

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач випускової кафедри
_____ Ельвіра ЛУЗІК
« ___ » _____ 2023 р

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «БАКАЛАВР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

Тема: «Особливості адаптації іммігрантів до умов життя за кордоном»

Виконавець: студентка групи ПП-426 Бурей Софія Семенівна

Керівник: доктор психол. наук, професор Семиченко Валентина Анатоліївна

Нормоконтролер: _____ Тамара МИХЕСВА

КИЇВ 2023

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____ Ельвіра ЛУЗІК

« » _____ 2023 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання кваліфікаційної роботи

Бурей Софії Семенівни

1. Тема кваліфікаційної роботи «Особливості адаптації іммігрантів до умов життя за кордоном» затверджена наказом ректора від від «12» квітня 2023р. № 492/ст

2. Термін виконання роботи: з 07.02.2023 р. до 25.06.2023 р.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 76 сторінок, з них обсяг основного тексту 60 сторінок, список використаних джерел нараховує 41 позиції.

4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретичні засади дослідження проблеми адаптації іммігрантів до нових умов життєдіяльності; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Емпіричне дослідження особливостей адаптації українських іммігрантів до нових умов проживання (на прикладі німеччині); Висновки до другого розділу; Висновок; Список використаних джерел та літератури; Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): 18 таблиць та 7 рисунків.

6. Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	07.02.2023	24.01.2023
2.	Формулювання теми, мети, завдань дослідження. Написання вступу. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	22.02.2023	05.02.2023
3.	Написання першого розділу. Подання керівникові на перевірку	29.03.2023	31.03.2023
4.	Написання другого розділу. Подання керівникові на перевірку	28.04.2023	26.04.2023
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові на перевірку	12.05.2023	15.02.2023
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	29.05.- 01.06.2023	30.05.2023
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	02.06.2023	04.05.2023
8.	Подання остаточного варіанта роботи на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	05.06.2023	
9.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	12.06.2023	
10	Захист роботи	19- 22.06.2023	

7. Дата видачі завдання: «07» лютого 2023 р.

Керівник кваліфікаційної роботи _____ Валентина СЕМИЧЕНКО
(підпис керівника) (П.І.Б.)

Завдання прийняв до виконання _____ Софія БУРЕЙ
(підпис випускника) (П.І.Б.)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Особливості адаптації іммігрантів до умов життя»: 76 сторінки, 41 використаних джерел та літератури, 7 рисунків, 18 таблиць та 7 додатків.

Об'єкт дослідження – процес адаптації іммігрантів.

Предмет – особливості адаптації українських іммігрантів до нових умов життя (на прикладі Німеччини).

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні особливостей адаптації за індивідуальними показниками іммігрантів з України за кордоном.

У кваліфікаційній роботі розкрито сутність поняття адаптації, зокрема: види та підходи. Описано фази, стадії, стратегії акультурації, а саме сегрегація, асиміляція, маргіналізація та інтеграція. Практичне значення роботи полягає в наданні практичних рекомендацій, щодо поліпшення рівня адаптації.

АДАПТАЦІЯ ІММІГРАНТІВ, КУЛЬТУРНИЙ ШОК, СТРАТЕГІЇ, СТАДІЇ, ФАЗИ АДАПТАЦІЇ, АКУЛЬТУРАЦІЯ, АСИМІЛЯЦІЯ, МАРГІНАЛІЗАЦІЯ, ІНТЕГРАЦІЯ.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ ІММІГРАНТІВ ДО НОВИХ УМОВ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ.....	9
1.1. Сутність поняття адаптації та її види.....	9
1.2. Стадії, стратегії та соціально-психологічні чинники адаптації іммігрантів.....	23
Висновки до першого розділу	28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНСЬКИХ ІММІГРАНТІВ ДО НОВИХ УМОВ ПРОЖИВАННЯ (НА ПРИКЛАДІ НІМЕЧЧИНИ)	29
2.1. Організація та методи дослідження.....	29
2.2. Умови проживання українських іммігрантів у Німеччині.....	33
2.3. Результати емпіричного дослідження адаптації українських іммігрантів до нових умов проживання».....	43
2.4. Рекомендації щодо оптимізації процесу адаптації вимушених переселенців до нових умов життя за кордоном.....	55
Висновки до другого розділу.....	57
ВИСНОВКИ	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ	61
ДОДАТКИ.....	66

ВСТУП

Актуальність дослідження. На сьогодні тема адаптації до нових умов проживання для українців дуже популярна у зв'язку з вимушеною імміграцією за кордон. Зростання міжнародної міграції, широкомасштабні переміщення населення і глобальні виклики, пов'язані зі зміною клімату, війнами, економічними кризами та іншими факторами, роблять адаптацію іммігрантів актуальною проблемою.

