МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ ЕМІГРАЦІЇ ЗА КОРДОН**

Виконала: студентка ІІ курсу,
Групи 7.С4.25-3-з
спеціальності С4– Психологія
освітньо-професійної програми: Психологія
Кульбаба Ольга Ігорівна
Керівник: канд. філос. наук, доцент кафедри філософії, публічного управління та соціальної роботи Маловічко О.В.
Рецензент: канд. психол. наук, доцент кафедри психології Грандт В.В.

Запоріжжя – 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти другий (магістерський)
Спеціальність С4 Психологія
Освітньо-професійна програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
в.о. завідувача кафедри психології
канд. психол. наук, доцент Н.О. Губа
_____
«____»_____2026 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Кульбабі Ользі Ігорівні

Тема роботи Психологічні особливості адаптації підлітків в умовах вимушеної еміграції за кордон

керівник роботи Маловічко О.В. канд. філос. наук, доцент кафедри філософії, публічного управління та соціальної роботи

затверджені наказом ЗНУ від «25» 09 2026 року № 1323-с

2. Строк подання студентом роботи ___24.10.2026_____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: розкрити сутність соціально-психологічної адаптації та міжкультурної взаємодії; визначити провідні психологічні чинники успішності адаптації підлітків-мігрантів; дослідити особливості адаптації підлітків з України в Німеччині; встановити взаємозв'язки між рівнем адаптованості та психологічними змінними; розробити й апробувати програму соціально-психологічного супроводу.

Перелік графічного матеріалу: -.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Маловічко О.В., доцент		
Розділ 1	Маловічко О.В., доцент		
Розділ 2	Маловічко О.В., доцент		
Розділ 3	Маловічко О.В., доцент		
Висновки	Маловічко О.В., доцент		

7. Дата видачі завдання ____2026 рік_____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2026 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2026 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2026 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2026 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	червень -серпень 2026 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2026 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2026 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2026 р.	Виконано

Студент _____ О. І. Кульбаба

Керівник роботи _____ О. В. Маловічко

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ А. О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 83 сторінки, 55 джерел.

Об'єкт дослідження: соціально-психологічна адаптація підлітків в умовах вимушеної еміграції.

Предмет дослідження: психологічні особливості адаптації підлітків з України в закладах освіти Німеччини.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості адаптації підлітків в умовах вимушеної еміграції за кордон, а також розробити практичні рекомендації щодо психологічного супроводу цього процесу.

Гіпотеза дослідження: успішність адаптації підлітків-емігрантів у німецькому освітньому середовищі визначається сукупністю психологічних чинників, серед яких провідне значення мають рівень міжкультурної компетентності, характер самоставлення, вираженість копінг-стратегій та зміст етнічної ідентичності.

Методи дослідження: теоретичні: теоретичний аналіз наукових джерел, аналіз базових понять дослідження, порівняння й узагальнення даних досліджень; емпіричні: анкетування, опитування, тестування, аналіз документів та продуктів діяльності.

Наукова новизна: уперше комплексно досліджено психологічні особливості адаптації підлітків, які вимушено емігрували з України до Німеччини в умовах воєнного стану; уточнено змістове наповнення понять «соціально-психологічна адаптація вимушених емігрантів» та «вторинна травматизація» щодо підліткового віку.

Галузь використання: психологічні служби закладів освіти, діяльність психологів, соціальних педагогів та волонтерських організацій.

ТРИВОГА, ВІЙНА, ЕМОЦІЙНИЙ СТАН, МІСЦЕПЕРЕБУВАННЯ, УКРАЇНЦІ, ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН.

SUMMARY

Kulbaba O. I. Psychological features of adaptation of adolescents in conditions of forced emigration abroad

The qualifying work consists of Introduction, 3 Chapters, Conclusions, References (55 items, 15 of foreign origin). The qualifying work volume is 88 pages long, 83 of them – main text.

The qualifying work gives theoretical survey and describes the experimental research of psychological features of adaptation of adolescents in conditions of forced emigration abroad. The master thesis is composed of 3 chapters, each of them dealing with different aspects of adolescents' adaptation in emigration.

The research object: socio-psychological adaptation of adolescents in conditions of forced emigration.

The research subject: psychological features of adaptation of adolescents from Ukraine in German educational institutions.

The research goal: to theoretically substantiate and empirically investigate the psychological features of adaptation of adolescents in conditions of forced emigration abroad, as well as to develop practical recommendations for psychological support of this process.

The research tasks are: to reveal the essence and content of the concepts "socio-psychological adaptation", "forced emigration", "intercultural interaction" in the context of adolescence and to outline the main theoretical and methodological approaches to their study; to characterize the leading psychological factors influencing the success of adaptation of migrant adolescents and to determine the specifics of their action in conditions of forced emigration; to identify the psychological features of the adaptation process in adolescents who were forced to emigrate to Germany through the prism of indicators of intercultural competence, self-attitude, coping behaviour, and ethnic identity; to determine the relationships between indicators of socio-psychological adaptation of adolescent

emigrants and the studied psychological variables; to develop and test a program of socio-psychological support aimed at optimizing the adaptation process of adolescent emigrants in a foreign cultural educational environment.

Chapter 1 «Theoretical and methodological foundations of the study of adaptation of migrant adolescents in emigration conditions» provides theoretical analysis of the essence of adaptation and its features in adolescence, theoretical models of intercultural adaptation (J. Berry's acculturation concept, U-shaped model of cultural shock, M. Schachner's school integration model), psychological determinants of adaptation (hardiness, self-esteem, emotional stability, cognitive flexibility, coping strategies, motivation), and intercultural conflicts in the educational environment.

In Chapter 2 «Organization and methods of empirical research of adaptation of migrant adolescents» the design and methods of research are explained, the sample characteristics (adolescents aged 13–17 who emigrated from Ukraine to Germany, Poland, Austria, and the Czech Republic), psychodiagnostic tools, and the program of empirical research are described.

Chapter 3 «Empirical research of psychological determinants of adaptation of migrant adolescents in emigration conditions» presents the analysis of the level of socio-psychological adaptation, intercultural conflicts and their relationship with adaptation, the study of interrelations between psychological determinants and adaptation level, and practical recommendations for psychological support of adolescent migrants.

Key words: adaptation, socio-psychological adaptation, forced emigration, adolescents, migrant adolescents, intercultural adaptation, acculturation, psychological determinants, intercultural conflicts, psychological support.

ЗМІСТ

ВСТУП 8

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ-МІГРАНТІВ В УМОВАХ ЕМІГРАЦІЇ 14

1.1. Психологічна сутність адаптації та її особливості в підлітковому віці 14

1.2. Теоретичні моделі міжкультурної адаптації 17

1.3. Психологічні детермінанти адаптації підлітків-мігрантів у полікультурному 21

1.4. Міжкультурні конфлікти в освітньому середовищі та їхня роль у процесі адаптації підлітків-мігрантів 27

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ-МІГРАНТІВ 32

2.1. Організація, етапи та характеристика вибірки дослідження 32

2.2. Методи та психодіагностичний інструментарій дослідження 36

2.3. Програма емпіричного дослідження психологічних детермінант адаптації підлітків-мігрантів 41

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ-МІГРАНТІВ В УМОВАХ ЕМІГРАЦІЇ 52

3.1. Аналіз рівня соціально-психологічної адаптації підлітків-мігрантів 52

3.2. Аналіз міжкультурних конфліктів та їхнього зв'язку з адаптацією підлітків-мігрантів 60

3.3. Аналіз взаємозв'язків психологічних детермінант та рівня адаптації підлітків-мігрантів 66

3.4. Практичні рекомендації та напрями психологічного супроводу адаптації підлітків-мігрантів 72

ВИСНОВКИ 80

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 84

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний світ перебуває в стані глибоких соціально-економічних і політичних трансформацій, що супроводжуються інтенсифікацією міграційних процесів. Військові конфлікти, економічна нестабільність, екологічні катастрофи та пошук кращих умов для самореалізації спонукають мільйони людей залишати свої домівки та розпочинати нове життя в інших країнах. Особливо вразливою категорією серед мігрантів є підлітки, які опиняються в ситуації вимушеної еміграції та змушені адаптуватися до принципово нового культурного, мовного та соціального середовища.

Психологічна адаптація підлітків-мігрантів є надзвичайно багатогранним і суперечливим процесом, успішність якого безпосередньо впливає на їхнє подальше особистісне становлення, академічну успішність, емоційне благополуччя та соціальну інтеграцію. На відміну від дорослих, які володіють більш сформованими копінг-стратегіями та життєвим досвідом, підлітки переживають подвійний вантаж викликів: з одного боку, це нормативні кризові явища, властиві підлітковому віку (становлення ідентичності, сепарація від батьків, пошук референтної групи), а з іншого – дезадаптивні наслідки міграційного стресу, що суттєво посилюють ризики емоційних розладів, соціальної ізоляції та формування відчуженості.

Особливої гостроти проблема психологічної адаптації набуває в умовах міжкультурної взаємодії в освітньому середовищі, де відбувається безпосереднє зіткнення різних ціннісних систем, поведінкових норм, комунікативних стратегій і способів світосприйняття. Заклади освіти виступають тим соціальним інститутом, який першим приймає виклик культурного розмаїття, створюючи водночас і простір для інтеграції, і потенційне поле для міжкультурних конфліктів. Для підлітка-мігранта школа стає не лише місцем навчання, але й головним майданчиком соціалізації, де

формуються нові зв'язки, виникають дружні стосунки, але також можуть виникати непорозуміння, дискримінаційні прояви та емоційна напруга.

Наукові розвідки останніх років свідчать про стійку тенденцію до ускладнення процесу адаптації підлітків-мігрантів у приймаючих країнах, що зумовлено низкою чинників: по-перше, недостатньою розробленістю систем психолого-педагогічного супроводу, орієнтованих саме на вікові та культурні особливості цієї категорії; по-друге, посиленням міжетнічних стереотипів і упереджень, які існують у масовій свідомості; по-третє, кризою традиційних моделей соціалізації в умовах зростаючої культурної диверсифікації західних суспільств. Саме тому проблема психологічних особливостей адаптації підлітків в умовах вимушеної еміграції за кордон набуває особливої актуальності й потребує невідкладного комплексного наукового дослідження.

Теоретичним підґрунтям дослідження проблем адаптації особистості в інокультурному середовищі слугують класичні концепції аккультурації Дж. Беррі, фундаментальна теорія культурного шоку Г. Тріандіса, а також сучасні підходи до вивчення соціально-психологічної адаптації мігрантів. Вагомий внесок у розкриття психологічних механізмів адаптації підлітків у полікультурному просторі зробили європейські науковці, зокрема М. Шахнер, яка акцентує увагу на значенні інклюзивних освітніх практик як чинника профілактики соціальної дезадаптації. Проблематику соціально-психологічного супроводу дезадаптованих підлітків у кризових умовах ґрунтовно досліджував М. В. Гошовський, розкриваючи вплив травматичного досвіду на психічне здоров'я молоді. Теоретико-методологічні засади міжкультурної комунікації в освітньому просторі, що детально висвітлюють специфіку взаємодії представників різних культур, розроблено в наукових працях Л. Р. Кашкарьової. Разом із тим аналіз наукової літератури засвідчує, що проблема комплексного дослідження психологічних особливостей адаптації саме підлітків-емігрантів з України в закладах освіти Німеччини у вітчизняному науковому дискурсі висвітлена недостатньо й

потребує спеціального вивчення з урахуванням сучасних геополітичних і соціокультурних реалій.

Об'єкт дослідження – соціально-психологічна адаптація підлітків в умовах вимушеної еміграції.

Предмет дослідження – психологічні особливості адаптації підлітків з України в закладах освіти Німеччини.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості адаптації підлітків-емігрантів з України в закладах освіти Німеччини, визначити провідні чинники успішної адаптації та розробити практичні рекомендації щодо їхнього соціально-психологічного супроводу.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що успішність адаптації підлітків-емігрантів у німецькому освітньому середовищі визначається сукупністю психологічних чинників, серед яких провідне значення мають: рівень міжкультурної компетентності, характер самоставлення, вираженість копінг-стратегій, а також зміст етнічної ідентичності. Передбачається, що підлітки з високим рівнем міжкультурної компетентності, розвиненим позитивним самоставленням та продуктивними стратегіями долання стресу демонструють вищі показники соціально-психологічної адаптованості, тоді як підлітки з несформованою етнічною ідентичністю та дезадаптивними копінг-стратегіями характеризуються гіршою адаптацією та підвищеним рівнем психоемоційного напруження. Крім того, припускаємо, що системний соціально-психологічний супровід, спрямований на розвиток міжкультурної чутливості та подолання стану «подвійної лояльності», істотно підвищує ефективність адаптаційного процесу та знижує ризики так званої «вторинної травматизації» особистості підлітка.

Відповідно до мети дослідження визначено такі завдання:

1. На основі теоретичного аналізу наукової психологічної літератури розкрити сутність та зміст понять «соціально-психологічна адаптація», «вимушена еміграція», «міжкультурна взаємодія» в контексті

підліткового віку та окреслити основні теоретико-методологічні підходи до їхнього дослідження;

2. Схарактеризувати провідні психологічні чинники, що впливають на успішність адаптації підлітків-мігрантів, та визначити специфіку їхньої дії в умовах вимушеної еміграції;

3. Виявити психологічні особливості перебігу адаптаційного процесу в підлітків, які вимушено емігрували до Німеччини, крізь призму показників міжкультурної компетентності, самоставлення, копінг-поведінки та етнічної ідентичності;

4. Визначити взаємозв'язки між показниками соціально-психологічної адаптованості підлітків-емігрантів та досліджуваними психологічними змінними;

5. Розробити й апробувати програму соціально-психологічного супроводу, спрямовану на оптимізацію процесу адаптації підлітків-емігрантів в інокультурному освітньому середовищі, та емпірично перевірити її ефективність.

Методи дослідження. Для реалізації поставленої мети та вирішення визначених завдань використано комплекс теоретичних і емпіричних методів. Теоретичні методи: теоретико-методологічний аналіз, класифікація й систематизація наукових джерел, порівняння, узагальнення даних досліджень із проблеми адаптації та міжкультурної взаємодії. Емпіричні методи: метод опитування (анкетування), психодіагностичне тестування із застосуванням валідних та надійних методик, зокрема: опитувальника «Шкала соціально-психологічної адаптованості» (СПА) К. Роджерса та Р. Даймонда, методики діагностики міжкультурної компетентності, тесту-опитувальника копінг-стратегій (адаптація Т. Л. Крюкової), методики вивчення етнічної ідентичності (Г. У. Солдатова, С. В. Рижова), а також авторської анкети, розробленої з урахуванням специфіки вимушеної еміграції підлітків із України. Для обробки емпіричних даних застосовано методи математичної статистики: кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції

Спірмена), порівняльний аналіз із використанням t-критерію Стьюдента, а також методи описової статистики.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що в роботі вперше комплексно досліджено психологічні особливості адаптації підлітків, які вимушено емігрували з України до Німеччини в умовах воєнного стану, з урахуванням специфіки сучасної соціокультурної ситуації; уточнено змістове наповнення понять «соціально-психологічна адаптація вимушених емігрантів» та «вторинна травматизація» щодо підліткового віку; систематизовано провідні детермінанти успішної адаптації підлітків-емігрантів у німецькому освітньому середовищі; виявлено специфіку взаємозв'язків між міжкультурною компетентністю, самоставленням, копінг-поведінкою, етнічною ідентичністю та рівнем соціально-психологічної адаптованості підлітків-емігрантів; розроблено й апробовано авторську програму соціально-психологічного супроводу, що містить інноваційні елементи міжкультурного тренінгу та психологічної медіації, які враховують феномен «подвійної лояльності» підлітків-мігрантів.

Практичне значення результатів дослідження визначається можливістю впровадження розроблених рекомендацій і програми соціально-психологічного супроводу в практичну діяльність психологічних служб закладів освіти Німеччини, які працюють із підлітками-емігрантами, а також у роботі психологів, соціальних педагогів і волонтерських організацій, що надають допомогу вимушеним переселенцям. Результати дослідження можуть бути використані під час розроблення навчально-методичних матеріалів для підготовки психологів-практиків, а також для підвищення кваліфікації педагогічних працівників, які працюють у полікультурному освітньому середовищі. Окремі положення роботи доцільно застосовувати в рамках превентивних програм, спрямованих на запобігання міжкультурним конфліктам, профілактику соціальної відчуженості та формування толерантного ставлення до культурного розмаїття.

Надійність і достовірність результатів дослідження забезпечені теоретико-методологічним обґрунтуванням вихідних положень, репрезентативністю вибірки, використанням комплексу взаємодоповнювальних методів, що відповідають меті та завданням дослідження, застосуванням валідних і надійних психодіагностичних методик, а також якісним і кількісним аналізом отриманих емпіричних даних із застосуванням методів математичної статистики.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні положення та емпіричні результати кваліфікаційного дослідження були оприлюднені на науково-практичних конференціях різного рівня, зокрема: Всеукраїнській науково-практичній конференції «Психологічні виміри сучасного суспільства: адаптація, резильєнтність, відновлення» (Запоріжжя, 2025), Міжнародній науково-практичній конференції «Культурний діалог в освітньому просторі: виклики воєнного часу» (Київ, 2024), а також на щорічній науковій конференції студентів, аспірантів і молодих учених «Молода наука» Запорізького національного університету (Запоріжжя, 2025).

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг основного тексту роботи становить 83 сторінки.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ-МІГРАНТІВ В УМОВАХ ЕМІГРАЦІЇ

1.1. Психологічна сутність адаптації та її особливості в підлітковому віці

Підліток за кордоном. Що це означає насправді? Дорослий вже має якийсь внутрішній панцир. А в підлітка його немає. Він тільки будує себе. І тут – війна, переїзд, чужа мова. Адаптація – це не просто звикання до нової школи. Це перебудова всього всередині. Цінності міняються. Самооцінка падає або навпаки. Ідентичність тріщить. Чому? Бо зовнішній стрес б'є по тому, що ще не сформоване. Це як ремонт у квартирі, де тільки звели стіни. Вимушена еміграція – це не подорож. Це втеча. Війна, криза, страх. Підліток переживає травму двічі. Спершу – те, що змусило виїхати. Потім – необхідність виживати в абсолютно чужому середовищі. Вчені називають це «подвійною травматизацією». Звучить складно, але за цим стоїть реальний біль дитини.

А тепер уявіть: до всього цього додається пубертат. Гормони. Стрибки зросту. Зміна тіла. Це саме по собі вибиває з колії. А якщо ще й навколо все нове? Ризик зірватися зростає в рази. Неврози, психосоматика, емоційні гойдалки – це вже не абстракція. Чому ж одні витримують, а інші ламаються? Питання не в силі волі. Річ у ресурсах. Хтось має життєстійкість. Хтось – ні. Ті, хто вміє рефлексувати і має хоч якусь позитивну самооцінку, вигрібають навіть у жахливих умовах. А тривожні, емоційно нестійкі – застрягають. І це не вина дитини. Це просто її стартові умови.

Далі – фази. Бо адаптація не йде по прямій. Це хвиля. Спочатку – гострий стрес. Тижні або місяці. Дитина збуджена, не може зосередитися. Сон зникає. Апетит теж. Психіка перевантажена новою інформацією. Потім –

культурний шок. О, це найгірше. Бо тут руйнуються старі уявлення. Що було «правильно» вдома, тут раптом стає «неправильно». Підліток губить опори. І саме в цей момент формується стійка ідентичність – або ж вона тріщить.

І ось тут виникає головне питання. А що взагалі відбувається з ідентичністю? У звичайному житті підліток пробує різні ролі. Він ніби приміряє маски. І це нормально. Але в еміграції вибір різко звужується. Нове суспільство часто дає лише кілька ярликів: «мігрант», «біженець», «чужий». І все. Простір для експериментів зникає. Дитина застрягає. Вона не може рухатися далі, бо бракує досвіду. А якщо очікування нової культури суперечать тому, що було вдома? Тоді починається внутрішній конфлікт. Психологи називають це «ідентифікаційною кризою мігранта». І вона може тягнутися роками. Це не просто поганий настрій. Це глибока криза, яка псує і адаптацію, і подальший розвиток.

Та годі вже про саму дитину. Бо адаптація ніколи не відбувається у вакуумі. Є родина. Є школа. Є друзі. Є етнічна спільнота. І, звісно, державна політика. Усе це разом тисне на підлітка. Найбільше важить сім'я. Здавалося б, це фортеця. Місце, де можна сховатися, зберегти мову, традиції. Але не все так просто. Батьки самі часто в стресі. Депресія, тривога, невпевненість. І це передається дітям. Ефект «емоційного зараження». А ще – зміна ролей. Підліток швидше вчить мову. Він стає перекладачем для батьків. І ось дитина вже «дорослiша» за них у деяких справах. Це рольова інверсія. Звична ієрархія ламається. І це додає нових конфліктів у родині.

