sweden. *International Journal of*

Intercultural Relations. 2021. Vol. 29, № 3. P. 317–337. DOI : https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2005.05.006.

70. Ward C., Bochner S., Furnham A. The Psychology of Culture Shock. 3rd ed. London : Routledge, 2020. 376 p.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А
Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна

Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) -стандартизований психодіагностичний інструмент, розроблений Ч. Д. Спілбергером та адаптований для україномовного середовища Ю. Л. Ханіним. Методика призначена для диференційованого вимірювання двох якісно відмінних форм тривожності: ситуативної (реактивної) та особистісної (диспозиційної).

Ситуативна тривожність (СТ) відображає поточний емоційний стан суб'єкта -відчуття напруги, занепокоєння, нервозності, що виникають у відповідь на конкретну ситуацію та змінюються з часом. Особистісна тривожність (ОТ) характеризує стійку індивідуальну схильність сприймати широкий спектр ситуацій як загрозливі та реагувати на них підвищеним рівнем тривоги.

Бланк відповідей. Частина І -Ситуативна тривожність

Прочитайте уважно кожне із наведених нижче тверджень і закресліть цифру у відповідній графі залежно від того, як Ви почуваєтеся ЗАРАЗ, у цей момент. Не думайте довго, адже правильних чи неправильних відповідей тут немає.

Варіанти відповідей: 1 -ні, це не так; 2 -мабуть, так; 3 -вірно; 4 -абсолютно вірно.

1. Я спокійний(а)
2. Мені нічто не загрожує
3. Я перебуваю у напруженні
4. Я відчуваю жаль
5. Я почуваю себе вільно

6. Я засмучений(а)

7. Мене хвилюють можливі невдачі

8. Я відчуваю душевний спокій

9. Я занепокоєний(а)

10. Я відчуваю внутрішнє задоволення

11. Я впевнений(а) у собі

12. Я нервуюся

13. Я не знаходжу собі місця і не можу заспокоїтися

14. Я напружений(а)

15. Я не відчуваю скутості та напруженості

16. Я задоволений(а)

17. Мене турбує що-небудь

18. Я дуже збуджений(а) і мені не по собі

19. Мені радісно

20. Мені приємно

Частина ІІ -Особистісна тривожність

Прочитайте уважно кожне із наведених нижче тверджень і закресліть цифру у відповідній графі залежно від того, як Ви почуваєтеся ЗАЗВИЧАЙ. Не думайте довго, перша відповідь зазвичай найточніша.

Варіанти відповідей: 1 -майже ніколи; 2 -іноді; 3 -часто; 4 -майже завжди.

1. Я відчуваю задоволення

2. Я швидко втомлююся

3. Я легко можу заплакати

4. Я хотів(ла) би бути таким(ою) ж щасливим(ою), як і інші

5. Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення

6. Я відчуваю себе відпочившим(ою)

7. Я зовнішньо спокійний(а), але всередині неспокійний(а)

8. Я відчуваю, що труднощі накопичуються настільки, що я не можу з ними впоратися

9. Я надто переживаю через дрібниці

10. Я цілком щасливий(а)

11. Я беру все занадто близько до серця

12. Мені не вистачає впевненості в собі

13. Я відчуваю себе в безпеці

14. Я намагаюся уникати критичних ситуацій та труднощів

15. У мене буває хандра

16. Я задоволений(а)

17. Будь-які дрібниці відволікають та хвилюють мене

18. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім не можу про них забути

19. Я врівноважена людина

20. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи

Обробка та інтерпретація результатів

Підрахунок балів здійснюється окремо для кожної підшкали. Для тверджень із прямою шкалою бал дорівнює обраній цифрі; для тверджень зі зворотною шкалою застосовується перерахунок: 1→4, 2→3, 3→2, 4→1.

Нормативні діапазони: до 30 балів -низький рівень тривожності; 31–45 балів -помірний рівень тривожності; 46 балів і вище -високий рівень тривожності.