Вимушене переселення - це процес адаптації, який відбувається у зовнішніх обставинах, коли особа змушена адаптуватися до нового середовища або умов навколишнього середовища через важкі обставини, такі як конфлікти, війни, природні катастрофи, переслідування або інші примусові ситуації. У таких ситуаціях іммігранти змушені швидко адаптуватися до нового соціокультурного середовища, вивчати нову мову, знаходити роботу, забезпечувати себе та свої сім'ї. Іммігранти, які зазнають вимушеної адаптації, часто стикаються зі складнощами у встановленні нового життя, збереженні своєї ідентичності, отриманні роботи та соціальної підтримки.

Дослідження в галузі адаптації іммігрантів допомагають зрозуміти соціальні, економічні, культурні та психологічні аспекти процесу адаптації. Вони виявляють фактори, які сприяють успішній адаптації, такі як доступ до освіти, роботи, житла, здоров'я та соціальних послуг. Дослідження також допомагають ідентифікувати перешкоди, з якими стикаються іммігранти, і виявляти способи поліпшення процесу адаптації.

Наукові дослідження в галузі адаптації іммігрантів також допомагають формувати політику та програми, спрямовані на покращення умов для інтеграції іммігрантів в новому соціокультурному середовищі. Вони надають обґрунтування для розробки програм мовного навчання, культурного освоєння, професійної підготовки та інших ініціатив, спрямованих на підтримку іммігрантів у процесі адаптації.

Освітню міграцію у своїх працях досліджували О. Ареф'єв, О. Вихованець, К. Гаврілова, Е. Яценко, Р. Ембрехт, Ж. Зайончковська, Н.

Криловою, С. Лебедева, О. Малиновська, Е. Нагайцева, Е. Письменна, Ю. Чекушина, Е. Шпет, Т. Юдіна.

Адаптуватися в іншій країні дуже важко, особливо, коли переселення було швидким, незапланованим та вимушеним, і на додачу ще довелося залишати рідних. Під час війни розділення з сім'єю не з власної волі – це психологічно важке випробування, тобто велике навантаження на емоційну сферу, яка формує апатію до майбутнього, невпевненістю, постійні переживання. Бути разом з родиною і спілкуватися – це дуже важлива частина психологічної підтримки та емоційної адаптації до подій.

Таким чином, соціальна важливість виявлення особливостей адаптації вимушених переселенців до нових умов життєдіяльності і її недостатня вивченість обумовили вибір теми дослідження адаптації іммігрантів до умов життя.

Об'єкт дослідження – процес адаптації іммігрантів.

Предмет дослідження – особливості адаптації українських іммігрантів до нових умов життя (на прикладі Німеччини).

Мета дослідження – виявити особливості адаптації за індивідуальними показниками іммігрантів з України за кордоном та надати практичні рекомендації щодо її оптимізації.

Для досягнення поставленої мети в роботі ставляться наступні **завдання** дослідження:

1. На основі теоретичного аналізу розкрити сутність та ступінь дослідженості феномену адаптації;
2. Визначити організацію і методичну базу дослідження;
3. Емпірично дослідити умови й особливості адаптації вимушених іммігрантів з України (на прикладі Німеччини);
4. Розробити практичні рекомендації для вимушених іммігрантів для підвищення ефективності адаптації.

Методи дослідження: визначені мета і завдання зумовили вибір методів дослідження:

1. Теоретичний метод: аналіз, синтез, систематизація, узагальнення.
2. Емпіричні методи: психодіагностичний метод, який включав такі методики:

- «Методика дослідження локусу контролю» Д. Роттера;
- «Адаптація особистості до нового соціокультурного середовища» Л. В.

Яновського;

- Особистісний опитувальник ЕРІ (Г. Айзенка)»;
- Авторська анкета;

3. Методи математично-статистичної обробки отриманих даних: критерій Колмогорова-Смирнова та кореляційний аналіз.

Характеристика вибірки: 40 дорослих людей, які іммігрували до Німеччини, віком від 19 до 76 років, серед яких 33 жінок й 7 чоловіків.

Практична значимість: Матеріали кваліфіувційної роботи рекомендовано використовувати особам, які хочуть іммігрувати в Німеччину, або вже іммігрували і мають низький рівень адаптованості.

Структура роботи: робота складається з вступу, двох розділів та висновків до першого та другого розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків, загальним обсягом 76 сторінок, з них обсяг основного тексту 60 сторінок, список використаних джерел нараховує 41 позицію, 18 таблиць, 7 рисунків та 7 додатків.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ ІМІГРАНТІВ ДО НОВИХ УМОВ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

1.1. Сутність поняття адаптації та її види

Категорія "адаптація" використовується в різних галузях наукового соціально-гуманітарного знання, разом з такими категоріями, як "соціалізація", "індивідуалізація", "інтеграція" та інші. В контексті цих галузей підкреслюється тісний зв'язок явищ, які вони досліджують, з адаптацією. Термін "адаптація" може вживатися для позначення процесу пристосування до навколишніх умов. Крім того, відзначаються різноманітні аспекти адаптації та її різновиди.