Школа. Окрема тема. Для підлітка-мігранта це не просто місце, де треба вчитися. Це арена. Тут він вчиться бути серед інших. Розуміти відмінності. Будувати стосунки. Іноді – виживати. Якщо клімат у школі доброзичливий, якщо вчителі толерантні, а політика інклюзивна – це рятує. Позитивний досвід може перекрити проблеми в інших сферах. Але якщо навпаки? Якщо нерозуміння, насмішки, булінг? Тоді дезадаптація тільки глибшає. Формується стійке відчуження. І це вже не просто поганий досвід. Це особистісна криза.

А тепер – несподіваний поворот. Чи завжди еміграція – це травма? Ні. Сучасна психологія каже: це діалектичний процес. Ризики є. Але є й можливості. Якщо умови сприятливі, досвід еміграції може стати каталізатором. Дитина стає гнучкішою. Толерантнішою. Відкритішою. Розвивається крос-культурна компетентність. Бікультурна ідентичність. Це здатність бачити світ із двох боків. І це велика перевага в сучасному світі. Але для цього потрібна підтримка. Без неї навіть найкращі умови не спрацюють.

Вік також важливий. Молодші підлітки швидше вчать мову. Але ризик втратити зв'язок із рідною культурою вищий. Старші – краще рефлексують. Проте їхня адаптація болючіша. Бо вони вже глибоко вкорінені у своєму. І конфлікт цінностей гостріший. Це важливо розуміти. Бо підхід до кожної вікової групи має бути різним.

Емоції. Окремо про них. У еміграції емоційна сфера підлітка отримує колосальне навантаження. Це не просто «сум за домом». Це цілий спектр. Туга. Гнів. Страх. Надія. І все це одночасно. Коливання можуть бути настільки сильними, що психіка не витримує. Виникають захисні реакції. Дисоціація. Емоційне заціпеніння. Або навпаки – гіпертрофована експресивність. А якщо еміграція спричинена травмою? Тоді додаються посттравматичні реакції. Нав'язливі спогади. Уникнення всього, що нагадує про травму. Підвищена пильність. Дратівливість. І це вже не просто складно. Це небезпечно для психічного здоров'я. Якщо вчасно не допомогти.

Підсумуємо. Психологічна сутність адаптації – це взаємодія трьох сил. Перша – вікові особливості підлітка. Друга – специфіка міграції. Третя – особистий потенціал. Вони постійно впливають одна на одну. І разом створюють унікальний шлях адаптації для кожного. Це не шаблон. Це завжди індивідуально. Розуміння цього – база для подальших досліджень. Для діагностики. Для програм підтримки.

І останнє. Внутрішні механізми. Саморегуляція. У підлітків вона тільки формується. Тому стрес від еміграції може її деформувати. Постійна

невизначеність виснажує. Виникає синдром адаптаційної втоми. Хронічна втома. Апатія. Неможливість зосередитися. Дорослі часто сприймають це як лінощі. Але це не так. Це реакція психіки на перевантаження. Життєстійкість допомагає. Вона дозволяє бачити в труднощах виклик, а не загрозу. Одні долають кризи. Інші застрягають. І ще один момент – час. Вимушене переселення ламає уявлення про минуле, теперішнє і майбутнє. Минуле – втрата. Теперішнє – тривога. Майбутнє – туман. Для підлітка, який тільки планує життя, це найглибша криза ідентичності.

1.2. Теоретичні моделі міжкультурної адаптації

Звідки взагалі взялися теорії про те, як людина звикає до чужої країни? Історія цього питання тягнеться ще з середини минулого століття. Тоді вчені вперше почали серйозно говорити про «культурний шок». Вони описали його фази. А потім пішли далі – до аналізу стратегій поведінки. І ось тут з'явилася фігура Дж. Беррі. Його концепція аккультурації досі вважається класикою. У чому суть? Беррі запропонував дивитися на речі під двома кутами. Перший – чи хоче людина зберегти свою культуру? Другий – чи хоче вона вливатися в нове суспільство? Перетин цих двох площин дає чотири варіанти. Інтеграція. Асиміляція. Сепарація. І маргіналізація. Кожен варіант має свої наслідки для психіки. Але для підлітка це взагалі критично. Бо саме в цьому віці формується ідентичність. І вибір стратегії тут може визначити все подальше життя.

А що ж українська наука? Вона довго йшла поруч, але своїм шляхом. Наші дослідники спиралися на культурно-історичну теорію та діяльнісний підхід. Звідси й погляд на адаптацію не як на пасивне пристосування. А як на активну дію. Людина сама перетворює дійсність. Вона – суб'єкт. Раніше українські вчені багато працювали з внутрішньою міграцією. Це коли люди переїжджають в межах країни. Але зараз ситуація змінилася. Війна. Масштабні вимушені переселення за кордон. І старі напрацювання

доводиться переосмислювати. Особливо активно розвивається ресурсний підхід. Які внутрішні та зовнішні сили має людина, щоб витримати? Також багато уваги приділяють посттравматичному зростанню. Це коли після жахливих подій людина стає сильнішою. Для підлітків, які втекли від війни, це дуже актуально.

Зараз у теорії все більше говорять про інтегративний підхід. Бо жодна окрема модель не пояснює всього. Адаптація – це не лише психіка. Це ще й фізіологія. Соціум. Особистість. Тому потрібно дивитися комплексно. Особливо, коли мова йде про підлітків. Тут треба поєднувати вікову психологію з психологією стресу. І знову згадують Р. Лазаруса та С. Фолкман. Їхня транзакційна модель каже: стрес – це не сама подія. Це те, як людина її оцінює. І які стратегії обирає. Ось чому двоє підлітків у однакових умовах поводяться по-різному. Один бачить виклик. Інший – загрозу. Звідси й різна успішність. Крім того, важливий внесок зробили дослідження міжкультурної компетентності. Це про здатність взаємодіяти з іншими культурами. Гнучкість у думках, емоціях та діях. І це теж частина адаптації.

Підсумуємо цей блок. Теоретична база сьогодні досить потужна. Вона дозволяє переходити до конкретних досліджень. Наприклад, вивчати підлітків у ситуації вимушеної еміграції. Є гіпотеза. Успішність адаптації залежить не від зовнішніх обставин. А від того, як підліток їх сприймає. Які ресурси має. Які стратегії обирає. І це відкриває шлях для програм підтримки. Але проблем досі багато. Особливо мало знань про саме вимушену еміграцію. Адже це не добровільний переїзд. Це втеча. І це зовсім інша психологія. Тому потрібні нові дослідження. Диференційовані моделі. Які врахують вік. Культуру. І життєву ситуацію. Лише так можна перейти від загальних схем до реальних практичних порад. А це і є кінцева мета психології.

А тепер ближче до стратегій. Бо саме вони показують, що робить підліток у новій країні. Ззовні це просто поведінка. Але всередині – глибинні механізми. Від них залежить, чи вдасться влитися в суспільство. І знову

повертаємося до Дж. Беррі. Два виміри. Перший – збереження своєї ідентичності. Другий – контакт із новою культурою. І ось перетин. Чотири стратегії. Інтеграція. Асиміляція. Сепарація. Маргіналізація. Для підлітків це не просто теорія. Це реальний вибір. І він часто болючий.

Інтеграція. Звучить добре. Зберегти своє. І взяти нове. Більшість дослідників кажуть: це найкращий варіант. Бо підліток не втрачає коріння. Він має підтримку своєї групи. І водночас вчиться жити в новому середовищі. Але чи легко це? Ні. Особливо для тих, хто втік від війни. Їхня ідентичність часто зруйнована. Спогади про дім болючі. Іноді настільки, що психіка їх витісняє. Тоді позитивний образ власної культури сформувати важко. А без нього інтеграція не працює.

Асиміляція. Відмова від свого. Заради нового. Здається, що це швидкий шлях стати «своїм». Уникнути дискримінації. Але дослідження кажуть інше. Це глухий кут. Підліток втрачає себе. Але не отримує повного прийняття. Виникає внутрішній конфлікт. Втрата самоідентичності. Маргінальний статус. Своєрідний «міжкультурний вакуум». І це особливо боляче для дітей із традиційних культур. Де сім'я і колектив – понад усе. Асиміляція для них – це зрада. Батьків. Роду. Народу. І тоді з'являється почуття провини. А за ним – психосоматика. Емоційна нестабільність.

Сепарація. Відмова від контактів. Замкненість у своїй групі. Теж має ризики. Особливо при вимушеній еміграції. Бо це обмежує розвиток. Соціальний. Академічний. Підліток залишається «чужим». І не отримує соціального капіталу. А без нього в новому суспільстві важко.

І останнє. Маргіналізація. Найгірший сценарій. Втрата зв'язків з обома культурами. Стан культурного безґрунтя. Це часто призводить до серйозних психічних проблем. Депресія. Тривожні розлади. Суїцидальні думки. Особливо якщо є соціальна ізоляція. І немає підтримки.

Важливий момент. Вибір стратегії не є одноразовим рішенням. Це не так, що підліток приїхав і сказав: «Все, я інтегруюся». Ні. Це динамічний процес. Він змінюється. Залежно від стадії адаптації. Від ресурсів. Від

зовнішніх умов. І це ускладнює моделювання. У перші місяці може бути одна поведінка. Потім – інша. Підліток вчить мову. Налагоджує контакти. Долає первинний шок. І стратегія трансформується. Але не завжди лінійно. Бувають періоди регресії. Відкату до менш адаптивних моделей. Особливо у відповідь на стрес. Невдачі. Погані новини з дому. Для тих, хто пережив війну, це взагалі окрема історія. Посттравматичні реакції можуть провокувати різкі зміни. Наприклад, від інтеграції до сепарації. Через погіршення психоемоційного стану. І тут потрібен постійний моніторинг. Гнучкий підхід до супроводу.

Але є й інші моделі. Не лише Беррі. Наприклад, U-подібна модель. Вона описує емоційні стадії. Від ейфорії перших днів. Через культурний шок. До поступової стабілізації. Рівноваги. Спочатку ця модель була для дорослих. Але для підлітків вона теж працює. Однак з особливостями. Амплітуда коливань більша. Бо емоційна сфера ще нестабільна. І здатність до рефлексії менша. Підліток не завжди може пояснити, що з ним відбувається. Тому модель треба модифікувати. З урахуванням віку.

Окремо варто згадати М. Шахнер. Вона розробила модель спеціально для дітей та підлітків. У школі. Бо саме школа для цього віку є основним простором соціалізації. І це важливо. Бо адаптація не відбувається у вакуумі. Вона завжди в контексті. І шкільний контекст тут ключовий.

А тепер про вік. Чому він важливий? Бо в підлітковому періоді йде активне експериментування з ідентичностями. Підліток пробує різні ролі. І вибір аккультураційної стратегії часто стає засобом вирішення вікових завдань. Але вже в нових умовах. Молодші підлітки частіше обирають інтеграцію. Бо їхня система цінностей ще не сформована. Вони гнучкіші. Старші – мають стійкішу ідентичність. Тому можуть сильніше триматися своєї культури. Або навпаки. Залежно від комфорту в новому середовищі. І тут з'являється поняття бікультурної ідентичності. Це здатність інтегрувати дві культури в одну цілісну структуру. Гнучко переключатися між культурними кодами. Залежно від ситуації. І ця здатність формується саме в

підлітковому віці. Коли когнітивна гнучкість на піку. Але за однієї умови. Потрібна підтримка родини та освітніх інституцій. Які визнають і цінують культурне розмаїття.

І останнє. Ситуаційні чинники. Бо підліток не обирає стратегію в порожнечі. Він реагує на середовище. Наскільки приймаюче суспільство толерантне? Чи готове воно приймати інших? Це критично. І школа тут на першому місці. Бо це основний простір міжкультурної взаємодії. Поведінка однокласників. Ставлення вчителів. Все це або сприяє інтеграції, або посилює відчуження. Якщо вчитель визнає унікальність підлітка-мігранта, дає йому можливість себе проявити – це рятує. Якщо ж ігнорує відмінності або, гірше, дискримінує – це руйнує. І тут важливо розуміти. Стратегії підлітка – це не лише його особистий вибір. Це часто відображення процесів у сім'ї та спільноті. Батьки, які самі адаптуються, можуть створювати для дитини певний контекст. Він або обмежує, або розширює простір для вибору. Формує уявлення про можливі способи життя в новому суспільстві.

Підсумуємо. Теоретичні моделі адаптації – це складна система. І сучасні знання кажуть: потрібен комплексний, міждисциплінарний підхід. Не лише психологія. А й соціокультурні, економічні, політичні чинники. Але досі бракує досліджень саме вимушеної міграції. Бо це не добровільний переїзд. Це втеча. І психологія тут інша. Тому потрібні подальші теоретичні та емпіричні дослідження. І лише тоді ми зможемо перейти від загальних схем до конкретних практичних рекомендацій. Що є кінцевою метою будь-якого прикладного дослідження.

1.3. Психологічні детермінанти адаптації підлітків-мігрантів у полікультурному середовищі

Звідки береться сила, щоб витримати переїзд? Це питання не з простих. Бо адаптація – це не лише зовнішні умови. Це те, що всередині. Внутрішні ресурси. Вони – фундамент. Без них навіть у найкращій країні буде важко.

Адже звичні опори зникають. А нові ще не з'явилися. І що тоді? Тоді працює те, що є в самій людині.

Перше – життєстійкість. Що це таке? Це не просто «бути сильним». Це залученість. Віра, що ти можеш впливати на події. І готовність приймати виклики. Не як покарання. А як можливість зрости. Дослідження кажуть: підлітки з високою життєстійкістю адаптуються краще. Навіть у жахливих умовах. Бо вони не падають духом. Шукають сенс. Зберігають активну позицію. І це не вроджене. Життєстійкість формується. Через досвід. Через підтримку близьких. Через власні зусилля. Тому її можна розвивати. Особливо в перші місяці еміграції. Коли криза найбільша. І коли підтримка найпотрібніша.

Друге – самооцінка. В еміграції вона тріщить. Бо зникають звичні джерела. Успіхи в школі. Визнання друзів. Підтримка вчителів. Усе це було вдома. А тут – мовний бар'єр. Культурні відмінності. І нові джерела ще не з'явилися. Підлітки з адекватною самооцінкою витримують. Вони не залежать від зовнішніх оцінок. Вони зберігають відчуття власної цінності. Навіть коли оточення їх не визнає. А ті, хто має низьку самооцінку? Вони вразливі. Будь-який негативний відгук – і падіння. Відмова від спроб. Закріплення дезадаптації. Але є нюанс. У підлітковому віці самооцінка ще формується. Тому еміграція може бути і руйнівником, і каталізатором. Все залежить від підтримки.

Тепер про емоції. Емоційна стабільність. Здатність до саморегуляції. Це взагалі критично. Бо нове середовище постійно тисне. Стрес. Тривога. Роздратування. І все це треба якось витримувати. Хтось вміє. Хтось ні. Ті, хто вміє розпізнавати свої емоції, розуміти їхні причини і обирати адекватну реакцію – виграють. Вони не роблять імпульсивних вчинків. Не псують стосунки. Тримають рівновагу. Але є проблема. Саме емоційна сфера підлітків-мігрантів страждає найбільше. Бо хронічний стрес виснажує ресурси. З'являється лабільність. Спалахи агресії. Апатія. Або тривога. І це замкнене коло. Поганий емоційний стан ускладнює адаптацію. А труднощі

адаптації ще більше погіршують емоції. І так по колу. Особливо, якщо еміграція була через травму. Тоді навантаження зростає в рази. І саморегуляція стає вирішальною. Чи зможе підліток опрацювати травму? Інтегрувати її в життя? Чи застрягне в посттравматичних реакціях? Це питання життя і смерті для його психіки.

Далі – копінг-стратегії. Що це? Це те, як людина долає стрес. Свідомі зусилля. В еміграції вони вирішують все. Бо викликів багато. І треба якось реагувати. Активні стратегії – це пошук інформації. Планування. Звернення по допомогу. Конструктивне розв'язання. Вони працюють. Підліток не залишається жертвою. Він діє. Шукає шляхи. Це зміцнює відчуття контролю. А пасивні стратегії? Уникання. Самозвинувачення. Ізоляція. Втеча у фантазії. Вони дають короткочасне полегшення. Але потім – гірше. Проблеми не вирішуються. Напруга накопичується. І дезадаптація поглиблюється. Але вибір стратегії не випадковий. Він залежить від особистості. Від досвіду. Від соціальних ресурсів. Тому підхід має бути індивідуальним. Бо кожен підліток – це унікальний адаптаційний профіль.

Когнітивна гнучкість. Що це? Це здатність бачити ситуацію з різних боків. Переосмислювати. Знаходити альтернативи. Не зациклюватися на негативі. У підлітковому віці вона на піку. Бо мозок дозріває. Лобні відділи. І це великий плюс. Бо в еміграції треба швидко перебудовуватися. Відмовлятися від старих моделей. Переключатися на нові. І тут гнучкість вирішує. Хтось вміє – той адаптується швидше. А хтось застрягає. Бо тримається за звичне. І не бачить нових можливостей. Ось чому важливо розвивати цю гнучкість. І ще один момент. Толерантність до невизначеності. В еміграції все невизначене. Немає чітких орієнтирів. Звичні схеми не працюють. І якщо підліток не витримує цього – він панікує. А якщо витримує – він зберігає рівновагу. Продовжує пошук. Не впадає у відчай. Дослідження показують: підлітки з когнітивною гнучкістю сприймають еміграцію не як катастрофу. А як складний досвід. Який може збагатити. І це дозволяє їм зберігати благополуччя. Навіть у складних умовах.

І мотивація. Теж важлива. Спрямованість на досягнення. Допитливість. Відкритість. Прагнення до самореалізації. Це все стимулює активність. Підліток хоче освоїти нове. Вчить мову. Шукає контакти. Знаходить можливості. І це працює. Бо мотивація – це двигун. Але не завжди так. Дехто мотивований лише уникненням невдач. Або збереженням звичного. І тоді – проблеми. Бо ситуація вимагає активності. Ризику. Виходу із зони комфорту. А якщо цього немає – людина ховається. Ізолюється. І зрештою маргіналізується. Втрачає перспективи. Тому мотивація – це не просто «хочу». Це те, що визначає, чи буде підліток боротися за своє місце в новому світі. Чи здасться.

Підсумуємо. Внутрішні ресурси не діють окремо. Вони – система. Взаємопов'язана. Розвиток одного підсилює інші. Це синергія. І вона може підвищити адаптаційний потенціал. Навіть у поганих умовах. Тому програми підтримки мають бути комплексними. Розвивати ці ресурси. Цілеспрямовано. Як основу інтеграції. Ось такий підхід.

Але ж підліток не живе у вакуумі. Є ще зовнішній світ. І він теж тисне. Або допомагає. Зовнішні чинники – це об'єктивна реальність. Вона визначає, куди піде адаптація. У бік інтеграції? Чи в бік виживання? І тут перше, що впадає в око – мова. Мова – це ключ. Без неї ти ніхто. Бо мова – це інструмент соціальної взаємодії. Навчання. Самореалізації. Розуміння культурних кодів. І якщо мови немає – все блокується. Для підлітка це не просто «важко вчитися». Це неможливість нормально спілкуватися. З однолітками. Розуміти жарти. Вловлювати нюанси. А це критично. Бо в підлітковому віці друзі – це все. І якщо їх немає – ізоляція. Насмішки. Зниження самооцінки. Відчуття неповноцінності. І це може тягнутися роками. Навіть коли мова вже вивчена. Бо травма перших місяців залишає слід.

Друге – ставлення суспільства. Це може бути доброзичливість. А може – ворожість. Дискримінація. Ксенофобія. І умови адаптації будуть кардинально різними. У толерантному суспільстві – шанси кращі. Бо підліток не витрачає сили на боротьбу з упередженнями. Він може зосередитися на

собі. На своїх викликах. А в середовищі, де мігрант – це «загроза»? Там мікроагресія. Стереотипи. Іноді насильство. І це не просто ускладнює адаптацію. Це може спричинити вторинну травматизацію. Підліток уже пережив втрату дому. А тут ще й вороже ставлення. І це підвищує ризики психічних розладів. Дезадаптації. Особливо в школі. Бо там булінг. Соціальне виключення. Приниження. І це руйнує самооцінку. Формує негативне ставлення до всього. До нової країни. До мови. До культури. До освіти.