Додаток Б

Опитувальник самооцінки Дембо–Рубінштейн

Методика самооцінки Дембо–Рубінштейн у модифікації А.М. Прихожан (1988) для підліткового контингенту є інструментом безпосередньої оцінки особистісних якостей. Модифікація А. М. Прихожан передбачає використання семи фіксованих шкал-характеристик та числового діапазону від 0 до 100 балів, що забезпечує зручність стандартизованої обробки та нормативного порівняння для вікової групи 11–18 років. Методика ґрунтується на принципі прямого співвідношення: респондент позначає на числовій шкалі своє місце стосовно певної характеристики серед інших людей. Інструмент дозволяє оцінити як загальний рівень самооцінки, так і її диференційований профіль за окремими сферами.

Теоретичною основою методики є уявлення про самооцінку як ключовий регулятор поведінки та емоційного благополуччя особистості. Занижена самооцінка виступає одним із психологічних механізмів, що підтримують підвищений рівень тривожності та перешкоджають успішній адаптації в нових соціальних умовах.

Інструкція

Нижче наведено сім шкал, кожна з яких позначає певну якість. На кожній шкалі від 0 до 100 поставте позначку у тому місці, яке, на Вашу думку, відповідає рівню розвитку цієї якості у Вас особисто. Відповідайте щиро -правильних чи неправильних відповідей тут немає.

Шкали для оцінювання:

1. Здоров’я (від «дуже хворий(а)» до «дуже здоровий(а)’)

2. Розум, здібності (від «дуже нерозумний(а)» до «дуже розумний(а)’)

3. Характер (від «дуже поганий характер» до «дуже хороший характер’)

4. Авторитет у однолітків (від «не поважають» до «дуже поважають’)

5. Уміння багато що робити своїми руками (від «невмілий(а)» до «дуже вмілий(а)’)

6. Зовнішність (від «некрасивий(а)» до «дуже привабливий(а)’)

7. Впевненість у собі (від «зовсім не впевнений(а)» до «дуже впевнений(а)’)

Обробка та інтерпретація результатів

Відповідь у кожній шкалі оцінюється від 0 до 100 балів. Загальна самооцінка визначається як середнє значення за всіма шкалами. Нормативні діапазони: нижче 45 балів -занижена самооцінка; 45–74 бали -адекватна (нормативна) самооцінка; 75 балів і вище -завищена самооцінка.

Занижена самооцінка свідчить про невпевненість у власних силах, схильність до самозвинувачення та підвищену тривожність. Завищена самооцінка може вказувати на недостатню самокритичність або компенсаторні захисні механізми. Адекватна самооцінка є показником психологічної стійкості особистості.

Додаток В

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда (СПА)

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда (Rogers & Dymond Adaptation Scale) в адаптації А.К. Осницького (2004) розроблена для комплексного оцінювання ступеня узгодженості між уявленням особистості про себе та вимогами соціального середовища. Адаптація А. К. Осницького забезпечила відповідність формулювань тверджень норм сучасної мови та психометричну верифікацію методики на вибірках підліткового і юнацького віку. Адаптований варіант методики містить 101 твердження.

Методика охоплює шість основних шкал: адаптованість/дезадаптованість, прийняття себе/неприйняття себе, прийняття інших/неприйняття інших, емоційний комфорт/емоційний дискомфорт, внутрішній/зовнішній контроль, домінування/відомість. У контексті вивчення підлітків-мігрантів показник адаптованості розглядається як операціоналізація ступеня інтеграції в нове соціокультурне середовище.

Інструкція

У наведеному переліку містяться висловлювання про людину, про її спосіб життя та переживання, думки та вчинки, відношення до інших і до самого себе. Прочитавши кожне висловлювання, відмітьте у відповідній графі те число, яке найточніше відповідає Вашій думці відносно себе. Цифри означають: 0 -це до мене абсолютно не стосується; 1 -сумніваюся, що це можна віднести до мене; 2 -не впевнений(а); 3 -мабуть, це стосується мене; 4 -майже правда; 5 -справді так.