Феномен адаптації розглядався в працях таких відомих закордонних вчених як Р. Парк, М. Гордон, Р. Мертон, Дж. Беррі, Л. Е. Орбан-Лембрик, Ф. Хеккман, В. Хауг, А. Багнолі, Г. Городетська та радянських, а саме, В. Тарасюк, О.Є Блинова, О. Ровенчак, Є. Підчасов, О. Донченко, які проводили дослідження різних аспектів цієї широкої теми [5, 6, 15, 16, 18, 23, 28, 31, 32, 33, 39].

“Адаптація (від лат. *adapto* – пристосовую) – пристосування в процесі еволюції будови, функцій, поведінки організмів (особин, популяцій, видів) до певних умов існування” [2]. В енциклопедичному визначенні адаптація – це «пристосування людини або групи людей до нового соціального середовища, частково і пристосування до них цього середовища, з метою співіснування та взаємодії», а також, «здатність і прагнення людини “брати участь” у тому, що роблять інші, наслідувати їх рухи, жести, міміку, манери та поведінку» [21].

Існують різні види адаптації, які використовуються для класифікації процесів пристосування людини до змінного соціокультурного середовища, а саме соціальна, культурна та психологічна адаптація.

Соціальна адаптація - це процес, за допомогою якого людина пристосовується до соціального середовища, в якому вона живе. Це охоплює взаємодію з іншими людьми, усвідомлення та виконання соціальних ролей, набуття соціальних навичок та правил поведінки, розуміння та врахування соціальних норм і цінностей» [22].

Соціальна адаптація може включати такі аспекти, як вміння спілкуватися, встановлювати соціальні зв'язки, дотримуватися соціальних норм, пристосовуватися до соціальних ролей і очікувань, розвивати соціальну компетентність та взаємодіяти з іншими членами суспільства.

Соціальна адаптація є важливим аспектом життя людини, оскільки успішна адаптація дозволяє індивіду пристосуватися до змін у соціальному середовищі, будувати стійкі соціальні зв'язки, досягати своїх цілей і відчувати себе задоволеним у суспільстві.

Соціальне середовище – це все те, що оточує людину в її соціальному житті, слугує об'єктом її психічного відображення – чи безпосереднього, чи опосередкованого результатами праці інших людей [20].

У соціальній адаптації існує кілька підходів, які допомагають пояснити і вивчити процес пристосування людини до соціального середовища. Основні підходи до соціальної адаптації включають:

1. *Біологічний підхід*: Цей підхід висуває ідею, що люди мають вроджені біологічні характеристики, які впливають на їхню здатність до соціальної адаптації. Наприклад, генетичні фактори можуть впливати на рівень тривожності або впевненості особистості, що впливає на її здатність успішно адаптуватися до нових соціальних ситуацій.

2. *Психологічний підхід*: Цей підхід зосереджений на психологічних факторах, які впливають на соціальну адаптацію. Він вивчає роль особистісних характеристик, мотивації, самооцінки та інших психологічних процесів у формуванні індивідуальної здатності до адаптації.

3. *Соціокультурний підхід*: Цей підхід звернути увагу на впливі соціальних та культурних факторів на соціальну адаптацію. Він вивчає роль

соціального середовища, норм, цінностей, ролей та інших аспектів культури у формуванні соціальної ідентичності та взаємодії з іншими людьми.

4. *Екологічний підхід*: Цей підхід приділяє увагу взаємодії людини з фізичним середовищем, наприклад, географічними, кліматичними або економічними умовами.

Отже, соціальна адаптація іммігрантів є важливим процесом, що дозволяє їм пристосуватися до нових соціальних умов і норм нового середовища. Це охоплює засвоєння та впровадження місцевих правил, норм поведінки й цінностей, а також взаємодію з членами нової спільноти. Адаптація передбачає не лише розуміння, але й прийняття нової культури та активну участь у житті спільноти[7].

Соціальна адаптація є важливим елементом успішної інтеграції іммігрантів у новому середовищі, сприяє створенню взаєморозуміння, співробітництва та взаємодії між різними культурами та сприяє побудові гармонійного суспільства. Імміграція – перетин адміністративного кордону, добровільний або примусовий в'їзд осіб чи груп осіб на місце (чи в країну) призначення (або нове місце проживання) на законних або незаконних підставах, на певний період або назавжди. Відповідно, іммігрант – особа, яка здійснює імміграцію [10].