Сім'я. Це окрема історія. Бо сім'я – це первинний простір безпеки. Джерело підтримки. І від неї залежить багато. Якщо батьки успішно адаптуються, мають ресурси, зберігають стабільність – підлітку легше. Він може повернутися додому. Відновити сили. Отримати підтримку. Після складного дня. Після школи. Після соціуму. І це рятує. Але часто все інакше. Батьки самі в стресі. Депресія. Тривога. І це передається дітям. Знижується здатність підтримувати. А іноді й напруга переноситься на дитину. Це «подвійний удар». Підліток не отримує підтримки там, де вона найпотрібніша. І ще відчуває тиск. Бо батьки нестабільні. А ще – зміна ролей. Підліток швидше вчить мову. Стає перекладачем. Це порушує ієрархію. Рольова інверсія. Дитина стає «дорослішою». І це додаткове навантаження. Сепарація ускладнюється. А вона й так складне завдання підліткового віку.

Соціально-економічний статус. Гроші. Це теж важливо. Бо від них залежить доступ до освіти. Медицини. Житла. Дозвілля. Розвитку. Підлітки зі стабільними сім'ями мають більше можливостей. Додаткові заняття з мови. Репетитори. Гуртки. Секції. Там вони знаходять друзів. Розвивають таланти. Це плюс для самооцінки. Для інтеграції. А якщо сім'я в складному становищі? Тоді інша картина. Немає матеріалів для навчання. Немає грошей на гуртки. Треба працювати. Допомагати батькам. І це обмежує. А ще – відчуття несправедливості. Заздрість. Соціальне виключення. Особливо коли бачиш різницю між собою та місцевими. І це б'є по емоціях. А економічна нестабільність батьків? Вона підсилює тривогу. Роздратування. Погіршує клімат у родині. І це теж ускладнює адаптацію.

Школа. Окрема тема. Бо це не просто місце, де вчаться. Це простір соціалізації. Основна частина життя. І від школи залежить багато. Інклюзивні політики. Досвідчені психологи. Додаткові заняття з мови. Заходи для міжкультурного діалогу. Все це створює умови. Сприятливі. Бо школа не лише дає знання. Вона допомагає долати ізоляцію. Формувати позитивний образ себе. І тут важливе ставлення вчителів. До культурних відмінностей. Чи вміють вони визнавати різноманіття? Чи уникають стереотипів? Чи створюють атмосферу поваги? Це впливає на те, як однокласники сприймають мігранта. Чи інтегрують його. Але буває й інакше. Шкільна політика не враховує потреб. Вчителі без підготовки. Або гірше – школа сама відтворює стереотипи. Дискримінаційні практики. І тоді школа стає джерелом травми. Відчуження. А не простором підтримки.

І останнє. Спільнота мігрантів. Вона може бути ресурсом. А може – бар'єром. Залежить від того, наскільки вона інтегрована. Які стратегії пропагує. Якщо спільнота заохочує до участі в житті нового суспільства. Але зберігає зв'язок із власною культурою – це добре. Це створює умови для інтеграції. Найздоровіша стратегія. А якщо спільнота заохочує сепарацію? Ізоляцію? Збереження лише своїх практик? Тоді – бар'єр. Бо підліток обмежений у контактах. Не засвоює нові норми. Формуються «етнічні анклави». Де немає практики взаємодії. І це ускладнює інтеграцію. В довгостроковій перспективі. А ще – в умовах вимушеної еміграції спільнота може бути джерелом стресу. Бо там постійно циркулюють тривожні новини. З батьківщини. І це підтримує хронічний стрес. Ускладнює емоційне відокремлення. А воно необхідне для адаптації.

Підсумуємо. Зовнішні чинники – це складна система. Багато умов. Вони можуть полегшувати. Або ускладнювати. І це потребує системного підходу. До психологічної підтримки. Яка враховує всі рівні. Від сім'ї та школи. До суспільних настроїв. І державної політики. Ось така картина.

1.4. Міжкультурні конфлікти в освітньому середовищі та їхня роль у процесі адаптації підлітків-мігрантів

Школа. Це не просто будівля, де діти вчать формули. Для підлітка-мігранта це арена. Головна арена його життя. Тут він проводить більшу частину дня. Тут він стикається з іншими. І саме тут найчастіше виникають конфлікти. Міжкультурні. Вони можуть бути дрібними. А можуть бути руйнівними. І це впливає на все. На адаптацію. На формування ідентичності. На психіку. Чому школа така небезпечна? Бо вона збирає разом різних людей. З різними традиціями. Цінностями. Стилями спілкування. Очікуваннями. І всі вони тиснуть один на одного. Це неминуче. Зіткнення культур – це не катастрофа. Але це виклик. І школа до нього не завжди готова. Бо вона має свою ієрархію. Свої правила. Але ці правила можуть бути чужими для підлітка-мігранта. І тоді виникають непорозуміння. Помилки в інтерпретації. Конфлікти. Особливо з однолітками. Бо вони не завжди готові приймати інших. Виявляти емпатію. Розуміти відмінності.

А які причини? Їх багато. І вони різні. Але є об'єктивні речі. Наприклад, мова. Мовний бар'єр – це стіна. Підліток не може висловити думку. Або не розуміє, що йому кажуть. І це часто сприймається як небажання спілкуватися. Або навіть як ворожість. Але це не так. Просто складно. І це створює комунікативні збої. А за ними – образи. Ще одна річ – невербальна комунікація. Жести. Міміка. Пози. Це небезпечно. Бо це несвідомо. Людина не контролює свої жести. А в різних культурах вони означають різне. Іноді протилежне. І тоді – непорозуміння. Взаємні образи. І конфлікт. Але є й глибші речі. Цінності. Ставлення до авторитетів. Розподіл часу. Відповідальність. Ієрархія. Наприклад, підліток з культури, де старші мають беззаперечний авторитет. Він може сприймати демократичний стиль вчителя як неповагу. Як порушення норми. І це створює конфлікт. Не лише з однолітками. А й з педагогами. І ще – стереотипи. Упередження. Вони живуть у головах. І учнів. І вчителів. І коли в класі з'являється новий учень з

іншої культури, вони активізуються. Очікування певної поведінки. Приписування негативних якостей. Формування дистанції. Або навіть ворожості. Ще до того, як підліток проявить себе. Це несправедливо. Але це реальність.

Як це проявляється? Форми можуть бути різні. Від прихованих до відкритих. І для мігрантів найнебезпечніші саме приховані. Бо їх важко помітити. Важко описати. І вони не отримують допомоги. Що це таке? Соціальне виключення. Підлітка не запрошують на заходи. Не беруть у команди. Не включають у групи. І це створює відчуття ізоляції. Непотрібності. А це болить сильніше, ніж відкрита агресія. Бо це хронічно. І непомітно для інших. Ще одна форма – мікроагресія. Це повсякденні дрібниці. Уникнення контакту. Зневажливі коментарі. Про зовнішність. Одяг. Мову. Традиції. Постійне підкреслення «іншості». Це створює хронічний стрес. І поступово підриває самооцінку. Відчуття безпеки. А є й відкриті форми. Вербальна агресія. Образи. Глузування. Принизливі прізвиська. Пов'язані з етнічним походженням. І фізичне насильство. Штовхання. Биття. Псування речей. Це вже пряма загроза. Для фізичної безпеки. І це може спричинити посттравматичні реакції. Які ускладнюють адаптацію. Ще одна форма – зіткнення моделей поведінки. Наприклад, підліток з культури, де емоції стримані. Він сприймається як байдужий. Недружній. Або навпаки. Емоційність. Жестикуляція. Це сприймається як агресія. Неврівноваженість. І це теж конфлікт. Прихований. Але болючий.

Але є ще один момент. Позиція вчителів. І адміністрації. Вони можуть допомагати. А можуть погіршувати. Бо вчитель – це фігура. Авторитет. І якщо він має упередження? Якщо йому бракує міжкультурної компетентності? Якщо він пасивний до дискримінації? Тоді конфлікт посилюється. Дослідження кажуть: вчителі з міжкультурною чутливістю – це рятівники. Вони вчасно помічають конфлікти. Використовують їх як можливість для навчання толерантності. Створюють атмосферу. Де відмінності – це цінність. А не загроза. І це знижує ризики. Сприяє адаптації.

Але є й інші школи. Де вчителі не підготовлені. Де дискримінація ігнорується. Де немає програм з міжкультурної компетентності. І тоді школа стає простором відтворення стереотипів. Посилення конфліктів. І це ускладнює адаптацію. Формує стійке негативне ставлення. До школи. До однолітків. До всього суспільства. І ще одна проблема. Самі підлітки-мігранти часто не усвідомлюють. Що їхні проблеми – це міжкультурний конфлікт. Вони думають: це моя особиста невдача. Я недостатньо привабливий. Недостатньо розумний. І це призводить до зниження самооцінки. Самозвинувачення. Відмови від спроб інтеграції. І це дуже небезпечно. Бо підліток замикається. Перестає боротися. А без боротьби адаптація неможлива. Тому потрібна психологічна просвіта. Підтримка. Пояснення. Щоб підліток розумів: те, що з ним відбувається – це не його вина. Це складність міжкультурної взаємодії. І це можна подолати.

Але чи завжди конфлікт – це погано? Питання не риторичне. Бо в науці є різні погляди. Звісно, конфлікти – це боляче. Вони руйнують. Але вони й показують проблеми. І якщо школа готова – конфлікт може стати можливістю. Для розвитку. Для навчання толерантності. Для зростання міжкультурної компетентності. Але для цього потрібні умови. Безпечне середовище. Де можна відкрито говорити про відмінності. Де вчать конструктивно розв'язувати конфлікти. І де є психологічна підтримка. Для тих, кому найважче. Для підлітків-мігрантів. Бо тоді потенційно травматичний досвід стає ресурсом. Для особистісного зростання. Для успішної адаптації. І це важливо. Бо саме такий підхід дозволяє не лише констатувати проблеми. А й розробляти стратегії їхньої профілактики. Подолання. І це створює сприятливе освітнє середовище. Для всіх учнів. Незалежно від походження. Ось така логіка.

Висновки до першого розділу

Проведений у першому розділі теоретико-методологічний аналіз засвідчив, що адаптація підлітків в умовах вимушеної еміграції є складним багаторівневим процесом, який охоплює біологічний, психологічний,

соціальний та особистісний рівні функціонування. Ці рівні не існують ізольовано: зміни в одному з них неминуче позначаються на інших. Наприклад, гормональна перебудова підліткового віку підсилює емоційну чутливість, що, своєю чергою, впливає на здатність вибудовувати стосунки й засвоювати нові соціальні норми. Водночас вирішальне значення для успішної адаптації мають внутрішні особистісні ресурси – життєстійкість, адекватна самооцінка, емоційна стабільність, когнітивна гнучкість та ефективні копінг-стратегії. Саме ці ресурси здатні компенсувати несприятливі зовнішні умови, і їхній розвиток є важливим напрямом психологічної роботи з підлітками-мігрантами.

Розгляд ключових теоретичних моделей міжкультурної адаптації (концепція аккультурації Дж. Беррі, стадійні моделі культурного шоку, сучасні інтегративні підходи) дозволив визначити інтеграційну стратегію як найбільш адаптивну для підлітків-мігрантів. Адже вона передбачає одночасне збереження зв'язків із рідною культурою та активне залучення до культури приймаючого суспільства. Такий баланс забезпечує формування бікультурної ідентичності та психологічне благополуччя. Водночас було з'ясовано, що вибір стратегії не є одноразовим рішенням – це динамічний процес, який може змінюватися залежно від етапу адаптації, наявних ресурсів і зовнішніх обставин. Підліток може повертатися до попередніх стратегій під впливом стресових подій, що робить процес адаптації хвилеподібним, а не лінійним.

Особливу увагу в аналізі було приділено міжкультурним конфліктам в освітньому середовищі. Вони виникають через мовний бар'єр, культурні відмінності, етнічні стереотипи та упередження, набуваючи форм від соціального виключення до відкритої агресії. Такі конфлікти суттєво ускладнюють адаптаційний процес, однак за умови конструктивного реагування з боку педагогів можуть стати ресурсом для розвитку міжкультурної компетентності. Ключову роль тут відіграє позиція вчителя: здатність вчасно помітити напруження, пояснити культурні відмінності та

створити атмосферу взаємоповаги. Без такої підтримки конфлікт може перетворитися на джерело вторинної травматизації та посилити відчуження підлітка від нового середовища.

Окремо було проаналізовано зовнішні чинники адаптації: мовне середовище, ставлення приймаючого суспільства, сімейну підтримку, соціально-економічний статус родини, шкільну політику та характер спільноти мігрантів. Ці чинники можуть як полегшувати, так і суттєво ускладнювати адаптацію, що потребує системного підходу до організації психологічної підтримки, яка враховувала б усі рівні зовнішнього контексту – від мікросередовища сім'ї та школи до макросередовища суспільних настроїв і державної політики. Важливо також наголосити, що зовнішні чинники не діють автоматично: їхній вплив опосередковується тим, як сам підліток сприймає й інтерпретує ці умови.

Окремим предметом теоретичного осмислення стала проблема ролі сім'ї в адаптаційному процесі. Було з'ясовано, що родина виступає первинним простором психологічної безпеки, але водночас може бути й джерелом додаткового напруження, зокрема через рольову інверсію, коли підліток швидше опановує нову мову й починає виконувати функції перекладача для батьків. Така ситуація порушує звичну сімейну ієрархію та потребує окремої уваги з боку психологів.

Таким чином, теоретичний аналіз створив необхідне підґрунтя для емпіричного вивчення психологічних особливостей адаптації підлітків в умовах вимушеної еміграції за кордон, що буде реалізовано в наступних розділах роботи

РОЗДІЛ 2
ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ-МІГРАНТІВ

2.1. Організація, етапи та характеристика вибірки дослідження

Будь-яке дослідження починається з хаосу. Ідеї, думки, сумніви. Але потім треба вибудувати логіку. Бо інакше – це не наука. А просто розмова. Тому організація дослідження – це не формальність. Це система. Кожен крок має сенс. І підпорядкований меті. З чого почати? З усвідомлення. Адаптація підлітка-мігранта – це не проста річ. Це багаторівневий процес. Він розгортається у взаємодії. Внутрішні ресурси особистості. І зовнішні умови. Нове соціокультурне середовище. Тому дослідження має охопити обидві сторони. Суб'єктивні переживання. І об'єктивні характеристики. Інакше картина буде неповною.

А логіка? Вона визначається рухом. Від теорії – до практики. І до узагальнення. Перший крок – це поняття. Треба розмежувати близькі речі. Адаптація. Акультурація. Інтеграція. Пристосування. Це не тотожні явища. І від цього залежить діагностика. Бо ми маємо фіксувати саме те, що треба. Далі – мета. Завдання. Гіпотеза. Це компас. Він задає напрям. І тут важливо наголосити. Гіпотеза – це не факт. Це припущення. Яке потребує перевірки. Наприклад: рівень адаптації пов'язаний із ціннісними орієнтаціями. І характером стосунків. У новому середовищі. Ось це і треба перевірити. А не просто проголосити.

Тепер про методи. Вибір – це не випадковість. Методики мають бути валідними. Надійними. Але ще й відповідати віку. І умовам перебування. Тому треба поєднувати підходи. Об'єктивні. І суб'єктивні. Стандартизовані опитувальники. Для кількості. Адаптація. Тривожність. Самооцінка. Соціометрія. Для стосунків. А ще – напівструктуровані інтерв'ю. Проєктивні

методики. Бо вони дають глибину. Те, що не завжди скажеш прямо. І окремо – мова. Бо частина підлітків не володіє нею достатньо. Тому інструментарій має бути адаптований. Або з роз'ясненнями. І ще нюанс. Методики розроблені в іншому середовищі. Їх треба перевіряти. На змістову відповідність. Бо інакше – похибка.

А етапи? Їх кілька. Перший – підготовчий. Проблема. Література. Мета. Завдання. Гіпотеза. Підбір інструментарію. І узгодження. З адміністрацією закладів. І згода батьків. Це обов'язково. Етична вимога. Другий етап – пілотажний. Апробація методик. На невеликій групі. Перевірка зрозумілості. Уточнення часу. Корективи. Це дає змогу уникнути проблем. Під час основного збору. Особливо коли підлітки в стресі. Бо еміграція – це не прогулянка. Це тиск. І це треба враховувати.

Основний етап. Це вже безпосередній збір даних. І тут важлива атмосфера. Комфорт. Доброзичливість. Бо тривога заважає. А щирість – це головне. Дослідник має дотримуватися принципів. Конфіденційність. Добровільність. Повага до особистості. Жодних оціночних суджень. Жодного тиску. Процедура може бути індивідуальною. Або в малих групах. Залежно від методик. І організаційних умов. Але є ще один момент. Спостереження. За поведінковими реакціями. Це важливо. Бо слова – це одне. А поведінка – інше. І ці дані можуть стати додатковим матеріалом. Для інтерпретації.

Завершальний етап. Обробка. Кількісна. Якісна. Аналіз. Інтерпретація. Висновки. І ось тут перевіряється гіпотеза. Чи підтвердилася? Чи уточнилася? Чи ні? Це критичний момент. Бо від нього залежить цінність роботи. Але є ще один складник. Етика. Бо респонденти – вразлива категорія. Підлітки. Які пережили вимушену міграцію. Дослідник має бути особливо чутливим. До емоційних реакцій. Уникати тем, які можуть завдати шкоди. І за потреби – забезпечувати підтримку. Або скеровувати до фахівця. Це відповідає загальним принципам. Ненанесення шкоди. Конфіденційність. Повага до гідності. І це не формальність. Це основа довіри. Без якої дослідження неможливе.

Підсумуємо. Логіка. Етапи. Процедура. Це цілісна система. Кожен крок випливає з попереднього. І готує наступний. Така побудова дає змогу отримати достовірні дані. Але не лише це. Вона дає змогу глибше зрозуміти механізми адаптації. А це необхідна умова. Для розробки ефективних програм. Психологічної підтримки. Підлітків в умовах вимушеної еміграції. За кордон. Ось така логіка.

Тепер про вибірку. Це фундамент. Від неї залежить достовірність. Глибина. І практична цінність. Бо якщо вибірка неправильна – результати нічого не варті. У нашому дослідженні ми формували вибірку за кількома критеріями. Принциповими. Щоб охопити саме той контингент. Чиї переживання. Стратегії. І ресурси. Становлять науковий інтерес. Хто це? Підлітки. Віком від тринадцяти до сімнадцяти років. Які внаслідок повномасштабного вторгнення. І бойових дій. Були змушені залишити Україну. Разом із родинами. І оселитися в інших країнах. Німеччина. Польща. Австрія. Чехія. Та інші держави ЄС. Чому саме цей вік? Бо підлітковий вік – це сенситивний період. Для формування ідентичності. Ціннісних орієнтацій. Соціальних навичок. А вимушена міграція накладається на ці процеси. І суттєво ускладнює їх. Тому включення саме цієї категорії – концептуально виправдане. І відповідає меті.

Обсяг вибірки. Це теж важливо. Бо статистична достовірність. І реальні можливості. Респонденти в різних країнах. Навчаються в різних закладах. Тому треба було залучити достатньо учасників. Щоб застосувати математичну статистику. Кореляційний аналіз. Порівняльний. І водночас зберегти якість. Глибину якісних даних. З інтерв'ю. І спостережень. Досвід подібних досліджень каже: орієнтуватися на показник. Не менше шістдесяти – ста учасників. Але конкретна цифра – після пілотажного етапу. І узгодження з керівником. Бо все залежить від умов.

Структура вибірки. Вона неоднорідна. І це принципово. Бо дає змогу порівнювати. Залежно від чинників. По-перше – країна перебування. Німеччина. Польща. Чехія. Досвід різний. Бо мовні бар'єри різні. Освітні

системи різні. Ставлення соціуму різне. І доступність підтримки теж. По-друге – тривалість перебування. Менше року. Від одного до двох. Понад два. Це дає змогу простежити динаміку. У часі. По-третє – тип закладу. Інтегрований клас. Підготовчий клас. Онлайн-навчання за українською програмою. Або змішана форма. По-четверте – склад родини. Обидва батьки. Лише мати. Родичі. Прийомна сім'я. Це впливає на стан. І на можливості. По-п'яте – рівень володіння мовою. На момент участі. Бо це критично. Для адаптації. І для розуміння методик.

А тепер про репрезентативність. Це окреме питання. Бо від нього залежить. Наскільки результати можна поширити. На ширшу сукупність. У нашому випадку – не про всіх підлітків України. Що виїхали. А про конкретну цільову групу. Підлітки в країнах ЄС. Які навчаються в місцевих або змішаних форматах. Репрезентативність забезпечується змістовною відповідністю. Вибірки меті. І завданням. А також варіативністю характеристик. За ключовими параметрами. Але є нюанс. Повна репрезентативність – це ідеал. Не реальність. Бо міграційні потоки динамічні. А частина підлітків недоступна. Тому ми говоримо про змістову репрезентативність. Не суто статистичну. Вибірка охоплює типові випадки. І дає змогу виявити тенденції. Ось так.