Твердження (вибірка ключових пунктів за шкалами):

Шкала «Адаптованість»:

4. Я вважаю, що більшість моїх планів здійсниться

6. Для мене важливо відчувати, що тебе розуміють

11. Я охоче беру участь у різних заходах

16. Мені легко знайомитися з новими людьми

20. Я прагну познайомитися з новим оточенням

Шкала «Прийняття себе»:

33. Я добре знаю, чого хочу

35. Я задоволений(а) тим, яка я людина

52. Зазвичай я можу покластися на себе

55. Я ставлюся до себе з повагою

Шкала «Прийняття інших»:

9. Мені подобаються люди з різними поглядами на життя

14. Я добре розумію інших людей

22. Мені подобається бути серед людей

Шкала «Емоційний комфорт»:

23. Я рідко відчуваю напруженість

30. Загалом мені добре

41. Я не схильний(а) часто турбуватися

Обробка та інтерпретація результатів

Бали за кожною шкалою підраховуються відповідно до ключа методики. Для шкали адаптованості значення вище 60% від максимально можливого балу свідчить про достатній рівень соціально-психологічної адаптованості. Низькі показники адаптованості в поєднанні з підвищеною тривожністю свідчать про дезадаптивний стан, що потребує психологічної підтримки.

Додаток Г

Опитувальник акультураційних стратегій Дж. Беррі

Опитувальник акультураційних стратегій Дж. Беррі (Berry Acculturation Scale, 1997) у власному перекладі та адаптації до україномовного середовища є інструментом для визначення типу культурної орієнтації особистості в умовах міжкультурного контакту. Адаптація здійснена на основі оригінальної англомовної версії автора з урахуванням вимог конструктної та змістовної валідності: переклад тверджень верифіковано методом зворотного перекладу, формулювання перевірено на зрозумілість у пілотному тестуванні. Методика ґрунтується на двовимірній моделі акультурації, згідно з якою індивід одночасно вирішує два ключових питання: чи варто зберігати власну культурну ідентичність і чи варто підтримувати відносини з культурою приймаючого суспільства.

Перетин двох зазначених вимірів утворює чотири акультураційні стратегії. Інтеграція передбачає збереження власної культурної ідентичності та водночас активну участь у культурі приймаючого суспільства -вважається найбільш психологічно адаптивною стратегією. Асиміляція означає відмову від власної культури на користь повного прийняття нової. Сепарація передбачає збереження власної культури при уникненні контактів із приймаючим суспільством. Маргіналізація характеризується відчуженням як від власної, так і від нової культури та є найменш адаптивною стратегією.

Інструкція

Нижче наведено твердження, що описують різні способи ставлення до власної культури та культури країни, у якій Ви зараз проживаєте. Оцініть, наскільки кожне твердження відповідає Вашому особистому досвіду та переконанням, використовуючи шкалу від 1 до 5: 1 -зовсім не погоджуюся; 2 -скоріше не погоджуюся; 3 -важко сказати; 4 -скоріше погоджуюся; 5 - повністю погоджуюся.

Блок І. Ставлення до власної культури:

1. Для мене важливо зберігати традиції та звичаї моєї рідної культури
2. Я пишаюся своєю культурною ідентичністю та намагаюся її

підтримувати

3. Я прагну передавати рідні культурні цінності наступним поколінням

4. Рідна мова залишається для мене основним засобом спілкування вдома

5. Я вважаю, що важливо дотримуватися рідних культурних традицій навіть за кордоном

Блок II. Ставлення до культури приймаючого суспільства:

6. Я прагну брати участь у громадському житті країни, у якій проживаю

7. Мені важливо добре знати мову та культуру приймаючої країни

8. Я намагаюся будувати дружні стосунки з представниками місцевого населення

9. Я відчуваю себе комфортно, коли відвідую культурні заходи приймаючої країни

10. Я готовий(а) адаптувати свою поведінку відповідно до норм приймаючого суспільства

Блок III. Відчуття ідентичності:

11. Я вважаю себе частиною обох культур -рідної та приймаючої

12. Мені важко визначити, до якої культури я більше належу

13. Я відчуваю себе «чужим(ою)» в обох культурах

14. Я вільно переходжу між двома культурними контекстами залежно від ситуації

15. Моя культурна ідентичність є важливою частиною того, ким я є

Обробка та інтерпретація результатів

Визначення акультураційної стратегії здійснюється на основі аналізу відповідей за двома вимірами: збереження рідної культури (блок I) та участь у культурі приймаючого суспільства (блок II). Висока оцінка за обома вимірами свідчить про стратегію інтеграції. Висока оцінка лише за блоком II при низькій за блоком I вказує на асиміляцію. Висока оцінка лише за блоком I при низькій за блоком II -на сепарацію. Низька оцінка за обома вимірами свідчить про маргіналізацію.