Міграція - це переміщення людей з одного населеного пункту, регіону або країни в інше місце проживання. Цей процес зазвичай обумовлений економічними, політичними, етнічними або релігійними факторами. Люди переїжджають з метою зміни місця проживання на тривалий або тимчасовий період часу [19]. Е. Равенштейн, який жив у другій половині XIX - початку XX століття вніс вагомий внесок у вивчення міграції. У своїй праці "Закони міграції", Е. Равенштейн розглядає міграцію як постійний процес, що виникає внаслідок взаємодії чотирьох основних груп чинників. Ці чинники впливають на мігранта в початковому місці проживання, на етапі його переміщення, в місці прибуття та також враховують особисті характеристики мігранта"[14]. В соціологічному словнику міграція визначається як географічний рух індивідів

або груп індивідів, що включає мобільність людей у вузькому або ширшому географічному просторі"[29]. За наведеними визначеннями в широкому і вузькому розумінні, спільною є та обставина, що міграція населення передбачає зміну місця проживання. Ю. Римаренко визначає міграцію населення як "переміщення людей (мігрантів) через кордони різних територій зі зміною місця проживання на постійний або тривалий час. Оскільки міграція населення складається з руху міграційних потоків, термін "міграція" також використовується у множині - "міграції"[13].

С. Колінсон виділяє чотири види міжнародних міграцій:

1. Економічна міграція: Цей вид міграції пов'язаний з економічними чинниками. Люди переїжджають в іншу країну у пошуках кращих можливостей заробітку, покращенням економічного становища або зайнятості. Вони можуть шукати роботу, вести бізнес або займатися іншими економічними діяльностями.
2. Політична міграція: Цей тип міграції пов'язаний з політичними факторами. Люди переїжджають в іншу країну, щоб уникнути політичного переслідування, конфліктів, війни або політичного режиму, який обмежує їх свободи та права. Вони можуть стати біженцями, політичними емігрантами або шукати політичного притулку.
3. Соціокультурна міграція: Цей вид міграції пов'язаний з культурними чинниками. Люди переїжджають в іншу країну, щоб знайомитися з іншими культурами, здобувати освіту, працювати в галузях, пов'язаних з міжнародними взаємодіями або вступати в шлюб з представниками інших культур. Цей вид міграції сприяє обміну знаннями, досвідом та розширенню світогляду.
4. Екологічна міграція: Цей тип міграції пов'язаний з екологічними факторами. Люди переїжджають з місця проживання, що зазнає екологічних проблем, таких як природні катастрофи, зміна клімату, екологічне забруднення тощо[8].

На основі різних теоретичних джерел, було виділено 4 фази соціальної адаптації:

– 1 фаза «Спроба прийняття»:

Перша фаза, яку можна назвати "фазою спроб прийняття", включає період, коли іммігрант старається виявити терпіння та розуміння до нової культури. В цей час він намагається зрозуміти особливості нового соціального становища та визначити, як слід поводитися у новому суспільстві;

– 2 фаза «Конгруентність»:

На даній стадії відбувається пошук спільності та усвідомлення відмінностей між індивідом, групою та новим середовищем, що супроводжується взаємною толерантністю до системи цінностей один одного;

– 3 фаза «Схожість»:

На даному етапі виникають спільні погляди та подолання відмінностей, що супроводжується визнанням та усвідомленням індивідом основних складових цінностей нового соціального середовища, одночасно з визнанням деяких цінностей, які індивід або група вносять у нове своє соціальне середовище;

– 4 фаза «Повна інтеграція»:

Індивід повністю прийняв всі особливості нової культури;

Щодо соціальної адаптації, існує два основних типи: активна адаптація, коли індивід впливає на своє оточення з метою спровокувати зміни, тобто він сам приймає на себе відповідальність за своє життя, реалізацію, та пасивна, або конформна, коли індивід не прагне до змін і обирає стратегію пасивного пристосування до оточуючого середовища, тобто спирається на стратегію пристосування до наявних умов без намагань їх змінювати.

До того ж виділяють: 1) успішну адаптацію, яка передбачає підтримання або підвищення рівня життя, задоволення матеріальних і духовних потреб індивіда або групи, а також збереження або покращення їх соціального статусу. Це означає, що людина успішно вписується в нове середовище, знаходить ресурси для досягнення своїх цілей і задоволення своїх потреб, і підтримує позитивні взаємини з оточуючими; 2) Негативна адаптація, або

неуспішна адаптація, характеризується зниженням соціального статусу індивіда. Це може включати втрату роботи, соціальну відчуженість, невміння задовольнити основні матеріальні і духовні потреби та залежність від інших людей або системи для виживання. Така адаптація є деструктивною як для самої особи, так і для соціального середовища, оскільки не сприяє розвитку та позитивним змінам.

У соціальній психології соціальну адаптацію розглядають як закономірності, які виникають зі спільної діяльності та визначаються загальною метою і ціннісними орієнтаціями соціальних груп [1]. Соціальна адаптація має значний вплив на психологічну адаптацію особистості. Особистість вимушена адаптуватися до нових соціальних норм, цінностей, ролей та очікувань, які можуть відрізнятися від тих, що вона була звикла в рідному середовищі.