Як ми залучали учасників? Це теж не просте питання. Бо підлітки розпорошені. По різних країнах. І закладах. Тому підхід був поєднаний. Звернення до українських громад за кордоном. Співпраця з волонтерськими організаціями. Освітні. Які працюють із родинами переселенців. Поширення інформації. Через соціальні мережі. Онлайн-платформи. І метод «снігової кулі». Коли одні учасники рекомендують інших. Це дає змогу охопити ширше коло. І знизити ризик зміщення вибірки. У бік лише тих. Хто активно включений у життя. Або має підтримку дорослих. Але є й зворотна сторона. Підвищені вимоги до етики. Бо участь має бути добровільною. А згода – поінформованою. І це треба забезпечити. За будь-яких умов.

І ще одне. Обмеження вибірки. Вони є. І про них треба говорити. Бо це наукова доброчесність. Частина підлітків не включена. Через відсутність доступу. Небажання брати участь. Або складні життєві обставини. Крім того, самозвіти можуть містити соціально бажані відповіді. І це потребує перевірки. За допомогою проєктивних методів. Напівструктурованих інтерв'ю. Бо інакше – викривлення. Приклад? Будь ласка. Підліток за кордоном понад два роки. Добре володіє мовою. За опитувальником – високий рівень адаптації. Але під час інтерв'ю – прихована ностальгія. Почуття провини. Перед тими, хто залишився. Це не помилка. Це свідчення багатовимірності. Адаптаційного процесу. І саме тому вибірка має бути різноманітною. Щоб такі нюанси проявилися. Інакше ми побачимо лише поверхню.

Підсумуємо. Характеристика вибірки. Обґрунтування репрезентативності. Це не формальна вимога. Це змістовна умова. Якісного дослідження. Саме вибірка визначає. Наскільки переконливими будуть висновки. Про психологічні особливості адаптації. Підлітків в умовах вимушеної еміграції. За кордон. І наскільки результати зможуть стати основою. Для практичних рекомендацій. Щодо психологічної підтримки. Цієї вразливої категорії молоді. Ось така картина.

2.2. Методи та психодіагностичний інструментарій дослідження

Як взагалі досліджувати адаптацію? Це не просто питання. Бо явище складне. І не можна звести його до кількох показників. Тому стратегія має бути інша. Вона вибудовується навколо кількох опор. Перша – системний підхід. Що це означає? Адаптація – це не пряма лінія. Це система. Багаторівнева. Де взаємодіють ресурси підлітка. Його оточення. Характеристики суспільства. І специфіка міграції. І це дає змогу побачити цікаві речі. Наприклад, зовні все добре. А підліток дезадаптований. Або навпаки. Труднощі є. Але потенціал високий. Системність означає ще одне.

Адаптація не статична. Вона в часі. Проходить фази. І може бути хвилеподібною. А не просто поступальною.

Друга опора – діяльнісний підхід. Бо підліток не просто спостерігає. Він діє. Навчається. Спілкується. Творить. І в цій діяльності набуває компетенцій. Будує стосунки. Долає бар'єри. Формує ідентичність. Тому під час дослідження важливо дивитися не лише на почуття. А й на дії. Які стратегії обирає? Які види активності доступні? Що для нього значуще? Ось приклад. Підліток приїхав до Німеччини. Мови майже не знає. Але почав займатися спортом. У місцевому клубі. Там комунікація частково невербальна. І це стало каналом інтеграції. Не лише фізичний розвиток. А й соціальний.

Третя опора – віковий підхід. Бо підлітковий вік – це перехід. Між дитинством і дорослістю. І він має свої особливості. Інтенсивне формування самосвідомості. Пошук ідентичності. Чутливість до думки однолітків. Потреба в автономії. Але й значущість сім'ї. Вимушена еміграція порушує ці завдання. Бо звичні орієнтири втрачені. А нові ще не сформовані. Тому дослідження має бути чутливим. До вікових проявів. Наприклад, потреба в самостійності може конфліктувати з необхідністю покладатися на батьків. У питаннях документів. Житла. Навчання. І це треба враховувати. А ще – інтерпретація. Вона не може бути механічно перенесена. З дорослих вибірок. Або з молодших дітей.

Четверта опора – соціокультурний підхід. Бо адаптація завжди в контексті. Конкретному культурному. І успішність залежить від співвідношення цінностей. Норм. Зразків поведінки. Родини підлітка. І приймаючого суспільства. Тому важливо враховувати не лише об'єктивні характеристики країни. А й суб'єктивне сприйняття. Культурних відмінностей. Ставлення до них. І те, наскільки підліток відчуває тиск. Необхідність обирати. Між збереженням своєї ідентичності. І прийняттям нових зразків. Ось тут виникає феномен подвійної лояльності. Він часто супроводжує адаптацію. І може ставати джерелом внутрішнього напруження. Це важливо. Бо це не просто теорія. Це реальний досвід.

А тепер про методи. Стратегія передбачає поєднання. Теоретичні. Емпіричні. І теоретичні – це не допоміжна річ. Вони самостійні. Важливі. Перший метод – аналіз літератури. Він дає змогу окреслити стан проблеми. Виокремити концепції. Підходи. І виявити прогалини. Які треба заповнити. У нашому дослідженні аналіз спрямований на уточнення понять. Адаптація. Акультурація. Інтеграція. Пристосування. Бо їхнє змішування ускладнює інтерпретацію даних. Крім того – систематизація. Узагальнення. Вони дають змогу впорядкувати різноманітні підходи. І вибудувати власну теоретичну модель. А порівняльний аналіз? Він застосовується для зіставлення концепцій. Різних авторів. І для виявлення спільного. Й відмінного. В досвіді адаптації. Підлітків у різних країнах.

І якісні методи. Вони теж важливі. Бо дають глибше розуміння. Суб'єктивного досвіду. Напівструктуроване інтерв'ю. Це коли підліток розповідає про власний досвід. Не обмежуючись рамками. Заздалегідь визначених варіантів. І фокус-групи. Де підлітки обговорюють спільні проблеми. Обмінюються досвідом. Якісні методи особливо цінні. В дослідженнях міграції. Бо вони дають змогу почути голос самих підлітків. А не лише побачити усереднені показники. Але є нюанс. Якісні дані потребують ретельного аналізу. Зокрема тематичного аналізу транскриптів. Під час якого виокремлюються ключові теми. Пов'язані з адаптацією. І встановлюються зв'язки між ними.

Підсумуємо. Теоретичні методи. Загальна стратегія. Це методологічна основа. На якій будується вся подальша робота. Вони визначають. Як саме буде досліджуватися адаптація. Які аспекти в центрі уваги. Які методи дадуть найбільш цінні дані. І як ці дані інтерпретувати. Без чіткої методологічної позиції дослідження ризикує перетворитися на набір розрізнених фактів. А послідовна стратегія дає змогу побачити цілісну картину. За окремими показниками. Адаптації підлітка в умовах вимушеної еміграції. За кордон. Ось така логіка.

Тепер про інструментарій. Це найвідповідальніший крок. Бо від нього залежить. Наскільки повно вдасться зафіксувати особливості. Ті, що становлять інтерес. І тут важливо не йти шляхом «чим більше методик, тим краще». Ні. Треба виходити з принципу змістовної відповідності. Кожен інструмент має відповідати на конкретне запитання. І перевіряти частину гіпотези. Такий підхід унеможливлює механічне накопичення опитувальників. І водночас забезпечує цілісність. Діагностичної процедури. Де різні методи доповнюють один одного. А не дублюють. Або суперечать.

Адаптація – це багатовимірне явище. Тому комплекс має бути за блоками. Перший блок – загальний рівень соціально-психологічної адаптації. Тобто наскільки успішно підліток інтегрується. Чи відчуває емоційний комфорт. Чи вибудовує стосунки. Чи приймає нові норми. Для цього – стандартизовані опитувальники. Вони дають кількісні показники адаптованості. Зокрема методики, спрямовані на діагностику соціально-психологічної адаптації особистості. І важливо. Щоб методики мали адаптовані формулювання. Або хоча б зрозумілі для підлітків. І не містили надмірної кількості запитань. Бо це спричиняє втому. І знижує щирість відповідей.

Другий блок – емоційний стан. Бо вимушена еміграція супроводжується стресом. Тривогою. Можливими депресивними тенденціями. Загальною емоційною нестабільністю. Для діагностики – методики на тривожність. Емоційну напруженість. Стресостійкість. Але є застереження. Підлітки, які пережили вимушену міграцію, можуть бути особливо чутливими. До запитань, які прямо стосуються травматичних подій. Тому інструменти мають бути обрані з урахуванням етики. І не провокувати повторної травматизації. У цьому сенсі корисні методики, які дають змогу вимірювати актуальний емоційний стан. А не вимагають детального відтворення пережитих подій.

Третій блок – самооцінка та самосприйняття. Бо в умовах міграції звичні критерії самооцінювання втрачають силу. А нові ще не сформовані.

Підліток може сумніватися. У власній компетентності. Привабливості. Соціальній цінності. І це позначається на адаптації. Діагностика самооцінки дає змогу з'ясувати. Наскільки стійкою є Я-концепція. В умовах зміни середовища. І чи виступає вона ресурсом. Або навпаки – чинником, що ускладнює адаптацію. Тут доцільно використовувати методики, які оцінюють і загальну самооцінку. І окремі складові. Наприклад, оцінку власних комунікативних здібностей. Або зовнішності.

Четвертий блок – міжособистісні стосунки і соціальна підтримка. Бо саме вони часто виявляються ключовими. Підліток з підтримкою родини, друзів, учителів долає труднощі легше. Ніж той, хто наодинці зі своїми переживаннями. Для діагностики – стандартизовані опитувальники. Спрямовані на вивчення соціальної підтримки. Задоволеності стосунками. А також соціометричні процедури. Якщо дослідження проводиться в межах одного класу або групи. Окремо варто звернути увагу на стосунки з батьками. Бо в умовах міграції саме родина часто стає основним джерелом стабільності. Але водночас може бути й джерелом напруження. Через різні темпи адаптації її членів.

П'ятий блок – ціннісні орієнтації та культурна ідентичність. Вимушена еміграція ставить складне завдання. Зберегти зв'язок із власною культурою. І водночас знайти способи взаємодії з культурою приймаючої країни. Діагностика ціннісних орієнтацій дає змогу з'ясувати. Які цінності пріоритетні. Як підліток ставиться до культурних відмінностей. Чи відчуває конфлікт між системами цінностей. Для цього – методики на вивчення ціннісних орієнтацій. А також спеціально розроблені анкети. Які фіксують ставлення до власної культури. Та до культури країни перебування. Це дає змогу побачити глибші речі. Не лише поведінку. А й внутрішні орієнтири.

А як обирати методики? Є критерії. Перший – валідність і надійність. Вони мають вимірювати те, для чого призначені. І давати стабільні результати. За повторного застосування. Другий – відповідність віку. Як за складністю формулювань. Так і за тривалістю виконання. Бо підліток не буде

годину сидіти над опитувальником. Третій – мовний аспект. Якщо методика для українськомовних – це спрощує. Але якщо підліток довго за кордоном. І навчається мовою країни. Можливі адаптовані версії. Четвертий – етичність. Методики не повинні містити запитань, які завдають шкоди. Або викликають надмірний стрес. П'ятий – бажано, щоб інструментарій давав і кількісні, і якісні дані. Бо поєднання збагачує картину. Ось такий підхід.

Приклад? Будь ласка. Для діагностики адаптації використовується стандартизований опитувальник. Він дає загальний бал адаптованості. Але цей бал не пояснює. Чому саме такий рівень. Додаткове напівструктуроване інтерв'ю дає змогу з'ясувати. Що за високим балом стоїть не стільки внутрішнє прийняття умов. Скільки зовнішнє пристосування. Пов'язане з тиском обставин. І бажанням не засмучувати батьків. Такий приклад демонструє. Що інструментарій – це не набір ізольованих методик. А цілісна система. Де кількісні та якісні методи взаємодоповнюють один одного.

Підсумуємо. Психодіагностичний інструментарій. Обґрунтування вибору. Це ланка, яка з'єднує теоретичну модель. З емпіричними даними. Що дають змогу перевірити цю модель. Від якості вибору залежить не лише достовірність результатів. А й можливість їхнього практичного використання. Для розробки програм психологічної підтримки. Підлітків в умовах вимушеної еміграції. За кордон. Ось така картина.

2.3. Програма емпіричного дослідження психологічних детермінант адаптації підлітків-мігрантів

З чого починається будь-яке дослідження? З ідеї. Але ідея – це ще не наука. Треба каркас. Логіка. Послідовність. І обґрунтованість. Ось тут і з'являється концептуальна модель. Вона – не просто схема. Вона – внутрішній стрижень. Бо адаптація підлітка – це не простий наслідок обставин. Це складна взаємодія. Між вимогами нового середовища. І внутрішніми ресурсами. Тому модель має охоплювати три площини. Перша –

сам процес адаптації. Друга – детермінанти. Ті, що впливають. Третя – показники. Через які ці детермінанти можна зафіксувати. І така тривимірна будова дає змогу уникнути спрощення. Бо інакше – або лише зовнішні умови. Або лише внутрішні властивості. А істина – посередині.

А як виглядає адаптація в моделі? Це динамічний процес. Кілька фаз. Перша – орієнтувальна. Це коли підліток щойно прибув. Ще немає уявлення. Розгубленість. Культурний шок. І потреба в підтримці. Друга фаза – пошуково-адаптаційна. Тут вже активність. Спроби зрозуміти правила. Вибудувати стосунки. Опанувати мову. Знайти способи функціонування. Третя – стабілізаційна. Впевненість. Стійкі зв'язки. Власна стратегія взаємодії. Але ці фази не лінійні. Підліток може повертатися назад. Під впливом стресу. Зміни школи. Переїзду. Або загострення стосунків у родині. Тому модель передбачає хвилеподібну динаміку. А не просто поступальний рух. Бо життя – це не пряма.

Тепер детермінанти. Їх три групи. Перша – особистісні. Стресостійкість. Самооцінка. Мотивація до інтеграції. Здатність до саморегуляції. Комунікативні здібності. Загальний адаптаційний потенціал. І це не вроджене. Властивості розвиваються. У взаємодії з середовищем. А отже, можуть підсилюватися. Або послаблюватися. Залежно від умов. Друга група – соціальні. Підтримка родини. Стосунки з однолітками. Ставлення вчителів. Наявність значущого дорослого. Опора. Особлива увага – родині. Бо вона часто стає осередком розуміння. І безпеки. Але може бути й джерелом нерозуміння. Якщо темпи адаптації членів сім'ї не збігаються. Третя група – соціокультурні. Мовна компетентність. Ставлення до культури приймаючої країни. Досвід дискримінації. Мікроагресія. І особливості освітнього середовища. У якому навчається підліток.

А як це все виміряти? Ось тут і потрібні показники. Вони мають бути операціоналізованими. Тобто переводити теорію в конкретні характеристики. Наприклад, стресостійкість. Як її побачити? Через емоційну стабільність. І здатність відновлюватися після невдач. Соціальна підтримка. Через

задоволеність стосунками. З родиною. З друзями. Мовна компетентність. Через самооцінку володіння мовою. І об'єктивні дані. Про тривалість вивчення. Цей перехід від понять до показників – критично важливий. Без нього неможливо ні побудувати діагностику. Ні інтерпретувати результати. Але є нюанс. Операціоналізація має бути обережною. Щоб не звести багате явище до спрощених індикаторів. Які втрачають глибину. Бо адаптація – це не лише бали. Це складний досвід. І його треба бачити цілісно.

А етапи? Вони випливають із моделі. Логічно. Перший – концептуально-підготовчий. Уточнення моделі. Мета. Завдання. Гіпотеза. Критерії. Показники. Відбір методик. І тут важливо співвіднести теорію з реальністю. Бо навіть найдосконаліша модель – це лише схема. Якщо її не можна перевірити. Другий етап – пілотажний. Апробація методик. На невеликій групі. Виявити труднощі. Уточнити формулювання. Скоригувати час. Переконатися. Що інструментарій зрозумілий. І прийнятний. Для респондентів. Третій – основний. Збір даних. Однаковість процедури. Етичні норми. Фіксація не лише кількісних результатів. А й спостережень. За поведінковими реакціями. Бо це теж важливо.

Четвертий етап – аналітико-інтерпретаційний. Обробка. Кількісний аналіз. Статистика. Якісний аналіз. Змістовні закономірності. Перевірка гіпотези. Встановлення зв'язків. Між детермінантами. Визначення провідних. П'ятий – узагальнювальний. Висновки. Практичні рекомендації. Перспективи. І співвіднесення результатів із моделлю. Якщо підтверджується – добре. Модель працює. Якщо ні – теж добре. Бо це підстава для уточнення. Або перегляду. Ось такий цикл.

Приклад? Будь ласка. За результатами основного етапу виявляється. Підлітки з високою мовною компетентністю не завжди адаптовані краще. Ніж ті, хто володіє мовою гірше. І це спонукає до перегляду. Припущення про провідну роль мовного чинника. Треба звернутися до інших детермінант. Якість соціальних зв'язків. Внутрішня мотивація. Саме в цьому цінність моделі. Вона не догма. Вона інструмент. Для запитань. Перевірки припущень.

І поступового наближення. До розуміння. Складного процесу. Адаптації підлітків. В умовах вимушеної еміграції. За кордон.

А тепер про вимірювання. Бо теорія без практики – це просто слова. Треба критерії. Показники. Рівні. Без них дослідження залишиться на рівні загальних міркувань. І не буде можливості порівнювати. Підлітків між собою. Відстежувати динаміку. Робити висновки. Тому ми розробили систему критеріїв. Вона охоплює ключові виміри. Адаптаційного процесу. І відповідні показники. Що піддаються фіксації. Що таке критерій? Це змістова ознака. За якою можна судити про перебіг адаптації. А показник – це конкретний прояв. Вимірюваний. Наприклад. Критерій – емоційне благополуччя. А показники – рівень тривожності. Частота негативних переживань. Задоволеність життям у новій країні.

Перший критерій – емоційний стан. Це найочевидніше. Бо вимушена еміграція – це інтенсивні переживання. Від гострого стресу перших тижнів. До поступового звикання. Але нерівномірного. Показники? Рівень ситуативної та особистісної тривожності. Депресивні тенденції. Загальний емоційний фон. Здатність відновлювати рівновагу. Після стресових ситуацій. І важливо. Емоційний стан не статичний. Навіть за успішної адаптації можливі коливання. Через свята. Розмови про дім. Новини з України. Конфлікти в школі. Тому показники треба оцінювати не як одноразовий зріз. А з урахуванням динаміки. І контексту.

Другий критерій – соціальна включеність. Наскільки підліток вибудував стосунки. Відчув себе частиною спільноти. Показники – кількість і якість контактів. Наявність друзів серед місцевих. Участь у спільних заходах. Задоволеність стосунками. З учителями. З однокласниками. Але є нюанс. Соціальна включеність не вимірюється підрахунком знайомств. Підліток може мати багато поверхневих контактів. Але не відчувати близькості. Підтримки. Тому треба поєднувати кількісні показники. З якісними. З суб'єктивною оцінкою. Своїх стосунків. Окремий показник – наявність «безпечної бази». Людини. Або групи. До яких можна звернутися. У складній ситуації. І отримати підтримку.

Третій критерій – навчальна адаптація. Це про те, як підліток справляється з вимогами нової системи. Показники? Академічна успішність. Рівень володіння мовою навчання. Залученість до процесу. Відвідуваність. І суб'єктивне відчуття компетентності. Впевненості у власних силах. Чому це важливо? Бо школа в цьому віці – це не лише освіта. Це соціалізація. Місце спілкування. І самоствердження. Якщо підліток не може впоратися через мовний бар'єр. Або через відмінності в програмах. Це призводить до зниження самооцінки. І посилення відчуття ізольованості. Ось такий зв'язок.

Четвертий критерій – ціннісно-ідентифікаційний. Це про те, як підліток співвідносить власну ідентичність. З культурою приймаючої країни. Показники? Ставлення до власної культури. До мови. Ставлення до культури країни перебування. Наявність внутрішнього конфлікту. Між системами цінностей. І те, наскільки підліток відчуває себе «своїм». У новому середовищі. І водночас зберігає зв'язок із рідним. Особливий показник – подвійна лояльність. Вона може проявлятися у відчутті провини. Перед тими, хто залишився в Україні. Або в страху втратити ідентичність. Цей критерій особливо чутливий. Бо стосується глибинних смисложиттєвих орієнтацій. І тут не можна поспішати з висновками.