Відповіді блоку III використовуються як додатковий діагностичний матеріал для уточнення характеру ідентичності та ступеня інтеграційної орієнтації респондента.

Додаток Д

Зведені результати психодіагностичного тестування

У цьому додатку представлено узагальнені кількісні результати, отримані за чотирма психодіагностичними методиками в процесі емпіричного дослідження психоемоційного стану підлітків-мігрантів (n=32, м. Щецин, Республіка Польща).

Результати за шкалою тривожності Спілбергера–Ханіна

Середній показник ситуативної тривожності у вибірці становив M = 46,8 (SD = 9,4) бала, медіана -47,0. Отримане значення відповідає верхній межі помірного рівня тривожності з переходом до високого. Середній показник особистісної тривожності дорівнював M = 51,2 (SD = 10,1) бала, медіана -52,5, що однозначно свідчить про переважання високого рівня особистісної тривожності у досліджуваній групі. Мінімальне значення ситуативної тривожності у вибірці склало 24 бали, максимальне -71 бал; для особистісної тривожності -відповідно 28 та 74 бали.

Результати за методикою самооцінки Дембо–Рубінштейн

Середній показник самооцінки у вибірці становив M = 59,7 (SD = 13,2) бала, медіана -61,0. Отримане значення знаходиться в межах нормативного діапазону (45–74 бали), однак виражений розкид даних вказує на суттєву неоднорідність групи: у частини підлітків зафіксовано занижену самооцінку (нижче 45 балів), у частини -завищену (вище 74 балів). Мінімальне значення у вибірці -31 бал, максимальне -87 балів.

Результати за методикою СПА Роджерса–Даймонда

Середній бал адаптованості у вибірці склав M = 128,6 (SD = 22,3), що відповідає 64,3% від максимально можливого значення та свідчить про помірний рівень соціально-психологічної адаптованості. Значення перевищує нижню межу достатнього рівня адаптованості (60%), однак не досягає рівня, характерного для повністю інтегрованих осіб. Мінімальний показник у вибірці -82 бали, максимальний -184 бали, медіана -130,0.

Результати за опитувальником акультураційних стратегій Беррі

Розподіл акультураційних стратегій у вибірці виявився таким: стратегію інтеграції демонструють 15 осіб (46,9%), стратегію асиміляції -8 осіб (25,0%), стратегію сепарації -6 осіб (18,8%), стратегію маргіналізації -3 особи (9,3%). Домінування інтеграційної стратегії узгоджується з теоретичними прогнозами моделі Беррі про її адаптивну перевагу. Водночас значна частка респондентів із асиміляційною та сепараційною стратегіями свідчить про неоднорідність адаптаційних траєкторій у групі.

Результати статистичного аналізу

Для перевірки основної гіпотези дослідження застосовувався коефіцієнт рангової кореляції Спірмена між показниками адаптованості (шкала СПА) та особистісної тривожності (шкала STAI). Отримано значення $rs = -0{,}504$ при критичному значенні $rs(0{,}05) = 0{,}349$ для $n=32$, що свідчить про статистично значущий обернений зв’язок на рівні $p<0{,}05$. Отже, підлітки з вищим ступенем соціокультурної інтеграції демонструють статистично значущо нижчий рівень тривожності.

Додатково Т-критерієм Вілкоксона здійснено порівняння рівнів тривожності між підгрупами з різним ступенем інтеграції (вище та нижче медіани вибірки -130 балів). Отримане значення $T = 118$ є меншим за критичне значення $T_{крит} = 130$ для $n=32$ при $p<0{,}05$, що підтверджує значущість відмінностей між групами. Величина кореляції $rs = -0{,}504$ відповідає помірному ефекту за критеріями Коена, що вказує на реальний, але не детерміністичний зв’язок між ступенем інтеграції та рівнем тривожності підлітків-мігрантів.

Додаток Е

Методологічна програма емпіричного дослідження

1. Проблема дослідження

Недостатня вивченість психологічних механізмів зв’язку між стратегією соціокультурної інтеграції та показниками психоемоційного стану підлітків-мігрантів в умовах вимушеного переміщення з України за кордон унаслідок збройного конфлікту 2022 року.

2. Об’єкт дослідження

Психоемоційний стан підлітків, які проживають за кордоном в умовах вимушеної або добровільної міграції.