Соціальна адаптація може впливати на психологічну адаптацію, створюючи нові виклики та стресові ситуації для особистості. Вона може викликати почуття незручності, невпевненості, втрати самоідентифікації та психологічної напруги. Особистість може почуватися відокремленою або незрозумілою в новому соціальному середовищі, що може вплинути на її самооцінку та самопочуття.

На основі теоретичного аналізу було висунуто припущення, що соціальна адаптація і психологічна адаптація є взаємопов'язаними аспектами процесу адаптації людини до нового соціального та культурного середовища.

Психологічна адаптація - це процес, за допомогою якого людина змінює свої психологічні, емоційні й когнітивні стратегії, щоб відповідати вимогам нового середовища, в якому вона знаходиться. Це включає адаптацію до нових соціальних, культурних, робочих або особистих умов, які можуть виникнути при зміні місця проживання, роботи, вступу до нової групи людей або в інших життєвих ситуаціях.

Психологічна адаптація включає ряд процесів, таких як усвідомлення нового середовища, оцінка власних ресурсів і стратегій, здатність змінювати

свої поведінкові та психологічні патерни, розвиток нових навичок і стратегій для взаємодії з оточенням, регуляція емоцій і встановлення нових цілей. Психологічна адаптація до нового положення для іммігранта є складним процесом, який включає різні аспекти його емоційного, когнітивного і поведінкового стану. Основною метою психологічної адаптації є забезпечення позитивного самопочуття, стабільності та здатності функціонувати ефективно в новому середовищі.

Процес прийняття нових умов життєдіяльності включає наступні етапи (рис. 1.1.1):

1. Шок і заперечення: Це перший етап, коли індивід починає розуміти й усвідомлювати нову ситуацію, в якій він опинився. Індивід може почуватися приголомшеним, незручним або відчувати заперечення щодо нової реальності.
2. Супротив, злість, страх: На цьому етапі індивід може виявляти опір і протистояти змінам. Він може відчувати злість або страх перед невідомим, втратою звичного середовища або ресурсів.
3. Депресія, розгубленість: Індивід може відчувати почуття глибокої розгубленості, незадоволеності або невпевненості. Він може втрачати інтерес до дійсності, почуватися пригніченим або засмученим.
4. Допуск можливостей: Поступово індивід може почати розглядати можливості, які пропонує нове положення. Він може зосередитися на позитивних аспектах або перевагах, які може отримати в результаті змін.
5. Апробація: На цьому етапі індивід активно сприймає нові можливості та перевіряє їх. Він може експериментувати, робити спроби й визначати, які аспекти нового положення відповідають його потребам і цінностям.
6. Прийняття: Поступово індивід може прийняти нове положення як свою реальність. Він вирішує зосередитися на адаптації, навчанні та розвитку в новому середовищі.

7. Перенавчання: Це фінальний етап, коли індивід активно навчається новим навичкам, здобуває знання про місцеві правила, культуру та соціальні норми.

Схема 20. Можливі етапи сприйняття «нового»

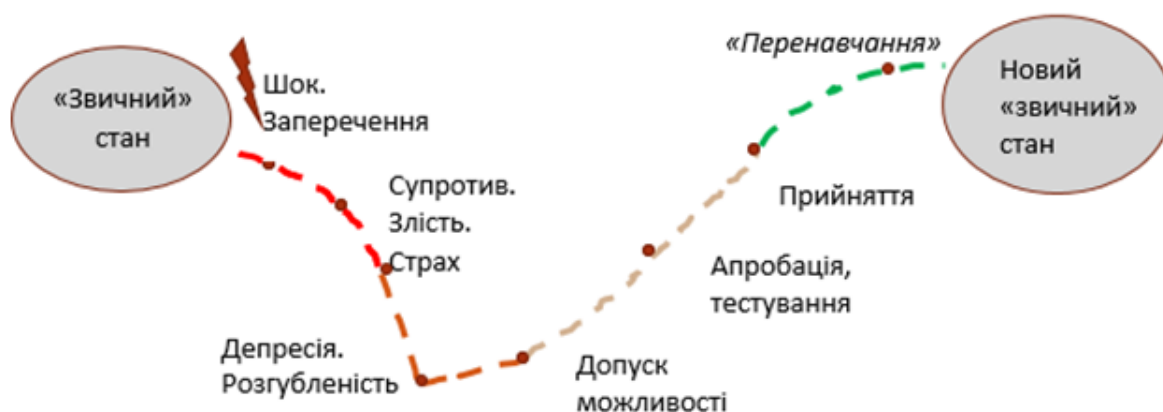


Рис. 1.1.1 Етапи прийняття нового положення

Досвід засвідчує, що багато хто проходив через ці етапи. Коли особа приїжджає до нової країни, то відчуває шок, тому що це сталося зненацька. Далі йде супротив, злість: «Чому я маю робити так як мені скажуть? В Україні все по-іншому». Чим більш шокуючою є новина, тим імовірніше індивід буде її заперечувати та чинити опір. За етапом супротиву – приходить розгубленість, яка супроводжується депресією, багато іммігрантів не знають що робити, тому що без мови індивід в обмеженому становищі. Але, проходить час, іммігрант знаходить однодумців, й припускає нові погляди, можливості у своє життя, тобто, згодом індивід приймає остаточний результат й прямує до нового «звичного стану». Процес прийняття нового протікає через ряд етапів, де після відкидання буде розглянуто можливість його прийняття та пропрацьовано висновки з власного досвіду.