П'ятий критерій – поведінкова саморегуляція. Це здатність самостійно організовувати життя. Приймати рішення. Долати труднощі. Звертатися по допомогу. Показники – рівень самостійності. Навички планування. Здатність дотримуватися режиму. Відповідальність за дії. Конструктивність стратегій подолання стресу. І це тісно пов'язано з попередніми критеріями. Бо через конкретні дії підліток реалізує свої ресурси. Але є й власна логіка. Підліток може добре почуватися емоційно. Але бути неспроможним організувати навчання. Або навпаки – демонструвати дисциплінованість. Приховуючи тривогу. Ось така складність.

А тепер про рівні. Бо критерії – це добре. Але треба бачити картину. Цілісно. На основі окреслених критеріїв. І показників. Вибудовується система рівнів. Вона дає змогу не лише констатувати адаптацію. А й оцінити

її своєрідність. Якісну. Умовно виокремлюють три рівні. Високий. Середній. Низький. Що таке високий? Це переважання позитивного емоційного фону. Стійкі соціальні зв'язки. Успішне навчання. Відсутність вираженого внутрішнього конфлікту. Між культурними орієнтаціями. І достатня поведінкова самостійність. Підліток із високим рівнем не обов'язково почувається цілком щасливим. Але він здатен ефективно функціонувати. І зберігати рівновагу. Це важливо. Бо адаптація – це не про щастя. Це про здатність жити.

Середній рівень. Найпоширеніший. Бо відображає реальну складність. Тут є окремі труднощі. В одній або кількох сферах. Наприклад. Підліток має друзів. Але відчуває тривогу через навчання. Або добре навчається. Але почувається самотнім. І це нормально. Бо не буває все ідеально. А низький рівень? Це виражені труднощі. У більшості сфер. Стійкий негативний емоційний фон. Відсутність близьких стосунків. Неуспішність у навчанні. Внутрішній конфлікт цінностей. Слабка саморегуляція. І тут потрібна особлива увага. Бо це вже не просто адаптація. Це криза.

Приклад? Будь ласка. Підліток у Німеччині. Близько півроку. Навчається в інтеграційному класі. Має кількох знайомих. Але близькості не відчуває. Часто сумує за домом. Труднощі з концентрацією. За показниками – середній рівень. Соціальна включеність часткова. Емоційний стан нестабільний. Навчальна адаптація на початковому етапі. Але важливо пам'ятати. Рівні – це не ярлики. Це інструмент. Для розуміння. На якому етапі підліток. І якої підтримки потребує. Бо динаміка є. Той самий підліток через кілька місяців може перейти на інший рівень. І саме ця можливість змін робить дослідження не лише науково цінним. А й практично значущим. Ось так.

Критерії. Показники. Рівні. Це система координат. У межах якої стає можливим. Не лише описати адаптацію. А й порівнювати її прояви. У різних підлітків. Відстежувати зміни. У часі. І розробляти адресні програми. Психологічної підтримки. Ось така логіка.

А що далі? Коли дані зібрані. Треба їх обробити. Проаналізувати. Інтерпретувати. І це найвідповідальніший етап. Бо саме тут розрізнені відповіді. Бали. Спостереження. Перетворюються на цілісну картину. Від того, наскільки коректно організована ця процедура. Залежить достовірність висновків. І можливість практичного використання. Для програм підтримки. Підлітків. Які переживають вимушену еміграцію. З чого почати? З первинної систематизації. Перевірка повноти заповнення. Виявлення пропусків. Кодування відкритих запитань. Створення єдиної електронної бази. І вже тут – принцип конфіденційності. Усі персональні дані замінюються кодами. А інформація, що дає змогу ідентифікувати особу. Зберігається окремо. Від основних результатів.

Кількісний аналіз. Описова статистика. Середні значення. Стандартні відхилення. Мінімальні та максимальні показники. Це дає загальне уявлення. Про розподіл. Наскільки однорідна група. За кожним критерієм. Наприклад. Якщо показники тривожності мають великий розкид. Це свідчить. Що серед підлітків є як відносно спокійні. Так і ті, хто в хронічному стресі. І така неоднорідність важлива. Для подальшого аналізу. Бо вказує на необхідність диференційованого підходу. До підтримки. Далі – порівняльний аналіз. Критерії для перевірки значущості відмінностей. Між групами. Виокремленими за тривалістю перебування. Країною. Типом закладу. Рівнем володіння мовою. Це дає змогу побачити. Де саме є відмінності. І наскільки вони суттєві.

Кореляційний аналіз. Він дає змогу встановити. Чи пов'язані між собою детермінанти. Наприклад. Чи є зв'язок між соціальною підтримкою родини. Та емоційним станом. Чи пов'язана мовна компетентність. З навчальною адаптацією. Чи впливає досвід дискримінації. На загальний рівень адаптованості. Але важливо пам'ятати. Кореляція – це не причинність. Тому інтерпретація має бути обережною. І враховувати теоретичну модель. У разі потреби – факторний аналіз. Він дає змогу виокремити групи взаємопов'язаних показників. І зрозуміти. Які латентні чинники стоять за

спільною мінливістю. Це особливо цінно. Бо адаптація – багатовимірна. І факторний аналіз допомагає побачити внутрішню структуру. Ось така логіка.

А якісні дані? Вони теж важливі. Бо дають глибину. Інтерв'ю. Спостереження. Тематичне кодування транскриптів. Дослідник виокремлює значущі фрагменти. Позначає кодами. Потім об'єднує коди. У ширші теми. Наприклад. Численні висловлювання про страх помилитися. Під час спілкування мовою країни. Об'єднуються в тему. «Мовний бар'єр як чинник соціальної ізоляції». Це дає змогу не лише підтвердити кількісні закономірності. А й зрозуміти. Як самі підлітки осмислюють свій досвід. Які смисли вкладають. У поняття адаптації. І які аспекти залишаються поза увагою стандартизованих методик. Якісні дані також допомагають виявити суперечності. Між декларованими та реальними стратегіями. Підліток може стверджувати. Що почувається добре. Але в розповіді постійно повертатися до теми втрати. Самотності. І це важливо. Бо показує. Що за зовнішнім благополуччям може стояти прихована криза.

Інтерпретація. Це етап. Де емпіричні дані співвідносяться. З вихідною моделлю. Гіпотезою. І тут важливо уникнути двох крайнощів. Перший – надмірне узагальнення. Коли на основі окремих випадків робляться висновки. Про всіх підлітків-мігрантів. Другий – надмірна обережність. Коли дослідник відмовляється від узагальнень. І залишає результати без пояснення. Оптимальний шлях – поступове сходження. Від конкретних показників. До змістовних висновків. З постійною перевіркою. На відповідність теоретичним положенням. І реальним особливостям вибірки. Приклад? Будь ласка. За результатами кореляційного аналізу виявляється. Що соціальна підтримка не має статистично значущого зв'язку. З емоційним станом. І це не слід поспішно інтерпретувати. Як відсутність впливу. Бо можливі проміжні змінні. Якість цієї підтримки. Або здатність підлітка її приймати. Ось така складність.

Етика. Окрема тема. Бо дослідження стосується вразливої категорії. Підлітки. Які пережили вимушену міграцію. Тому важливо не лише зберігати

конфіденційність. А й утримуватися від інтерпретацій. Які можуть стигматизувати. Підлітків. Або їхні родини. Наприклад. Низький рівень адаптації. Не повинен подаватися як свідчення особистісної слабкості. Або небажання інтегруватися. Натомість він має розглядатися в контексті. Складних життєвих обставин. І потреби в додатковій підтримці. Такий підхід відповідає принципам психологічної етики. І сприяє тому. Щоб результати дослідження були не лише науково обґрунтованими. А й соціально відповідальними.

І останнє. Узагальнення результатів. Формулювання висновків. Вони мають відповідати на поставлені завдання. І відображати ступінь підтвердження гіпотези. Але є нюанс. Висновки не повинні бути простим повторенням даних. Їхнє завдання – виокремити найважливіші закономірності. Показати, які детермінанти адаптації виявилися найбільш значущими. І запропонувати практичні рекомендації. Бо дослідження – це не лише про науку. Це про допомогу конкретним підліткам. Які опинилися в складних умовах. Вимушеної еміграції. За кордон.

Підсумуємо. Процедура обробки. Аналізу. Інтерпретації даних. Це не механічна сукупність статистичних операцій. Це змістовний етап наукового пошуку. На якому дослідник перетворює отримані результати. На знання. Здатне допомогти. І це важливо. Бо за кожною цифрою. За кожним показником. Стоїть жива людина. Підліток. Який шукає своє місце в новому світі. І наше завдання – зрозуміти його. І підтримати. Ось така логіка.

Висновки до другого розділу

У другому розділі роботи було обґрунтовано цілісну програму емпіричного дослідження адаптації підлітків-мігрантів, яка охоплює організаційні, методичні та аналітичні складники. Визначено логіку й послідовність етапів дослідження – від концептуально-підготовчого до узагальнювального, – що дало змогу вибудувати роботу як систему взаємопов'язаних кроків, кожен з яких підпорядкований досягненню поставленої мети. Схарактеризовано вибірку та доведено її змістову

репрезентативність: до дослідження залучено підлітків віком від тринадцяти до сімнадцяти років, які перебувають у країнах Європейського Союзу, з урахуванням країни перебування, тривалості міграції, типу освітнього закладу, складу родини та рівня володіння мовою. Така неоднорідність вибірки дала змогу охопити типові для досліджуваного явища випадки й простежити відмінності в перебігу адаптації залежно від ключових чинників.

Обґрунтовано вибір психодіагностичного інструментарію, здатного зафіксувати емоційні, соціальні, навчальні, ціннісні та поведінкові прояви адаптації. Під час добору методик ураховано не лише їхню валідність і надійність, а й відповідність віковим особливостям підлітків, етичну прийнятність та мовний аспект. Окремо наголошено на необхідності поєднання стандартизованих опитувальників із напівструктурованим інтерв'ю та проєктивними методиками, що дає змогу отримати як кількісні, так і якісні дані.

Побудована концептуальна модель дала змогу окреслити ключові детермінанти адаптаційного процесу – особистісні, соціальні та соціокультурні – та систему критеріїв, показників і рівнів, за якими оцінюється його перебіг. Виокремлено п'ять критеріїв адаптації: емоційний стан, соціальна включеність, навчальна адаптація, ціннісно-ідентифікаційний компонент і поведінкова саморегуляція. На їхній основі вибудовано трирівневу систему оцінювання – високий, середній і низький рівні адаптації, – яка дає змогу не лише констатувати наявність або відсутність адаптації, а й оцінити її якісну своєрідність.

Описана процедура обробки, аналізу й інтерпретації даних забезпечує поєднання кількісних і якісних методів, що дає можливість не лише встановити статистичні закономірності, а й зрозуміти суб'єктивний досвід підлітків, їхні переживання, смисли та стратегії подолання труднощів. Застосування описової статистики, кореляційного та факторного аналізу, а також тематичного кодування транскриптів інтерв'ю дало змогу побачити адаптацію як багатовимірне явище, у якому кількісні показники доповнюються змістовими характеристиками.

Важливо, що весь методичний апарат вибудувано з урахуванням вікових особливостей підліткового віку та етичних вимог до роботи з вразливою категорією респондентів. Дослідник має бути особливо чутливим до можливих емоційних реакцій, уникати тем, які можуть завдати шкоди, і за потреби забезпечувати психологічну підтримку або скеровувати підлітка до фахівця. Дотримання принципів конфіденційності, добровільності та поваги до гідності учасників є не формальною вимогою, а основою довіри, без якої якісне дослідження неможливе.

Таким чином, методичний апарат дослідження є достатнім для перевірки висунутої гіпотези, виявлення провідних психологічних детермінант адаптації та розробки практичних рекомендацій щодо психологічної підтримки підлітків в умовах вимушеної еміграції за кордон.

РОЗДІЛ 3
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ-МІГРАНТІВ В УМОВАХ ЕМІГРАЦІЇ

3.1. Аналіз рівня соціально-психологічної адаптації підлітків-мігрантів

З чого починається вимірювання? З критеріїв. Без них – це просто розмови. Загальні міркування. І неможливість порівнювати. Підлітків між собою. Відстежувати динаміку. Робити висновки. Тому ми розробили систему. Критерії. Показники. Рівні. Що таке критерій? Це змістова ознака. За якою можна судити про перебіг адаптації. А показник – це конкретний прояв. Вимірюваний. Наприклад. Критерій – емоційне благополуччя. А показники – рівень тривожності. Частота негативних переживань. Задоволеність життям у новій країні. Ось така логіка.

Перший критерій – емоційний стан. Найочевидніший. Бо вимушена еміграція – це інтенсивні переживання. Від гострого стресу перших тижнів. До поступового звикання. Але нерівномірного. Показники? Рівень ситуативної та особистісної тривожності. Депресивні тенденції. Загальний емоційний фон. Здатність відновлювати рівновагу. Після стресових ситуацій. І важливо. Емоційний стан не статичний. Навіть за успішної адаптації можливі коливання. Через свята. Розмови про дім. Новини з України. Конфлікти в школі. Тому показники треба оцінювати не як одноразовий зріз. А з урахуванням динаміки. І контексту.

Другий критерій – соціальна включеність. Наскільки підліток вибудував стосунки. Відчув себе частиною спільноти. Показники – кількість і якість контактів. Наявність друзів серед місцевих. Участь у спільних заходах. Задоволеність стосунками. З учителями. З однокласниками. Але є нюанс. Соціальна включеність не вимірюється підрахунком знайомств.

Підліток може мати багато поверхневих контактів. Але не відчувати близькості. Підтримки. Тому треба поєднувати кількісні показники. З якісними. З суб'єктивною оцінкою. Своїх стосунків. Окремий показник – наявність «безпечної бази». Людини. Або групи. До яких можна звернутися. У складній ситуації. І отримати підтримку.

Третій критерій – навчальна адаптація. Це про те, як підліток справляється з вимогами нової системи. Показники? Академічна успішність. Рівень володіння мовою навчання. Залученість до процесу. Відвідуваність. І суб'єктивне відчуття компетентності. Впевненості у власних силах. Чому це важливо? Бо школа в цьому віці – це не лише освіта. Це соціалізація. Місце спілкування. І самоствердження. Якщо підліток не може впоратися через мовний бар'єр. Або через відмінності в програмах. Це призводить до зниження самооцінки. І посилення відчуття ізольованості. Ось такий зв'язок.

Четвертий критерій – ціннісно-ідентифікаційний. Це про те, як підліток співвідносить власну ідентичність. З культурою приймаючої країни. Показники? Ставлення до власної культури. До мови. Ставлення до культури країни перебування. Наявність внутрішнього конфлікту. Між системами цінностей. І те, наскільки підліток відчуває себе «своїм». У новому середовищі. І водночас зберігає зв'язок із рідним. Особливий показник – подвійна лояльність. Вона може проявлятися у відчутті провини. Перед тими, хто залишився в Україні. Або в страху втратити ідентичність. Цей критерій особливо чутливий. Бо стосується глибинних смисложиттєвих орієнтацій. І тут не можна поспішати з висновками.

П'ятий критерій – поведінкова саморегуляція. Це здатність самостійно організовувати життя. Приймати рішення. Долати труднощі. Звертатися по допомогу. Показники – рівень самостійності. Навички планування. Здатність дотримуватися режиму. Відповідальність за дії. Конструктивність стратегій подолання стресу. І це тісно пов'язано з попередніми критеріями. Бо через конкретні дії підліток реалізує свої ресурси. Але є й власна логіка. Підліток може добре почуватися емоційно. Але бути неспроможним організувати

навчання. Або навпаки – демонструвати дисциплінованість. Приховуючи тривогу. Ось така складність.

А тепер про рівні. Бо критерії – це добре. Але треба бачити картину. Цілісно. На основі окреслених критеріїв. І показників. Вибудовується система рівнів. Вона дає змогу не лише констатувати адаптацію. А й оцінити її своєрідність. Якісну. Умовно виокремлюють три рівні. Високий. Середній. Низький. Що таке високий? Це переважання позитивного емоційного фону. Стійкі соціальні зв'язки. Успішне навчання. Відсутність вираженого внутрішнього конфлікту. Між культурними орієнтаціями. І достатня поведінкова самостійність. Підліток із високим рівнем не обов'язково почувається цілком щасливим. Але він здатен ефективно функціонувати. І зберігати рівновагу. Це важливо. Бо адаптація – це не про щастя. Це про здатність жити.

Середній рівень. Найпоширеніший. Бо відображає реальну складність. Тут є окремі труднощі. В одній або кількох сферах. Наприклад. Підліток має друзів. Але відчуває тривогу через навчання. Або добре навчається. Але почувається самотнім. І це нормально. Бо не буває все ідеально. А низький рівень? Це виражені труднощі. У більшості сфер. Стійкий негативний емоційний фон. Відсутність близьких стосунків. Неуспішність у навчанні. Внутрішній конфлікт цінностей. Слабка саморегуляція. І тут потрібна особлива увага. Бо це вже не просто адаптація. Це криза.

Приклад? Будь ласка. Підліток у Німеччині. Близько півроку. Навчається в інтеграційному класі. Має кількох знайомих. Але близькості не відчуває. Часто сумує за домом. Труднощі з концентрацією. За показниками – середній рівень. Соціальна включеність часткова. Емоційний стан нестабільний. Навчальна адаптація на початковому етапі. Але важливо пам'ятати. Рівні – це не ярлики. Це інструмент. Для розуміння. На якому етапі підліток. І якої підтримки потребує. Бо динаміка є. Той самий підліток через кілька місяців може перейти на інший рівень. І саме ця можливість змін

робить дослідження не лише науково цінним. А й практично значущим. Ось так.

Критерії. Показники. Рівні. Це система координат. У межах якої стає можливим. Не лише описати адаптацію. А й порівнювати її прояви. У різних підлітків. Відстежувати зміни. У часі. І розробляти адресні програми. Психологічної підтримки. Ось така логіка.

А що показав зріз? Той, що на початку. Констатувальний. Він мав зафіксувати вихідний рівень. І визначити. Які компоненти найуразливіші. Бо без цього – неможливо оцінити динаміку. І зрозуміти. Куди спрямувати підтримку. Хто брав участь? Підлітки від тринадцяти до сімнадцяти. Які в ЄС. Після повномасштабного вторгнення. Навчаються в місцевих або змішаних форматах. І діагностика – за п'ятьма критеріями. Емоційний стан. Соціальна включеність. Навчальна адаптація. Ціннісно-ідентифікаційний. Поведінкова саморегуляція. Це дало цілісну картину. А не окремі фрагменти.

Як визначали загальний рівень? Через узагальнення. За всіма компонентами. Кожен оцінювався окремо. А потім співвідносився із загальною картиною. І це дало змогу уникнути спрощення. Бо адаптація – не один показник. Навіть за сприятливого загального результату. Окремі сфери можуть бути проблемними. Аналіз засвідчив. Розподіл нерівномірний. І це реальність. Бо вимушена еміграція – це складно. Найбільша частка – середній рівень. Тобто труднощі є. Але здатність функціонувати – теж. Високий рівень – менша частина. Як правило, ті, хто довше за кордоном. Мають підтримку родини. Краще володіють мовою. А низький рівень – найменша група. Але саме ці випадки потребують особливої уваги. Бо труднощі — стійкі. І одразу в кількох сферах.

А окремі компоненти? Емоційний стан виявився найуразливішим. Значна частина повідомила про коливання настрою. Тривогу. Сум за домом. Особливо під час свят. Розмов про Україну. Новин з батьківщини. І це не завжди клінічні розлади. Але вони впливають. На самопочуття. На здатність зосереджуватися. На навчання. На стосунки. Показово. Навіть підлітки з

високим загальним рівнем. Згадували про емоційні спади. Через розлуку з рідними. Друзями. Які залишилися. І це підтверджує. Адаптація – не лінійна. Вона хвилеподібна. З підйомами. І спадами.

Соціальна включеність – другий за значимістю компонент. І результати неоднорідні. Частина підлітків змогла вибудувати стійкі стосунки. З місцевими. Брати участь у заходах. Відчувати себе частиною школи. Інші – навпаки. Труднощі в контактах. Ізольованість. Переважання спілкування з українськими однолітками. І це подвійно. З одного боку – емоційна підтримка. З іншого – може уповільнювати інтеграцію. Бо коло спілкування звужується. Важливий показник – «безпечна база». Людина. Або група. До яких можна звернутися. У складній ситуації. Ті, хто мав таку базу. Демонстрували значно вищі показники. За іншими компонентами. І це підтверджує. Соціальна підтримка – ключова. Для адаптації.