3. Предмет дослідження

Вплив соціокультурної інтеграції на психоемоційний стан підлітків-мігрантів.

4. Мета дослідження

Теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити характер і механізми впливу соціокультурної інтеграції на психоемоційний стан підлітків-мігрантів, а також розробити програму психологічного супроводу для підтримки їхнього психоемоційного благополуччя в процесі інтеграції.

5. Гіпотеза

Вищий рівень соціокультурної інтегрованості підлітка до приймаючого суспільства – за умови збереження власної культурної ідентичності – статистично значущо пов’язаний із нижчим рівнем тривожності та вищими показниками самооцінки й адаптованості порівняно з підлітками, у яких рівень соціокультурної інтеграції низький.

6. Завдання дослідження

– Здійснити теоретико-методологічний аналіз наукових підходів до феноменів соціокультурної інтеграції, акультурації та психоемоційного стану особистості.

– Дослідити особливості психологічної адаптації підлітків в умовах міграції та виявити детермінанти їхнього психоемоційного стану.

– Провести психодіагностичне дослідження психоемоційного стану підлітків-мігрантів за допомогою стандартизованих методик.

– Встановити характер та статистичну значущість взаємозв'язку між рівнем соціокультурної інтеграції та показниками тривожності, самооцінки й адаптованості.

– Розробити та обґрунтувати програму психологічного супроводу підлітків у процесі соціокультурної інтеграції; сформулювати рекомендації для фахівців та батьків.

7. Методи дослідження

Теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, систематизація та порівняльне узагальнення наукових джерел. Емпіричні: психодіагностичне тестування (шкала тривожності Спілбергера–Ханіна; опитувальник самооцінки Дембо–Рубінштейн у модифікації А. М. Прихожан; методика СПА К. Роджерса та Р. Даймонда в адаптації А. К. Осницького; опитувальник акультураційних стратегій Дж. Беррі у власному перекладі). Методи математичної статистики: коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, T-критерій Вілкоксона, U-критерій Манна–Уітні, описова статистика.

8. Вибірка та обґрунтування її обсягу

Вибірку дослідження склали 32 підлітки (13–18 років) українського походження, які проживають у м. Щецин (Республіка Польща) не менше одного року. Тип вибірки: цілеспрямована за методом "сніжної кулі" (chain-referral / snowball sampling), що є методологічно обґрунтованим для важкодоступних соціальних груп. Вікові підгрупи: 13–14 років – 12 осіб (37,5%); 15–16 років – 13 осіб (40,6%); 17–18 років – 7 осіб (21,9%). Критерії включення: підтверджений факт міграції, термін перебування за кордоном не менше 1 року, відсутність задокументованих клінічно значимих психічних розладів, інформована згода учасника та його законного представника.

9. Процедура збору та обробки даних

Дослідження проводилось у три етапи. Підготовчий етап: добір та апробація інструментарію, встановлення контакту з учасниками, отримання інформованої згоди. Основний етап: індивідуально-групове психодіагностичне тестування у два сеанси (соціально-демографічне анкетування + стандартизоване тестування); тривалість одного сеансу 15–35 хвилин. Завершальний етап: кодування, введення та математично-статистична обробка даних; якісно-кількісна інтерпретація результатів. Контроль якості даних: перевірка повноти заповнення бланків, виключення анкет із невалідними патернами відповідей. Усі 32 бланки визнано валідними та включено до статистичного аналізу.

10. Очікувані результати

Встановлення статистично значущого зв’язку між рівнем соціокультурної інтеграції та показниками психоемоційного стану підлітків-мігрантів; розробка науково обґрунтованої програми психологічного супроводу, ефективність якої підтверджена порівняльним аналізом показників до та після впровадження; формулювання диференційованих практичних рекомендацій для психологів, педагогів і батьків.

11. Дизайн дослідження

Кореляційний поперечний зріз (cross-sectional correlational design). Одноразове вимірювання конструктів без маніпуляцій незалежними змінними. Дизайн є оптимальним для виявлення статистичних зв’язків між показниками та побудови первинних пояснювальних гіпотез щодо їхньої природи. Обмеження дизайну: неможливість встановлення причинно-наслідкових зв’язків; результати поширюються на аналогічні за характеристиками вибірки підлітків-мігрантів в урбанізованих польськомовних середовищах.