Отже, психологічна адаптація є важливою ознакою психічного добробуту й здатності функціонувати ефективно в нових умовах. Вона допомагає знизити стрес, розробити нові стратегії пристосування і зберегти

почуття самоідентифікації й самозадоволення, попри зміни, з якими індивіди стикаються.

Можливо, та чи інша людина у своєму звичному середовищі була доброзичливою та товариською. У новій країні їй важко бути собою, складно висловлювати свої емоції та наміри незнайомою мовою, складно зрозуміти місцевих жителів. Іммігрант повинен вміти ставити питання про те, що відбувається навколо, і розуміти відповіді. Повсякденні навички дуже важливі. І це володіння мовою, і здатність самостійно здійснювати побутові дії, тобто. платежі, перекази, покупки, вміння користуватися громадським транспортом та багато іншого вселяє почуття впевненості та психологічний спокій – це потребує базового рівня мови. Тому володіння мовою є важливим фактором для успішної адаптації в соціальному та соціокультурному середовищі.

Іммігрант, як представник своєї культури, зіштовхується з різним ставленням місцевих жителів до його цінностей, стереотипів та норм поведінки. Швидкість інтеграції іммігранта в соціокультурне середовище країни залежить від кількох факторів, таких як:

- ✓ Національність (звичні традиції, менталітет, погляд на життя);
- ✓ Культура;
- ✓ Знання мови (є обов'язковим пунктом);
- ✓ Рівень освіченості.

Т. Татаренко зауважує, що чим більше культура відрізняється від рідної культури, тим більш травматичним може бути процес адаптації. Це означає, що коли людина опиняється в культурному середовищі, яке відрізняється від її власної культури значною мірою, вона може поставати перед труднощами й викликами при намаганні адаптуватися до нових умов[24].

Соціальне середовище - це зовнішній соціальний світ, який оточує людину або соціальну групу. Воно складається з норм, законів, правил, традицій і інших соціальних установок, які впливають на життя та поведінку людей).

Культурна адаптація іммігранта - це процес, який включає зміни в способі життя, цінностях, нормах, звичках та інших аспектах культури особи, яка переселилася в нову країну або середовище. Цей процес виникає внаслідок необхідності пристосуватися до нового соціокультурного оточення, зокрема, мови, традицій, норм поведінки та соціальних норм, що характерні для нової спільноти.

Культурна адаптація іммігранта може охоплювати вивчення іншої мови, ознайомлення з місцевою історією, традиціями та звичаями, а також засвоєння соціальних норм і правил спілкування. В процесі адаптації іммігрант змушений виробити нові стратегії взаємодії з місцевими жителями та адаптуватися до місцевих соціальних структур.

Культурна адаптація є багатогранним процесом, який включає як індивідуальні зусилля самого іммігранта, так і взаємодію з місцевою спільнотою. Успішна культурна адаптація сприяє створенню гармонійних взаємин між іммігрантами та місцевим населенням, сприяє розвитку позитивного багатокультурного середовища та сприйняттю культурної різноманітності.

Згідно з точкою зору багатьох дослідників, іммігрант може стикнутися з соціокультурною проблемою, як «культурний шок»[41] або «культурний стрес».

Культурний шок - це феномен, що виникає при зіткненні людини з новою культурою, яка суттєво відрізняється від її власної культурної оточуючої середовища. Він може проявлятися як культурна стомлюваність, коли непередбачувані аспекти, незнайомі цінності, норми поведінки, способи спілкування та інші культурні відмінності впливають на людину, викликаючи потрясіння і викликаючи розлад у її психічному стані та емоційному благополуччі.

Культурний шок був введений в науковий обіг американським дослідником Калерво Обергом. Згідно з його визначенням, культурний шок виникає в результаті тривоги, спричиненої втратою всіх звичних знаків і

символів соціальної взаємодії. Коли людина вступає в нову культуру, вона стикається з незнайомими нормами, цінностями, способами поведінки та спілкування, що призводить до неприємних відчуттів [3].

Під час культурного шоку людина може відчувати розлад, невпевненість, втрату орієнтації, а також негативні емоції, такі як тривога, стрес, незадоволення. Втративши звичний контекст і пункти опори, людина може відчувати себе некомфортно і незахищеною в новому культурному середовищі.