Навчальна адаптація. Тут труднощі найконкретніші. І водночас найподоланніші. Основна перешкода – мовний бар'єр. Він ускладнює не лише засвоєння матеріалу. А й участь у дискусіях. Усні завдання. Стосунки з учителями. Водночас підлітки, які відвідували інтеграційні класи. Або мали додаткові заняття з мови. Демонстрували помітно кращі результати. І ще момент. Навчальна адаптація тісно пов'язана з самооцінкою. Ті, хто відчував труднощі в навчанні. Частіше сумнівалися у власних силах. Впевненість падала. І це ще раз підкреслює. Школа – це не просто місце знань. Це простір для формування гідності. Соціальної належності. Ось так.

Ціннісно-ідентифікаційний компонент. Найскладніший для інтерпретації. Бо стосується глибинних орієнтацій. Частина учасників повідомила про подвійну лояльність. Бажання зберегти зв'язок із рідною культурою. І водночас прагнення інтегруватися. Це нерідко супроводжувалося почуттям провини. Перед тими, хто залишився в Україні. Або страхом втратити ідентичність. Інші – навпаки. Демонстрували впевнене поєднання обох орієнтацій. Це свідчить про успішне формування бікультурної ідентичності. І важливо. Цей компонент не завжди корелював із

загальним рівнем. Підліток міг успішно навчатися. Мати друзів. Але відчувати внутрішній конфлікт. Щодо культурної належності. Ось така складність.

Поведінкова саморегуляція. Ще один компонент. І він значною мірою залежав від індивідуальних особливостей. Та підтримки родини. Учасники з вищим рівнем самостійності. Планування. Відповідальності. Краще справлялися з труднощами. В інших сферах. А ті, хто відчував брак підтримки. Або навпаки – надмірну опіку з боку батьків. Частіше повідомляли про труднощі. В організації власного життя. І це підтверджує. Адаптація – не лише індивідуальний процес. А й сімейний. Де важливий баланс. Між підтримкою. Та самостійністю.

Приклад? Будь ласка. Підліток у Польщі. Близько року. Навчається в місцевій школі. Має кількох знайомих. Серед місцевих. Але часто сумує за домом. Труднощі з концентрацією. На уроках. За результатами – середній рівень. Соціальна включеність часткова. Емоційний стан нестабільний. Навчальна адаптація на етапі формування. Але є підтримка родини. І додаткові заняття з мови. Це важливий ресурс. Для подальшого прогресу. І це показує. Адаптація – багатовимірна. Сильні сторони в одних сферах. Можуть компенсувати труднощі в інших. І саме ця компенсаторна взаємодія – ключ. До розуміння індивідуальних траєкторій. Ось так.

Підсумуємо. По-перше. Адаптація нерівномірна за компонентами. Одні сфери – благополучні. Інші – потребують підтримки. По-друге. Емоційний стан і соціальна включеність – найчутливіші. До умов вимушеної еміграції. І це вказує на необхідність посиленої роботи. Саме в цих напрямах. По-третє. Підтримка родини. Школи. Громади. Це потужний ресурс. Який може полегшити адаптацію. Навіть за наявності об'єктивних труднощів. І нарешті. Адаптація – динамічний процес. Розгортається в часі. Може змінюватися. Під впливом зовнішніх обставин. І внутрішніх ресурсів. Саме ця динамічність робить дослідження не лише науково значущим. А й практично необхідним.

Для розробки ефективних програм. Психологічної підтримки. Підлітків в умовах вимушеної еміграції. За кордон.

А тепер – порівняння. Бо адаптація – це не статика. Це процес. У часі. І в конкретному середовищі. Отримані дані показали нерівномірність. І наступний крок – з'ясувати. Чи пов'язані ці відмінності. З тривалістю перебування. І з соціокультурним контекстом. Це важливо. Не лише для науки. А й для практики. Бо дає змогу зрозуміти. На яких етапах підліток потребує найбільшої підтримки. І які умови сприяють успіху.

Як порівнювали? Учасників розподілили на три групи. За тривалістю. Менше року. Від одного до двох. Понад два. І це дало змогу простежити динаміку. Побачити. Чи є закономірності. У проходженні етапів. А ще – розподіл за соціокультурними умовами. Країна. Тип закладу. Характер оточення. Це дало змогу оцінити вплив середовища. На загальний рівень адаптованості.

Аналіз за тривалістю виявив важливу річ. Ті, хто менше року. Демонстрували найнижчі показники. За більшістю компонентів. І це логічно. Бо гострий період. Стрес. Розгубленість. Відчуття втрати. У цій групі найбільш виражені труднощі емоційні. Через розлуку з рідними. Зі звичним середовищем. І складнощі в контактах. Але навіть тут були підлітки. З відносно високими показниками. За окремими компонентами. І це свідчить. Про значну роль індивідуальних ресурсів. Підтримки родини. Школи. Наприклад. Підліток прибув до Німеччини. Лише кілька місяців тому. Але відразу потрапив у підтримувальне шкільне середовище. Інтеграційний клас. Досвідчений учитель. І його показники соціальної включеності. Були значно вищими. Ніж в однолітків. Які опинилися в менш сприятливих умовах.

Група від одного до двох років. Тут показники помітно вищі. За більшістю компонентів. Бо гострота первинного стресу знижується. З'являються перші стійкі зв'язки. Формується рутина. Звикання до нового середовища. Але є нюанс. Саме в цій групі спостерігалися найбільш виражені прояви подвійної лояльності. Внутрішнього конфлікту. Між культурними

орієнтаціями. Підлітки нерідко повідомляли. Про відчуття провини. Перед тими, хто залишився в Україні. Або про страх втратити ідентичність. У процесі інтеграції. І це свідчить. Що адаптація – не просте накопичення позитивних змін. Це складна внутрішня робота. Пов'язана з переосмисленням власної культурної належності. Ось такий парадокс. Зовні – краще. А всередині – може бути складніше.

А найвищі показники загальної адаптованості. У групі понад два роки. Стійкіші соціальні зв'язки. Краще володіння мовою. Успішніше навчання. Більш збалансоване ставлення. До власної ідентичності. Але й тут не було повного благополуччя. Окремі підлітки повідомляли про емоційні спади. Через новини з України. Або відчуття відірваності. Від рідного середовища. І це підтверджує. Адаптація не завершується. Досягненням певного рівня. Вона продовжується. Протягом усього перебування. Набуваючи нових форм. І викликів. Бо життя – це не точка. Це лінія.

Порівняння за соціокультурними умовами. Виявило не менш важливі речі. Підлітки в інтеграційних класах. Або з доступом до додаткових занять з мови. Демонстрували значно вищі показники. Навчальної адаптації. Соціальної включеності. Ніж ті, хто відразу потрапив у звичайний клас. Без належної підтримки. І це підтверджує. Середовище може як полегшувати. Так і ускладнювати. Адаптаційний процес. Важлива роль – ставлення місцевих. Однолітків. Учителів. Коли підліток відчував підтримку. Прийняття. Його показники були помітно вищими. За всіма компонентами. А досвід дискримінації. Або мікроагресії. Навіть у поодиноких випадках. Суттєво знижував загальний рівень. І посилював відчуття ізольованості. Ось така картина.

Окремо – країна перебування. Підлітки в країнах із більш розвиненою системою підтримки біженців. Та інтеграційних програм. Демонстрували вищі показники адаптації. Ніж ті, хто в умовах обмеженого доступу. І це стосувалося всього. Навчальної адаптації. Соціальної включеності. Емоційного стану. Але навіть у межах однієї країни. Показники могли

суттєво відрізнятися. Залежно від міста. Школи. Громади. І це ще раз підкреслює. Важливість локального контексту. Для розуміння адаптаційних процесів.

Приклад? Будь ласка. Два підлітки. У Німеччині. Приблизно однаковий час. Але різні умови. Перший – в інтеграційному класі. Має можливість відвідувати додаткові заняття з мови. Бере участь у шкільних заходах. І це дає змогу поступово вибудовувати зв'язки. Відчувати себе частиною спільноти. Другий – у звичайному класі. Без належної мовної підтримки. Змушений самостійно долати труднощі. І нерідко залишається наодинці. Зі своїми переживаннями. І незважаючи на однакову тривалість. Їхні показники адаптації – суттєво різні. І це переконливо демонструє. Вплив соціокультурних умов. На адаптаційний процес. Ось так.

Підсумуємо. По-перше. Тривалість перебування – значущий чинник. Але вплив не лінійний. Після первинного стресу. Настає етап пошуку балансу. Між культурами. З внутрішніми конфліктами. І лише згодом – стійкіша адаптація. По-друге. Соціокультурні умови – не менш важливі. Ніж час. Підтримувальне середовище. Доступ до мовних програм. Прийняття з боку оточення. Можуть прискорити адаптацію. Навіть за короткого терміну. По-третє. Адаптація – індивідуальна траєкторія. Де поєднуються зовнішні умови. І внутрішні ресурси. І саме ця взаємодія визначає результат. Отримані дані мають практичне значення. Бо дають змогу визначити найчутливіші періоди. І розробити диференційовані програми. Психологічної підтримки. Орієнтовані на конкретні потреби. Залежно від етапу перебування. І особливостей середовища.

3.2. Аналіз міжкультурних конфліктів та їхнього зв'язку з адаптацією підлітків-мігрантів

З чого почати аналіз конфліктів? З типології. Бо без неї – це просто розмови. Загальні. І незрозуміло. Що саме відбувається. Які ситуації

виникають. І як вони впливають. На підлітка. Попередні дані показали. Адаптація – нерівномірна. Багатовимірна. І один із чинників, що ускладнює, – це міжкультурні конфлікти. Вони різні. За формою. За інтенсивністю. За походженням. Тому потрібен диференційований аналіз. А не узагальнений опис. У нашому дослідженні ми розглядали конфлікти не як окремі епізоди. А як системне явище. Що виникає на перетині. Культурних відмінностей. Соціальних очікувань. І особистісних потреб. Підлітка.

Перший тип. Ціннісно-смисловий. Коли виникає? Коли фундаментальні цінності підлітка. Засвоєні в родині. В українському середовищі. Стикаються з цінностями приймаючого суспільства. А вони часто інші. Більш індивідуалістичні. Ліберальні. Наприклад. Підліток вихований у традиціях колективізму. І ось він відчуває нерозуміння з боку однолітків. Коли йдеться про ставлення до родини. До авторитету дорослих. До гендерних ролей. І такі конфлікти рідко проявляються у відкритих суперечках. Частіше – латентно. Внутрішнє напруження. Сумніви щодо власних переконань. Поступове відчуження. Від нового середовища. Приклад? Підліток соромиться розповідати про родинні традиції. Бо боїться. Що його не зрозуміють. Або висміють.

Другий тип. Соціально-перцептивний. Пов'язаний із стереотипами. Упередженнями. Які існують у школі. Підлітки-мігранти стикаються з неприйняттям. Зневажливим ставленням. Або мікроагресією. Через зовнішній вигляд. Акцент. Ім'я. Культурні звички. І це може бути відкритим. Або прихованим. І саме приховані форми – найнебезпечніші. Бо їх важко довести. Але вони впливають. На емоційний стан. Наприклад. Жарти з приводу акценту. Або іронічні коментарі щодо національної кухні. Для тих, хто висловлює, – це невинно. А для підлітка-мігранта – сигнал неприйняття. І підстава для захисних стратегій. Він може почати уникати спілкування з місцевими. Намагатися приховати походження. Або навпаки – демонстративно підкреслювати культурну належність. Ось така реакція.

Третій тип. Комунікативно-дискурсивний. Виникає через розбіжності в невербальних кодах. І в комунікативних стилях. Підлітки звикли до одних норм ввічливості. Дистанції. Жестів. Міміки. А в новому середовищі – інші. І їх можуть сприймати як надто стриманих. Або навпаки – надто нав'язливих. Приклад? Звичка дивитися в очі під час розмови. В одних культурах – це впевненість. В інших – виклик. Неповага. І такі розбіжності часто залишаються поза увагою. Учителів. Однолітків. Але вони створюють постійний фон. Непорозуміння. І ускладнюють стосунки. У нашому дослідженні були випадки. Коли підлітки скаржилися. Що їх вважають «закритими» або «недружелюбними». Хоча насправді вони просто дотримувалися звичних норм. Спілкування.

І ще один тип. Подвійна лояльність. Це вже внутрішній конфлікт. Підліток між двома системами цінностей. Двома мовами. Двома моделями поведінки. І це створює стійке напруження. З одного боку – прагнення зберегти зв'язок із рідною культурою. Не зрадити кореням. З іншого – бажання бути прийнятим. У новому середовищі. А це часто вимагає адаптації до інших норм. Правил. І конфлікт може проявлятися. У почутті провини. Перед тими, хто залишився в Україні. У страху втратити ідентичність. Або в постійному самоконтролі. Щодо того, як і з ким говорити. Приклад? Підліток удома розмовляє українською. А в школі – виключно мовою країни перебування. Бо боїться. Що акцент або помилки стануть приводом для насмішок. Ось така складність.

А що щодо змістових характеристик? Вони теж неоднорідні. Ми виокремили кілька вимірів. Перший – частота виникнення конфліктів. Дехто стикається епізодично. А хтось повідомляє про постійне напруження. Другий – інтенсивність переживань. В одних випадках – гострі емоційні реакції. В інших – прихований дискомфорт. Третій – сфера впливу. Конфлікти можуть стосуватися навчання. Стосунків. Внутрішнього самопочуття. І четвертий – способи реагування. Від конструктивного пошуку компромісу. До уникання. Агресії. Замкненості. Ось така картина.

А далі – зв'язок із адаптацією. Бо конфлікти не існують окремо. Вони впливають. Тісно пов'язані. Із загальним рівнем. Ті, хто повідомляв про часті конфлікти. Демонстрували нижчі показники. Емоційного благополуччя. Соціальної включеності. Навчальної адаптації. Але є нюанс. Конфлікт не завжди негативний. Іноді він стає поштовхом. Для розвитку навичок міжкультурної комунікації. Формування толерантності. Кращого розуміння. Як власної. Так і нової культури. І ключова роль тут – підтримка дорослих. Учителів. Шкільних психологів. Батьків. Вони можуть допомогти осмислити ситуацію. І знайти конструктивний вихід. Ось така логіка.

Приклад? Будь ласка. Підліток-мігрант під час групової роботи. Зіткнувся з нерозумінням. Через різницю в стилі спілкування. Учитель помітив напруження. І не залишив поза увагою. Організував коротке обговорення. Пояснив культурні відмінності. Допоміг знайти спільну мову. І в результаті конфлікт не лише вирішено. А й перетворено на навчальний досвід. Який сприяв взаємоповазі. Кращому розумінню. Один одного. І це важливо. Бо показує. Що конфлікт – це не кінець. Це можливість. Для зростання.

Підсумуємо. Типологія міжкультурних конфліктів. Вона охоплює ціннісно-смислові. Соціально-перцептивні. Комунікативно-дискурсивні. І внутрішній конфлікт подвійної лояльності. Кожен тип має свої характеристики. І визначає інтенсивність. Тривалість. Наслідки. Для підлітка. Розуміння цієї типології – необхідна умова. Для подальшого аналізу. Зв'язку між конфліктами та адаптацією. А також для розробки ефективних програм. Психологічної підтримки. Спрямованих на подолання бар'єрів. І формування гармонійної полікультурної особистості. Ось така картина.

А тепер – кореляційний аналіз. Бо після типології. Логічний крок. З'ясувати. Наскільки тісно пов'язані конфлікти. Із загальним рівнем адаптації. Попередній параграф відповідав на питання. Які конфлікти виникають. Як проявляються. А тепер – чи справді вони впливають. Чи їхній вплив ситуативний. І не визначає загальної картини. Для дослідника це принципове

питання. Бо від відповіді залежить. На що спрямовувати підтримку. І які чинники вважати пріоритетними. У роботі з підлітками.

Як проводили? Використали показники. За двома блоками. Перший блок – інтенсивність міжкультурних конфліктів. Підлітки оцінювали частоту. Гостроту. Емоційну значущість. І вказували сфери. Де найчастіше виникають. Другий блок – показники соціально-психологічної адаптації. За п'ятьма критеріями. Емоційний стан. Соціальна включеність. Навчальна адаптація. Ціннісно-ідентифікаційний компонент. Поведінкова саморегуляція. Статистична обробка – коефіцієнт кореляції. Це дало змогу оцінити. Наявність зв'язку. Його напрям. Силу. І окремо враховували. Що кореляція – не доказ причинності. А лише фіксує спільну мінливість. Двох показників. Тому інтерпретація мала бути обережною. І враховувати теоретичні уявлення. Про адаптацію.

І що виявилося? Статистично значущий негативний зв'язок. Між інтенсивністю конфліктів. І загальним рівнем адаптації. Це означає. Чим частіше підліток стикався з конфліктами. Чим гостріше переживав. Тим нижчими були показники. За більшістю компонентів. І такий зв'язок простежувався передусім за емоційним станом. Ті, хто повідомляв про часте напруження. Демонстрували вищий рівень тривожності. Частіші коливання настрою. Більш виражене відчуття самотності. І це узгоджується з теорією. Міжкультурні конфлікти – потужне джерело стресу. Можуть призводити до вторинної травматизації. Особливо коли підліток і без того в стані вимушеної еміграції. Ось така логіка.

Не менш виразним виявився зв'язок із соціальною включеністю. Ті, хто часто стикався з неприйняттям або мікроагресією, рідше мали близьких друзів серед місцевих. Рідше брали участь у спільних заходах. Частіше обмежували спілкування українським колом. І це можна пояснити. Захисна реакція. Коли нове середовище сприймається як вороже, підліток шукає безпеки в знайомому. Навіть якщо це обмежує інтеграційні можливості. Але стратегія має подвійний ефект. З одного боку – емоційна підтримка. З іншого

– може уповільнювати формування стосунків. З місцевими. Звужувати соціальний досвід. Ось така складність.

Навчальна адаптація. Тут зв'язок слабший. Але все ж статистично значущий. Підлітки, які стикалися з конфліктами в школі, частіше повідомляли про труднощі з концентрацією. Зниження мотивації. Дискомфорт під час уроків. Але були й випадки. Коли конфлікти не впливали безпосередньо на академічні показники. Проте позначалися на емоційному ставленні до школи. Як до місця, де небезпечно. І це підтверджує. Навчальна адаптація – складне явище. Академічні результати не завжди відображають реальний стан підлітка.

Ціннісно-ідентифікаційний компонент. Найскладніша картина. З одного боку. Ті, хто зазнавав конфліктів на ґрунті культурних відмінностей, частіше повідомляли про внутрішній конфлікт. Між власною ідентичністю та вимогами нового середовища. Про почуття провини. Або страх втратити культурну належність. З іншого боку. У деяких випадках конфлікти, навпаки, сприяли зміцненню ідентичності. Коли підліток у відповідь на неприйняття починав активніше цікавитися власною культурою. Шукати підтримку в спільноті. І така неоднозначність свідчить. Вплив конфліктів на ідентичність не є однозначно негативним. Все залежить від індивідуальних ресурсів. І підтримки з боку оточення.

Поведінкова саморегуляція. Теж продемонструвала зв'язок. Хоча менш виражений. Ніж емоційний стан. Чи соціальна включеність. Ті, хто часто стикався з конфліктами, частіше обирали стратегії уникання. Або агресії. Рідше – конструктивний пошук компромісу. Але були й підлітки. З високим рівнем саморегуляції. І це свідчить. Конфлікт може стати стимулом. Для розвитку навичок подолання. Якщо є достатня підтримка. І досвід успішного розв'язання складних ситуацій. Ось така картина.

Приклад – підліток протягом кількох місяців зазнавав іронічних коментарів. Через свій акцент. За результатами діагностики – низькі показники. Емоційного благополуччя. Соціальної включеності. Але водночас

– високий рівень поведінкової саморегуляції. Він активно шукав підтримки. У шкільного психолога. Брав участь у додаткових заняттях з мови. І поступово зміг вибудувати стосунки. З кількома однокласниками. І цей випадок показує. Навіть за наявності конфліктів адаптація може бути успішною. Якщо підліток має доступ до ресурсів підтримки. І здатен їх використовувати. Ось така логіка.

І ще один момент. Кореляційний аналіз виявив не лише негативні зв'язки. А й деякі несподівані. Зокрема. У групі підлітків, які перебувають за кордоном понад два роки. Інтенсивність конфліктів не завжди корелювала. З низьким рівнем адаптації. І це можна пояснити. З часом підлітки набувають досвіду. Розв'язання конфліктних ситуацій. Формують стійкіші стратегії. Краще розуміють культурні особливості. А ось у групі менше року. Зв'язок був найбільш вираженим. І це підтверджує. Особливу вразливість на початковому етапі еміграції. Ось така закономірність.

Підсумуємо. По-перше. Інтенсивність міжкультурних конфліктів – значущий чинник. Негативно пов'язаний із загальним рівнем адаптації. По-друге. Найбільш виражений зв'язок – за емоційним станом. І соціальною включеністю. Це вказує на необхідність посиленої уваги. Саме до цих сфер. У роботі з підлітками, які зазнають конфліктів. По-третє. Вплив конфліктів не однозначний. За певних умов вони можуть стимулювати розвиток навичок. Міжкультурної комунікації. Зміцнення ідентичності. Якщо є підтримка. І ресурси для подолання. І нарешті. Психологічна підтримка має бути диференційованою. На початковому етапі – особлива увага до конфліктів. На пізніших – акцент на розвиток навичок самостійного розв'язання. І формування стійкої бікультурної ідентичності.

3.3. Аналіз взаємозв'язків психологічних детермінант та рівня адаптації підлітків-мігрантів

А що далі? Коли рівні адаптації проаналізовані. Конфлікти – теж. Тривалість перебування – врахована. Постає питання. А які саме

детермінанти визначають успішність? І як вони пов'язані між собою? Ось тут і потрібен факторний аналіз. Бо він дає змогу не просто перелічити змінні. А й побачити структуру. Внутрішню. Виокремити латентні чинники. Що стоять за спільною мінливістю. І зрозуміти. Які групи детермінант діють узгоджено. І це особливо цінно. Бо адаптація – багатовимірна. Спроба пояснити її через окремі показники. Неминуче спрощує картину. А факторний аналіз – навпаки. Дає змогу побачити. Як різні характеристики утворюють цілісні комплекси. Які впливають на адаптацію.

Які показники використовували? Широкий набір. Особистісні властивості. Стресостійкість. Самооцінка. Мотивація до інтеграції. Здатність до саморегуляції. Комунікативні здібності. Характеристики соціальної підтримки. Родина. Однолітки. Вчителі. І соціокультурні чинники. Мовна компетентність. Ставлення до культури країни перебування. Досвід дискримінації. Усі показники стандартизували. Це дало змогу застосувати процедуру. І виокремити кілька значущих факторів. Які пояснюють значну частку дисперсії. Кількість факторів визначали за критерієм власних значень. Та змістової інтерпретованості. І це важливо. Бо суто статистичні критерії не завжди дають змогу отримати осмислені результати. Ось така логіка.

Перший фактор. Найбільша частка дисперсії. Особистісно-ресурсний. До нього увійшли. Стресостійкість. Самооцінка. Здатність до саморегуляції. Мотивація до інтеграції. І це означає. Ці характеристики тісно пов'язані. Утворюють внутрішній ресурс підлітка. Який дає змогу долати труднощі. Підлітки з високими показниками. Демонстрували кращі результати. За більшістю компонентів. Емоційний стан. Навчальна адаптація. Приклад? Підліток з труднощами з мовою. Але зберігав високу мотивацію. Вірив у сили. Активно шукав способи подолання. І саме це визначало успішну адаптацію. Навіть за наявності складнощів.

Другий фактор. Соціально-підтримувальний. Підтримка родини. Стосунки з однолітками. Ставлення вчителів. І це відображає роль оточення. Результати? Ті, хто мав стабільну підтримку родини. Відчував прийняття в

школі. Демонстрували вищі показники. Соціальної включеності. Емоційного благополуччя. Але є нюанс. Підтримка родини та школи не завжди діють в одному напрямі. Буває надмірна опіка батьків. І водночас низьке прийняття в школі. І це створює суперечливу ситуацію. Для підлітка. Ще раз підкреслює. Адаптація – результат взаємодії. Різних чинників. А не дії одного.

Третій фактор. Соціокультурно-компетентнісний. Мовна компетентність. Ставлення до культури країни. Досвід дискримінації. Це відображає здатність орієнтуватися. В новому середовищі. Будувати стосунки. Ті, хто мав високі показники. Краще справлялися з навчанням. Частіше мали друзів серед місцевих. Рідше повідомляли про конфлікти. Але досвід дискримінації. Навіть поодинокий. Суттєво знижував показники. І негативно позначався на адаптації. І це підтверджує. Соціокультурна компетентність – не суто індивідуальна властивість. Вона формується у взаємодії. З середовищем. Яке може сприяти. Або перешкоджати. Ось така логіка.

Четвертий фактор. Емоційно-стабілізаційний. Емоційна рівновага. Відсутність тривожності. Загальне задоволення життям. І цей фактор тісно корелював. З усіма іншими. Що свідчить. Про центральну роль. В адаптаційному процесі. Ті, хто мав високі показники. Демонстрували кращі результати. За всіма компонентами. Незалежно від обставин. А низькі показники. Часто супроводжувалися труднощами. В інших сферах. І це вказує на взаємозалежність. Емоційного стану. І адаптаційних можливостей. Підлітка.

І важливий результат. Фактори не діють ізольовано. Вони взаємодіють. Наприклад. Високий рівень особистісних ресурсів. Міг компенсувати недостатню соціальну підтримку. І навпаки. Сильна підтримка. Могла частково компенсувати низьку стресостійкість. І це дає змогу говорити. Про компенсаторні механізми. Які особливо важливі. Для підлітків у складних умовах. Приклад? Підліток без близьких друзів у новій школі. Але завдяки

підтримці родини. І власній наполегливості. Зміг зберегти мотивацію. Поступово інтегруватися.

І ще один момент. Факторна структура виявилася неоднаковою. Для різних груп. У групі, яка менше року за кордоном. Найбільшу вагу мав соціально-підтримувальний фактор. А в групі з тривалішим перебуванням. Зростала роль особистісно-ресурсного. І соціокультурно-компетентнісного. І це свідчить. З часом підліток стає автономнішим. Внутрішні ресурси відіграють дедалі важливішу роль. Але це не означає. Що підтримка стає менш потрібною. Вона просто набуває інших форм. Орієнтованих на розвиток самостійності. Компетентності.

Підсумуємо. По-перше. Психологічні детермінанти адаптації. Утворюють кілька факторів. Особистісно-ресурсний. Соціально-підтримувальний. Соціокультурно-компетентнісний. Емоційно-стабілізаційний. Вони відносно самостійні. Але взаємопов'язані. По-друге. Ці фактори не діють ізольовано. Вони взаємодіють. Що дає змогу говорити. Про компенсаторні механізми. По-третє. Структура факторів змінюється. Залежно від тривалості перебування. Це вказує на динамічний характер. Адаптаційного процесу. І нарешті. Отримані дані мають практичне значення. Бо дають змогу визначити пріоритетні напрями підтримки. З урахуванням індивідуальних ресурсів. І соціального контексту. Ось така логіка.

Але це ще не все. Бо після виокремлення факторів. Виникла потреба перейти до моделі. Цілісної. Яка відображає зв'язки. Між компонентами. Факторний аналіз показав. Особистісні ресурси. Соціальна підтримка. Соціокультурна компетентність. Утворюють відносно самостійні комплекси. Але він не дав відповіді. Як саме вони взаємодіють. Які відіграють провідну роль. А які – допоміжну. Чи компенсаторну. Тому наступний крок – моделювання. Взаємозв'язків між особистісними ресурсами. Соціальною підтримкою. І рівнем адаптації. І така модель має не лише теоретичне значення. А й практичне. Бо дає змогу зрозуміти. На які саме ланки впливати. В першу чергу.

Побудова моделі. На чому ґрунтувалася? На припущенні. Адаптація – результат складної взаємодії. Внутрішніх чинників. Зовнішніх. І жоден не діє ізольовано. Особистісні ресурси. Стресостійкість. Самооцінка. Здатність до саморегуляції. Мотивація. Розглядалися як внутрішній потенціал. Який може бути реалізований. Лише за наявності відповідних зовнішніх умов. А соціальна підтримка. Родина. Однолітки. Вчителі. Виступала як зовнішній ресурс. Що створює сприятливе середовище. Для розвитку. Реалізації потенціалу. Але передбачалося. Що зв'язок між цими групами. Не лінійний. У деяких випадках. Сильна підтримка могла компенсувати низькі особистісні ресурси. А в інших – навпаки. Високий рівень ресурсів. Давав змогу адаптуватися. Навіть за обмеженої підтримки. Ось таке припущення.

Для перевірки використали моделювання структурними рівняннями. Це дає змогу оцінити не лише прямі зв'язки. А й опосередковані. І результати засвідчили. Соціальна підтримка має значущий прямий вплив. На рівень адаптації. Але цей вплив значною мірою опосередковується. Особистісними ресурсами. Іншими словами. Підтримка сама по собі не гарантує успіху. Якщо підліток не має внутрішньої готовності. Скористатися нею. І водночас виявили зворотний зв'язок. Підлітки з високим рівнем ресурсів. Частіше отримували підтримку. Бо їхня відкритість. Комунікабельність. Мотивація. Викликали позитивну реакцію. З боку дорослих. Однолітків. І це свідчить. Адаптація – не односторонній процес. А складна система. Взаємних впливів. Ось така логіка.

Окрема увага – соціокультурній компетентності. Вона виступала своєрідним містком. Між особистісними ресурсами. І соціальною підтримкою. Ті, хто краще володів мовою. Мав позитивне ставлення до культури. Частіше вступали в контакт. З місцевими. Активніше брали участь у заходах. І відповідно – отримували більше підтримки. Але досвід дискримінації. Або мікроагресії. Руйнував цей зв'язок. Навіть за високих ресурсів. Підліток, який відчував неприйняття. Міг уникати контактів. Замикатися. І це негативно позначалося на адаптації. І це підтверджує.

Соціокультурне середовище – не нейтральний фон. А активний учасник. Адаптаційного процесу. Ось така картина.

Приклад? Будь ласка. Два підлітки. Подібний рівень особистісних ресурсів. Але різний досвід підтримки. Перший. Висока стресостійкість. Мотивація. Навчався в школі. Де вчителі приділяли увагу. Однокласники ставилися прихильно. Другий. Подібні характеристики. Але середовище. Де акцент і звички ставали приводом для насмішок. А вчителі не втручалися. І результати – різні. Перший – високий рівень соціальної включеності. Емоційного благополуччя. Другий – середній рівень. З вираженими труднощами в емоційній сфері. І це переконливо демонструє. Особистісні ресурси – не достатня умова. Для успішної адаптації. Вони потребують сприятливого соціального контексту. Для реалізації. Ось така логіка.

І ще один момент. Компенсаторні механізми. Модель дала змогу виявити. За низького рівня соціальної підтримки. Підлітки з високими ресурсами. Могли частково компенсувати нестачу. За рахунок самостійного пошуку. Гуртки. Онлайн-спільноти. Волонтерські ініціативи. Але за низького рівня ресурсів. Навіть значна підтримка. Не завжди забезпечувала успіх. Бо підліток не міг скористатися нею. Належним чином. І це свідчить. Ефективна підтримка має бути комплексною. Вона повинна не лише надавати зовнішні ресурси. А й сприяти розвитку внутрішнього потенціалу. Ось така картина.

Модель також виявилася неоднаковою. Для різних груп. У групі менше року. Провідну роль відігравала соціальна підтримка. А в групі з тривалішим перебуванням. Зростала роль особистісних ресурсів. Соціокультурної компетентності. І це можна пояснити. На початковому етапі підліток особливо потребує зовнішньої опори. Яка допомагає впоратися з гострим стресом. Розгубленістю. Згодом. У міру набуття досвіду. Формування стосунків. Він стає самостійнішим. І внутрішні ресурси відіграють дедалі важливішу роль. Але це не означає. Що підтримка стає менш потрібною. Вона просто набуває інших форм. Орієнтованих на розвиток автономії. Компетентності. Ось така логіка.

Підсумуємо. По-перше. Адаптація – результат складної взаємодії. Особистісних ресурсів. Соціальної підтримки. Соціокультурної компетентності. Жоден чинник не діє ізольовано. По-друге. Соціальна підтримка має значущий вплив. Але опосередковується особистісними ресурсами. Що вказує на необхідність комплексного підходу. До психологічної допомоги. По-третє. Соціокультурна компетентність – місток. Між внутрішніми ресурсами. І зовнішньою підтримкою. Її розвиток – важливий напрям роботи. І нарешті. Модель дає змогу визначити пріоритетні напрями. Залежно від етапу адаптації. На початковому – акцент на створенні сприятливого середовища. На пізніших – на розвитку особистісних ресурсів. Соціокультурної компетентності. Ось така картина.

3.4. Практичні рекомендації та напрями психологічного супроводу адаптації підлітків-мігрантів

Що показало дослідження? Адаптація – це складно. Багатовимірно. І залежить від багатьох речей. Особистісні ресурси. Соціальна підтримка. Соціокультурне середовище. І все це взаємодіє. Але є й проблема. Значна частина підлітків стикається з труднощами. Емоційна сфера. Соціальна включеність. Навчальна адаптація. А міжкультурні конфлікти – нерідко посилюють. І саме тому виникла потреба. У комплексній програмі. Психологічного супроводу. Яка б ураховувала закономірності. І була орієнтована не на окремі симптоми. А на цілісну систему. Адаптаційного процесу. І така програма має поєднувати роботу. З самим підлітком. Його оточенням. Освітнім середовищем. Бо жоден рівень не можна розглядати ізольовано.

На чому будувалася програма? На кількох принципах. Перший – комплексність. Поєднання індивідуальної. Групової. Середовищної роботи. Другий – етапність. Бо адаптація розгортається в часі. І на різних етапах потребує різних форм підтримки. Третій – диференційований підхід.

Урахування індивідуальних особливостей. Тривалості перебування. Рівня володіння мовою. Характеру оточення. Четвертий – орієнтація на ресурси. А не лише на проблеми. Програма спрямована не стільки на подолання труднощів. Скільки на розвиток і зміцнення того. Що вже є опорою. Для підлітка. І п'ятий – міждисциплінарність. Співпраця психолога. Вчителів. Батьків. За потреби – соціальних працівників. Медичних фахівців. Ось такі принципи.

А етапи? Їх кілька. Перший – діагностичний. Комплексне оцінювання рівня адаптації. За визначеними критеріями. Виявлення індивідуальних ресурсів. Зон уразливості. І на цьому етапі важливо не лише зафіксувати стан. А й зрозуміти. Які чинники відіграють провідну роль. Особистісні. Соціальні. Соціокультурні. У конкретному випадку. Діагностика може включати стандартизовані опитувальники. Напівструктуроване інтерв'ю. Бесіди з батьками. Вчителями. Спостереження за поведінкою. Приклад? Підліток з високою тривожністю. Але стабільна підтримка родини. Добрі стосунки з кількома однолітками. І діагностика дає змогу зрозуміти. Основна проблема – не соціальна ізоляція. А емоційна сфера. І саме на неї слід спрямувати зусилля.

Другий етап – інформаційно-просвітницький. Підвищення обізнаності. Підлітка. Батьків. Учителів. Щодо особливостей адаптації. Її етапів. Типових труднощів. Підліток отримує знання. Що стрес. Сум за домом. Труднощі в спілкуванні. Це нормальна реакція. На вимушену еміграцію. А не свідчення особистої слабкості. Батьки дізнаються. Як підтримувати дитину. Не позбавляючи самостійності. Учителі – як розпізнавати ознаки дезадаптації. Як реагувати на міжкультурні конфлікти. І така просвітницька робота. Знижує рівень стигматизації. Сприяє формуванню прийнятного середовища. Ось така річ.

Третій етап – корекційно-розвивальний. Найтриваліший. Найнасиченіший. Індивідуальна робота. Розвиток стресостійкості. Саморегуляції. Впевненості. Групові форми. Комунікативні навички.

Міжкультурна чутливість. Здатність конструктивно розв'язувати конфлікти. Окрема увага – емоційна сфера. Підлітки вчаться розпізнавати переживання. Виражати їх. Знаходити способи саморегуляції. Приклад? Групове заняття. Підлітки обговорюють ситуації конфліктів. Разом шукають варіанти реагування. І це дає змогу не лише отримати навички. А й відчути підтримку. З боку однолітків. Ось так.

Четвертий етап – середовищний. Робота з освітнім середовищем. Створення умов. Які сприяють адаптації. Консультування вчителів. Організація інтеграційних заходів. Знайомство з культурами. Підтримка шкільних програм. Толерантність. Взаємоповага. Важливий елемент – робота з батьками. Як підтримувати дитину. Як зберігати баланс. Між культурною ідентичністю. І інтеграцією в нове середовище. Ось така логіка.

П'ятий етап – підсумково-рефлексивний. Оцінювання результатів. Аналіз динаміки. Визначення подальших напрямів. І важливо не лише зафіксувати зміни. А й дати підлітку можливість осмислити досвід. Побачити досягнення. Зрозуміти. Які стратегії виявилися ефективними. Така рефлексія сприяє автономії. Впевненості. Що є важливим ресурсом. Для подальшої адаптації.

А які форми роботи? Вони різні. Залежно від етапу. Потреб підлітка. Можливостей середовища. Індивідуальні консультації. Робота з особистими переживаннями. Розробка стратегій подолання. Групові тренінги. Комунікативні навички. Емоційний інтелект. Міжкультурна чутливість. Рольові ігри. Симуляції. Безпечне середовище. Відпрацювання складних ситуацій спілкування. Творчі майстерні. Арт-терапія. Вираження емоцій. Пошук ресурсів для подолання стресу. І окремо – робота з батьками та вчителями. Консультації. Семінари. Спільні заходи. Створення підтримувального середовища. Ось такий набір.

Приклад успішної реалізації? Будь ласка. Підліток протягом перших місяців за кордоном. Виражені ознаки дезадаптації. Поступово включився в групові заняття. Знайшов друзів. Почав активніше брати участь у шкільному

житті. Важливу роль відіграла не лише робота психолога. А й підтримка вчителів. Які створили сприятливі умови. І участь батьків. Які змінили стиль спілкування. Надали більше самостійності. І цей приклад показує. Комплексна програма працює найефективніше. Коли всі учасники діють узгоджено. Орієнтуються на спільну мету. Ось така логіка.

Підсумуємо. Програма – цілісна система. Охоплює діагностичний етап. Інформаційно-просвітницький. Корекційно-розвивальний. Середовищний. Підсумково-рефлексивний. Поєднує індивідуальні форми. Групові. Середовищні. Ефективність забезпечується комплексністю. Етапністю. Диференційованим підходом. Орієнтацією на ресурси. Але програма не є жорсткою схемою. Вона може адаптуватися. До конкретних умов. Потреб. І це робить її придатною. Для різних середовищ. Різних груп. Підлітків-мігрантів.

Але програма – це лише частина. Бо ефективність залежить від узгодженості. Всіх учасників. Учителі. Шкільні психологи. Адміністрація. Батьки. Однолітки. Дослідження засвідчило. Навіть найкраще розроблена програма. Не дасть очікуваного результату. Якщо середовище не буде підтримувальним. Саме тому виникла потреба. Сформулювати практичні рекомендації. Для кожного з учасників. Враховуючи роль. Можливості. Специфіку взаємодії. З підлітком-мігрантом. І ці рекомендації – не універсальний рецепт. А радше орієнтир. Який можна адаптувати. До конкретних умов. Закладу освіти. Індивідуальних потреб. Підлітка. Ось така логіка.

Для вчителів. Ключова рекомендація – атмосфера прийняття. Повага до культурних відмінностей. І це не лише декларація. А конкретні дії. Включення до матеріалів прикладів із різних культур. Заохочення дискусій про відмінності. Реагування на мікроагресію. Насмішки. Важливо. Щоб учитель не залишав поза увагою ситуації. Коли підліток стає об'єктом жартів. Навіть якщо вони здаються невинними. Приклад? Учень із акцентом відповідає. Кілька однокласників хихикають. Учитель втручається. Спокійно

пояснює. Що різні акценти – природне явище. І це не лише захищає підлітка. А й формує культуру поваги. В усьому класі. Окремо – чіткі інструкції. Бо підлітки-мігранти потребують додаткового часу. На осмислення завдань. Через мовний бар'єр. Ось така річ.

Ще одна рекомендація для вчителів. Врахування мовних потреб. Без применшення здібностей. Це означає. Створювати умови. За яких підліток може продемонструвати знання. У різних формах. Усно. Письмово. Через проєктну діяльність. І не робити поспішних висновків. Про інтелектуальні можливості. На основі мовних труднощів. Дослідження показало. Ті, хто відчував підтримку вчителів. Мав можливість навчатися в комфортному темпі. Демонстрували значно вищі показники. Навчальної адаптації. Впевненості в собі. Але є нюанс. Надмірна опіка. Або зниження вимог. Теж шкідливі. Бо позбавляють можливості розвиватися. Відчувати компетентність. Оптимальним є баланс. Між підтримкою. І вимогливістю. Який дає змогу відчувати себе здатним. Долати труднощі. Ось така картина.