Причини культурного шоку можуть включати незрозумілість мови, незнання місцевих звичаїв, культурних норм і правил, відмінності в соціальних ролях, способи вираження емоцій, релігійних переконаннях та інших аспектах культури. Це може призводити до втрати впевненості, почуття відчуження, незадоволення, тривоги та навіть депресії. У повсякденному житті культурний шок може проявлятися в різних способах. Наприклад, люди, які зазнають культурного шоку, можуть перебільшувати тривогу щодо чистоти посуду, білизни, якості води та їжі. Вони можуть страждати від психосоматичних розладів, загального неспокою, порушення сну та розвивати фобії.

Однак, важливо відзначити, що культурний шок є нормальною реакцією на нову культурну середу і може бути перехідним станом, коли людина поступово пристосовується до нових умов і засвоює нові культурні норми. Таке потрясіння переживають більшість іммігрантів, що опинилися в іншій культурі, незалежно від причин їх переїзду в нову країну. В залежності від індивідуальних характеристик культурний шок може тривати від декількох місяців до декількох років.

На думку канадського вченого Дж. Беррі більш доцільно використовувати поняття «культурний стрес», тому що в поняття «шок» вкладають тільки негативний досвід, але в результаті міжкультурного контакту можливий позитивний досвід, який включає оцінку проблем та їх подолання[4].

Американський соціолог Р. Мертон та українська дослідниця Олена Донченко визначили різні форми адаптації, які відповідають націленості та засобам, що використовуються для досягнення культурних цілей. Мертон виділив п'ять форм адаптації[12], а саме: конформність (форма адаптації, в якій особистість приймає цілі нової культури та суспільства і старається досягати їх, використовуючи загальноприйняті засоби, характерні для цього нового середовища); інновація (форма адаптації, в якій особистість приймає цілі суспільства, але досягає їх шляхом використання методів, які можуть бути інституційно забороненими або невизнаними, але часто ефективними); ретритизм (також відомий як ескейпізм) (форма адаптації, в якій особистість відмовляється відповідати переважаючим цілям та засобам їхнього досягнення в суспільстві. Індивід відчуває несумісність з цінностями та існує «паралельно» до суспільства); бунт (особистість бунтує проти культурних цінностей й цим самим намагається змінити їх на більш загальноприйнятого для нього); ритуалізм (форма адаптації, в якій особистість не приймає норми, цілі та цінності суспільства, але, дотримуючись своїх власних, намагається діяти відповідно до інституційних норм, "грати за правилами"), тоді як О. Донченко, користуючись цією класифікацією, запропонував свої п'ять типів адаптивної поведінки (табл. 3)[9].

Типи адаптації за О. Донченко

Таблиця 1.1.1

	Термін	Ознака
Типи культурної-адаптивної поведінки індивіда	<i>Ідентифікація</i>	Присутній соціальний конформізм, ототожнення себе з більшістю, тобто поведінка, що проявляється як поступлива та компромісна: полягає у взаємодії "Я" з більшістю.

	<i>Маргіналізація</i>	Тип поведінки, характеризується егоцентричною орієнтацією та протистоянням "тотальній ідентифікації", одностороннім задоволенням інтересів псевдозаконними засобами. Це нонконформна та негативістська поведінка, коли "Я" стоїть проти більшості.
	<i>Індивідуалізація</i>	Цей тип поведінки характеризується ухилянням від проблеми загалом та сподіванням, що все вирішиться само собою. Це нон-конформна та самовідгороджувальна поведінка, де "Я" сам по собі.
	<i>Девіація</i>	Цей тип поведінки характеризується визнанням невідповідності суспільству і усвідомленням неможливості протистояти його стереотипам. Це агресивно-саморуйнівна поведінка, де "Я" проти всіх.

	<i>Інвестиція</i>	Цей тип поведінки найбільше відповідає потребам соціуму. Він характеризується прагматичною та конструктивною взаємодією, де "Я" співпрацює з тими, хто також має здоровий глузд. Це колаборативна поведінка.
--	-------------------	--

У своєму дослідженні О. Донченко розглядала різні аспекти соціокультурної адаптації, зокрема в контексті українського суспільства. У кожного іммігранта є своя унікальна культура, цінності, набір стереотипів та звичок, які впливають на їх спосіб поведінки в будь-якій ситуації. Коли культури двох країн близькі одна до одної, різниця між ними не така значна, що сприяє більш швидкій адаптації іммігрантів[9].

Адаптацію іммігрантів можна визначити як "комплекс особливостей у поведінці, діях та вчинках мігрантів, який має фізичне або соціокультурне походження і допомагає особі, групі або утворенню успішно конкурувати з представниками інших етносів, що проживають разом на певній території держави"[13].

Етнос - це спільнота, в якій люди об'єднані вірою в спільне походження та наявністю культурної єдності, такою як мова, звичаї, міфи, епос тощо "[11].