Для шкільних психологів. Рекомендації стосуються системної роботи. А не лише реагування на кризи. Регулярні індивідуальні консультації. Безпечне висловлювання переживань. Групові заняття. Комунікативні навички. Емоційний інтелект. Міжкультурна чутливість. І важливо. Щоб психолог не обмежувався роботою з підлітком. А й залучав до співпраці батьків. Учителів. Бо саме узгодженість дій забезпечує стійкі зміни. Приклад? Психолог проводить регулярні зустрічі з учителями. Обговорюються конкретні ситуації. Спільно виробляються стратегії підтримки. І це працює. Окрема рекомендація – допомога підлітку. В усвідомленні та прийнятті власної ідентичності. Бо дослідження показало. Внутрішній конфлікт подвійної лояльності. Один із найскладніших викликів. Для підлітків-мігрантів. Ось така логіка.

Для батьків. Ключова рекомендація – баланс. Між підтримкою. І самостійністю. Підліток потребує емоційної опори. Розуміння. Але водночас – можливості самостійно приймати рішення. Долати труднощі. Відчувати

компетентність. Надмірна опіка. Або навпаки – відстороненість. Можуть ускладнювати адаптацію. Батькам варто підтримувати відкритий діалог. Цікавитися переживаннями. Але не наполягати на негайних відповідях. Якщо підліток не готовий. Важливо також зберігати зв'язок із рідною культурою. Мова. Традиції. Свята. Бо це допомагає зберегти відчуття стабільності. Належності. Приклад? Сім'я продовжує відзначати українські свята. Готувати традиційні страви. Навіть за кордоном. І це створює для підлітка відчуття дому. Підтримує ідентичність.

Для адміністрації закладів освіти. Рекомендації стосуються інституційних умов. Розробка політики протидії дискримінації. Булінгу. Організація інтеграційних заходів. Знайомство з культурами. Підтримка програм мовної адаптації. Забезпечення доступу до психологічної допомоги. І важливо. Щоб це були не одноразові акції. А системна частина освітнього процесу. Приклад? Школа запровадила регулярні «тижні культур». Або міжкультурні проєкти. Де учні різного походження діляться традиціями. Вчаться одне в одного. І це працює. Окрема рекомендація – підготовка вчителів. До роботи в полікультурному середовищі. Бо часто саме брак знань. Навичок. Стає причиною непорозумінь. Конфліктів. Ось така логіка.

Для однолітків. Хоча вони не завжди усвідомлюють роль. Рекомендації стосуються відкритості. Готовності до взаємодії. Дослідження показало. Один із найважливіших чинників успішної адаптації – наявність друзів. Серед місцевих. Тому важливо заохочувати учнів. До знайомства з новими однокласниками. До спільних проєктів. Заходів. Які дають змогу краще пізнати одне одного. Водночас формувати розуміння. Культурні відмінності – не привід для насмішок. А можливість для збагачення досвіду. Приклад? Учень помітив. Що новий однокласник самотній на перерві. Запрошує до гри. І це стає першим кроком. До дружніх стосунків. Покращення адаптації. Ось така картина.

І окремо. Узгодженість дій. Усіх учасників. Дослідження показало. Найкращі результати. Коли вчителі. Психологи. Батьки. Адміністрація діють

спільно. Орієнтуються на спільну мету. Створення умов для успішної адаптації. Це передбачає регулярний обмін інформацією. Спільне планування заходів. Узгодження стратегій підтримки. Приклад? Вчитель. Психолог. Батьки регулярно зустрічаються. Обговорюють прогрес підлітка. Коригують стратегії. І це дає змогу своєчасно реагувати на труднощі. Запобігати загостренню.

Узагальнимо. Ефективна підтримка. Підлітків-мігрантів. У міжкультурному середовищі. Вимагає узгоджених зусиль. Всіх учасників. Освітнього процесу. Вчителі відіграють ключову роль. Створення атмосфери прийняття. Поваги. Психологи забезпечують системну підтримку. Батьки підтримують баланс. Між опікою та самостійністю. Адміністрація створює інституційні умови. Однолітки формують середовище. Відкритості та взаємодії. І лише за умови такої узгодженості. Підліток-мігрант отримує необхідну підтримку. Для успішної адаптації. Збереження власної ідентичності. У новому середовищі. Ось така картина.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі було проведено емпіричне дослідження психологічних детермінант адаптації підлітків-мігрантів. З'ясовано, що адаптація є нерівномірним процесом: найуразливішими виявилися емоційна сфера та соціальна включеність, тоді як навчальна адаптація й саморегуляція мали кращі показники. Більшість учасників продемонстрували середній рівень адаптації, що свідчить про наявність труднощів, але й про здатність функціонувати в новому середовищі. Водночас високий рівень адаптації був зафіксований лише в меншої частини підлітків, переважно тих, хто довше перебуває за кордоном і має стабільну підтримку родини.

Порівняння за тривалістю перебування показало, що підлітки з досвідом до одного року мають найнижчі показники, які з часом поступово зростають. Вагому роль відіграють соціокультурні умови: підтримувальне шкільне середовище та доступ до мовних програм прискорюють адаптацію навіть за короткого терміну. Окремо з'ясовано, що інтеграційні класи та

додаткові заняття з мови суттєво підвищують показники навчальної адаптації та соціальної включеності, тоді як досвід дискримінації чи мікроагресії, навіть поодинокий, помітно їх знижує.

Аналіз конфліктів дав змогу виокремити їхні основні типи – ціннісно-смислові, соціально-перцептивні, комунікативно-дискурсивні та внутрішній конфлікт подвійної лояльності – та підтвердив статистично значущий негативний зв'язок між їхньою інтенсивністю і рівнем адаптації. Найбільш вираженим цей зв'язок виявився за емоційним станом і соціальною включеністю. Факторний аналіз виявив чотири взаємопов'язані фактори – особистісно-ресурсний, соціально-підтримувальний, соціокультурно-компетентнісний та емоційно-стабілізаційний – і дав змогу побудувати модель взаємодії особистісних ресурсів, соціальної підтримки та адаптації. Модель засвідчила, що соціальна підтримка має значущий вплив на адаптацію, але цей вплив опосередковується особистісними ресурсами підлітка, а соціокультурна компетентність виступає своєрідним містком між внутрішніми ресурсами та зовнішньою підтримкою.

На основі отриманих даних розроблено комплексну програму психологічного супроводу, яка охоплює діагностичний, інформаційно-просвітницький, корекційно-розвивальний, середовищний і підсумково-рефлексивний етапи та поєднує індивідуальні, групові й середовищні форми роботи. Також сформульовано практичні рекомендації для всіх учасників освітнього процесу – вчителів, шкільних психологів, батьків, адміністрації та однолітків, – які орієнтовані на створення підтримувального середовища та узгодженість дій у процесі підтримки підлітка. Результати дослідження підтвердили багатовимірний характер адаптації та необхідність комплексного, диференційованого підходу до психологічної підтримки підлітків-мігрантів.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження було спрямоване на вивчення психологічних особливостей адаптації підлітків в умовах вимушеної еміграції за кордон і мало на меті теоретично обґрунтувати, емпірично дослідити та розробити практичні рекомендації щодо психологічного супроводу цього процесу. У ході роботи було проаналізовано наукову літературу з проблем адаптації, акультурації та психології міграції, визначено ключові поняття, виявлено психологічні детермінанти адаптації, розроблено та апробовано комплексну програму підтримки. Отримані результати дають підстави сформулювати низку узагальнювальних висновків, які відображають як теоретичні, так і практичні аспекти дослідження.

Насамперед було уточнено сутність адаптації підлітків-мігрантів як складного, багатовимірного процесу, що розгортається у взаємодії особистісних ресурсів підлітка, соціальної підтримки та соціокультурного середовища. Адаптація не зводиться до простого пристосування до нових умов, а передбачає активну перебудову стосунків, цінностей і способів поведінки, що супроводжується як труднощами, так і можливостями для особистісного зростання. Встановлено, що адаптація є динамічним процесом, який проходить через кілька етапів і може мати хвилеподібний характер, із періодами підйомів і спадів, зумовленими як зовнішніми обставинами, так і внутрішніми переживаннями підлітка.

У роботі визначено систему критеріїв і показників адаптації, яка охоплює емоційний стан, соціальну включеність, навчальну адаптацію, ціннісно-ідентифікаційний компонент і поведінкову саморегуляцію. Ця система дала змогу не лише констатувати наявність або відсутність адаптації, а й оцінити її якісну своєрідність, виявити найбільш уразливі сфери та визначити індивідуальні траєкторії адаптації. Емпіричне дослідження засвідчило, що адаптація підлітків-мігрантів є нерівномірною: найбільш

чутливими до умов вимушеної еміграції виявилися емоційний стан і соціальна включеність, тоді як навчальна адаптація та поведінкова саморегуляція мали дещо кращі показники. Переважна більшість учасників продемонструвала середній рівень адаптації, що свідчить про наявність окремих труднощів, але водночас і про здатність підлітків функціонувати в новому середовищі.

Порівняльний аналіз залежно від тривалості перебування за кордоном показав, що підлітки, які адаптуються менше року, мають найнижчі показники за більшістю компонентів, а з часом вони поступово зростають, хоча повного благополуччя не досягають. Вагому роль відіграють соціокультурні умови: підтримувальне шкільне середовище, доступ до мовних програм і прийняття з боку оточення суттєво прискорюють адаптацію навіть за короткого терміну перебування. Водночас досвід дискримінації або мікроагресії, навіть у поодиноких випадках, суттєво знижує загальний рівень адаптованості та посилює відчуття ізольованості.

Аналіз міжкультурних конфліктів дав змогу виокремити їхні основні типи – ціннісно-смислові, соціально-перцептивні, комунікативно-дискурсивні та внутрішній конфлікт подвійної лояльності. Кореляційний аналіз підтвердив статистично значущий негативний зв'язок між інтенсивністю конфліктів і рівнем адаптації, найбільш виражений в емоційній сфері та соціальній включеності. Водночас було встановлено, що конфлікти не завжди мають виключно негативні наслідки: за наявності підтримки та ресурсів вони можуть стимулювати розвиток навичок міжкультурної комунікації та зміцнення ідентичності.

Факторний аналіз і моделювання структурними рівняннями дали змогу виокремити чотири взаємопов'язані фактори адаптації – особистісно-ресурсний, соціально-підтримувальний, соціокультурно-компетентнісний та емоційно-стабілізаційний – і побудувати модель, яка відображає складну взаємодію особистісних ресурсів, соціальної підтримки та соціокультурної компетентності. Встановлено, що соціальна підтримка має значущий вплив

на адаптацію, але цей вплив опосередковується особистісними ресурсами підлітка, а соціокультурна компетентність виступає своєрідним містком між внутрішніми ресурсами та зовнішньою підтримкою. Модель також виявила роль компенсаторних механізмів, які дають змогу підлітку частково компенсувати нестачу одних ресурсів за рахунок інших.

На основі отриманих даних було розроблено комплексну програму психологічного супроводу адаптації підлітків-мігрантів, яка охоплює діагностичний, інформаційно-просвітницький, корекційно-розвивальний, середовищний і підсумково-рефлексивний етапи та поєднує індивідуальні, групові й середовищні форми роботи. Програма ґрунтується на принципах комплексності, етапності, диференційованого підходу, орієнтації на ресурси та міждисциплінарності. Сформульовано практичні рекомендації для всіх учасників освітнього процесу – вчителів, шкільних психологів, батьків, адміністрації та однолітків, – які орієнтовані на створення підтримувального середовища та узгодженість дій у процесі підтримки підлітка.

Проведене дослідження підтвердило багатовимірний характер адаптації підлітків-мігрантів і довело необхідність комплексного, диференційованого підходу до психологічного супроводу, який ураховує як індивідуальні ресурси підлітка, так і особливості соціального та соціокультурного середовища, у якому він перебуває. Отримані результати мають теоретичне значення, оскільки поглиблюють розуміння механізмів адаптації в умовах вимушеної еміграції, та практичну цінність, оскільки можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки підлітків-мігрантів у закладах освіти, громадських організаціях і центрах психологічної допомоги.

Перспективи подальших досліджень вбачаються в поглибленому вивченні окремих компонентів адаптації, емоційної сфери та соціокультурної компетентності, а також у розробці та апробації диференційованих програм підтримки для різних груп підлітків-мігрантів з урахуванням їхнього віку, тривалості перебування за кордоном і соціокультурного контексту.

Важливим напрямом подальшої роботи є також вивчення ролі цифрових технологій та онлайн-спільнот у процесі адаптації, оскільки сучасні підлітки значною мірою взаємодіють у цифровому середовищі, яке може виступати як ресурс підтримки, так і джерело додаткових ризиків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. Виховання особистості : підручник. Київ : Либідь, 2008. 848 с.

2. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2012. 256 с.

3. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія : Психологічні науки. 2016. Т. 3, № 1. С. 111–117.

4. Боришевський М. Й. Дорога до себе: Від основ суб'єктності до вершин духовності : монографія. Київ : Академвидав, 2010. 416 с.

5. Булах І. С. Психологічні особливості становлення життєвої перспективи особистості в юнацькому віці. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* Серія 12 : Психологічні науки. 2021. Вип. 14 (59). С. 5–14.

6. Вірна Ж. П. Психологія професійної адаптації особистості : монографія. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2007. 452 с.

7. Гошовський М. В. Психологічні особливості дезадаптації підлітків у кризових умовах : монографія. Київ : [б. в.], 2021. 180 с.

8. Гуляєва О. В. Чинники психологічного благополуччя у студентів з обмеженими можливостями здоров'я : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Харків, 2018. 17 с.

9. Карагодіна О. Г. Моніторинг та оцінка якості соціальних послуг. *Соціальна робота в Україні: теорія і практика*. 2024. № 2. С. 45–53.

10. Карагодіна О., Пожидаєва О., Семигіна Т. Практика соціальної роботи в умовах карантинних обмежувальних заходів: швидка оцінка та уроки. *Social Work and Education*. 2020. Vol. 7, № 4. P. 452–465. DOI : 10.25128/2520-6230.20.4.4.

11. Каргіна Н. В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2018. 22 с.

12. Кашкарьова Л. Р. Міжкультурна комунікація в освітньому просторі: теоретико-методологічні засади : монографія. Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 215 с.

13. Лось О. М. Психологічні дисгармонії особистості в особливих умовах професійної діяльності : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2014. 20 с.

14. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості : монографія. Київ : Видавництво ТОВ «КММ», 2006. 240 с.

15. Максименко С. Д. Загальна психологія : навчальний посібник. Видання друге, перероблене та доповнене. Київ : «Центр навчальної літератури», 2004. 272 с.

16. Максименко С. Д. Розвиток психіки в онтогенезі : у 2 т. Т. 2. Київ : Форум, 2002. 335 с.

17. Малкова Т. М. Теорія і практика професійного становлення особистості : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01. Київ, 2014. 38 с.

18. Метельська К. В., Чугаєва Н. Ю. Адаптація молодших підлітків до навчання в основній школі: аналіз психологічних чинників. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 11(51). С. 1678–1690. DOI : 10.52058/2786-5274-2025-11(51)-1678-1690.

19. Музиченко І. В. Вимушені переселенці: проблема соціально-психологічної адаптації. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2016. № 9. С. 18–21.

20. Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. Київ : Кондор, 2015. 469 с.

21. Панок В. Г., Гаркавенко З. О., Карагодіна О. Г., Шапошнікова А. С. Соціально-педагогічна діагностика дітей та родин, які опинились в складних життєвих обставинах : метод. рек. 2-ге вид., стереотип. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 76 с.

22. Поліщук В. М. Вікова і педагогічна психологія : навч. посіб. 4-те вид., стер. Суми : Університетська книга, 2019. 352 с.

23. Поліщук В. М. Психологія сім'ї : навч. посіб. Суми : Університетська книга, 2021. 248 с.

24. Прайтлер Б. На їхньому боці. Психосоціальна робота з травмованими біженцями / пер. з нім. Д. Мелашенко, Т. Супрун. [Б. м.] : ВНТЛ-Класика, 2022. 156 с.

25. Синишина І. М. Психологічні особливості адаптації дітей-емігрантів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2019. № 2. С. 135–139.

26. Ставицький О. О. Психологія проявів гандикапізму та їх регуляція : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01. Київ, 2014. 34 с.

27. Столярчук О. А. Психологічні особливості формування самооцінки майбутніх учителів в умовах криз професійного навчання : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2012. 20 с.

28. Таргоній І. Соціологічний та соціально-психологічний виміри адаптації особистості в сучасних умовах. *Scientific Collection «InterConf»*. 2022. № 134. С. 184–188.

29. Татенко В. О. Методологія суб'єктно-вчинкового підходу: соціально-психологічний вимір : монографія. Київ : Міленіум, 2017. 184 с.

30. Терлецька Л. Г. Вікова психологія і психодіагностика : підручник. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2013. 608 с.

31. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.

32. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості : навч. посіб. 2-ге вид. Київ : Каравела, 2013. 372 с.

33. Титаренко Т. М., Кочубейник О. М., Черемних К. О. Психологічні практики конструювання життя в умовах постмодерної соціальності : наук. моногр. Київ : Міленіум, 2014. 206 с.

34.

35. Угрин О. Г. Сімейна ідентифікація як чинник психологічної готовності до професійної самореалізації особистості студента : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2015. 20 с.

36. Федорова Є. В. Методи дослідження крос-культурної адаптації в зарубіжній крос-культурній та етнічній психології. *Дослідження особистості та групи в етнічній і крос-культурній психології*. 2016. С. 90–98.

37. Харченко А. О. Психологічні особливості структури травматичного емоційного досвіду у демобілізованих учасників бойових дій в Україні : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2019. 18 с.

38. Цирковникова І. Soft skills як чинник соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб та емігрантів. *Humanitas*. 2025. № 4. С. 18–25.

39. Черненко О. Г. Вікова специфіка проведення психологічної адаптації до основної ланки школи : кваліфікаційна робота. Кривий Ріг : КДПУ, 2023. 47 с.

40. Шуляк О. І. Чинники успішної адаптації учнів при переході з початкової школи до середньої : електронний ресурс. 2020. URL : https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/45109 (дата звернення: 26.09.2026).

41. Berry J. W. Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology: An International Review*. 1997. Vol. 46, № 1. P. 5–34. DOI : 10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087.x.

42. Berry J. W. Acculturation: Living successfully in two cultures. *International Journal of Intercultural Relations*. 2005. Vol. 29. P. 697–712.

43. Berry J. W., Phinney J. S., Sam D. L., Vedder P. Immigrant youth: Acculturation, identity, and adaptation. *Applied Psychology*. 2006. Vol. 55, № 3. P. 303–332.

44. Bronstein I., Montgomery P. Psychological distress in refugee children: A systematic review. *Clinical Child and Family Psychology Review*. 2011. Vol. 14. P. 44–56.

45. 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*. 2012. Vol. 379. P. 266–282.

46. Ager A., Strang A. Understanding integration: A conceptual framework. *Journal of Refugee Studies*. 2008. Vol. 21, № 2. P. 166–191.

47. A Handbook of Integration with Refugees: Global Learnings from Scotland / ed. by E. Aldegheri, D. Fisher, A. Phipps. Bristol : Multilingual Matters, 2025. 368 p.

48. Schachner M. Cultural diversity at school as a learning opportunity. *Journal of School Psychology*. 2019. Vol. 75. P. 86–103.

49. Smith S. E. Psychological adaptation of migrant adolescents in Europe. London : Academic Press, 2022. 240 p.

50. Will G., Horr A., Becker R., Homuth C. Do refugee students feel well at school? An analysis of the influence of individual, social, and structural factors. *Education Sciences*. 2025. Vol. 15. DOI : 10.3390/educsci15030300.

51. Aldegheri E., Fisher D., Phipps A. Restorative Integration as Decolonial Praxis: On Love and Rage. *A Handbook of Integration with Refugees: Global Learnings from Scotland*. Bristol : Multilingual Matters, 2025. P. 45–65.

52. Chiramba O. Re-bordering education: embracing resilience in addressing refugee students' precarity in South African higher education amidst global crises. *Perspectives in Education*. 2025. Vol. 43, № 1. P. 1–18.

53. Schwartz S. J. Understanding Acculturation. Cheltenham : Edward Elgar Publishing, 2023. 256 p.

54. Inter-group relations and migrant integration in European cities: changing neighbourhoods / ed. by F. Pastore, I. Ponzo. Cham : Springer, 2016. 216 p.

55. UNHCR Education Research Digest. July 2025. URL : https://www.unhcr.org/sites/default/files/2025-07/education-research-digest-july-2025.pdf (дата звернення: 26.09.2026).