Згідно з Дж. Монтгомері (J. R. Montgomery), адаптацію іммігрантів можна розділити на три субадаптації: економічну, соціокультурну і суб'єктивну. Економічна субадаптація стосується участі іммігранта в економіці, особливо на ринку праці, та його професійну адаптацію в новому суспільстві. Соціокультурна субадаптація охоплює процеси адаптації до нового соціокультурного середовища, включаючи засвоєння мови, цінностей, норм і звичаїв. Суб'єктивна субадаптація пов'язана з особистими

переживаннями та процесом пристосування іммігранта до нового оточення [37].

За визначенням В. Шелюка, адаптація мігрантів в новому середовищі розглядається як перша стадія соціалізації індивідів або соціальних груп. Другою стадією є інтеріоризація, коли іммігранти засвоюють соціокультурні, моральні норми та цінності нового суспільства і перетворюють їх на особистісні риси [26].

Отже, із вказаних авторів виділяються різні підходи до розуміння адаптації іммігрантів, включаючи економічний, соціокультурний та суб'єктивний аспекти, а також розгляд адаптації як першої стадії соціалізації в новому середовищі.

1.2. Стадії, стратегії та соціально-психологічні чинники адаптації іммігрантів

Стадії адаптації є невіддільною частиною процесу пристосування людини до нового соціокультурного середовища. Коли людина змінює своє місце проживання або вступає в нову соціальну групу, вона зазнає різних етапів, які супроводжують цей процес. Стадії адаптації можуть варіюватися в залежності від індивідуальних особливостей людини та контексту, в якому відбувається адаптація.

Психологи виділяють 5 стадій до адаптації (ці етапи можуть варіюватись у тривалості та інтенсивності в залежності від індивідуальних особливостей та умов переїзду): **I стадія «Рожеві окуляри»:** коли особистість тільки приїжджає в нову країну, їй все подобається, вона із захопленням мандрує й дізнається про нову країну, і не помічає недоліків. Магазини, будинки, вулиці, природа – все здаватиметься цікавішим і яскравішим за сумну і нудну батьківщину. Це щось схоже на “романтику міграції” Р. Парка, що полягає у прагненні до пізнання іншого, нового та невідомого для себе світу шляхом

перетворення себе в його частинку [38]. На жаль, подібна ейфорія триватиме недовго і незабаром змінюється наступним періодом.

II стадія «Чужинець»: людина розуміє, що потрібно щось робити, але дуже складно емоційно, тому «чужинець» робить спроби відійти від реальності, спілкуючись тільки із земляками.

III стадія «На межі»: іммігранти, які не зуміли адаптуватися до нової культури, втрачають контроль над ситуацією, відчують безпорадність та незадоволення. Можливо, що у деяких виникне бажання повернутися на Батьківщину не дочекавшись закінчення життєвих обставин.

IV стадія «В процесі»: на цьому етапі сум/депресія поступає місце позитивному мисленню, й у людини з'являється бажання розвиватися, ставити свої цілі й добиватися їх. Іммігрант вже отримує задоволення від перебування в країні.

V стадія «Фініш»: характеризується повною адаптацією особистості до нової культури [25].

Також, для подальшої адаптації впливає індивідуально-психологічні особливості, а саме:

- *Вік:* Молоді люди зазвичай мають більшу гнучкість та адаптивність до нових ситуацій. Вони відкриті до нових досвідів, готові до змін і вивчення нових навичок. Молодість супроводжується більшою пластичністю мозку, що дозволяє легше адаптуватися до нових умов;
- *Навчання та освіта:* Молоді люди зазвичай перебувають у процесі навчання або мають свіжу освіту. Це дає їм перевагу у вивченні нової мови, отриманні нових навичок і адаптації до нової культури. Вони можуть швидше засвоювати нові знання і розвиватися в новому середовищі в той час, як адаптація дорослих може вимагати перекваліфікації або отримання нових навичок, засвоєння мови та побудови нових соціальних зв'язків. Однак, дорослі також можуть мати більше життєвого досвіду та ресурсів для ефективною адаптації;

- *Соціальна мережа та підтримка:* Молоді люди часто мають меншу залежність від родини та готові до побудови нової соціальної мережі. Вони можуть швидше знайти нових друзів, отримати підтримку від однолітків і залучитися до місцевого товариства. Це сприяє швидшій і легшій інтеграції в нове середовище. В той час як літні люди можуть мати вже встановлену соціальну мережу, включаючи родину, друзів та інших спільнот. Адаптація може вимагати зміни цих зв'язків або пошуку нових спільнот, що може бути викликом, особливо якщо їх підтримка обмежена або відсутня.
- *Енергія та мотивація:* Молодість часто супроводжується великою енергією, мотивацією та амбіціями. Молоді люди можуть бути більш готовими до нових викликів і здатними до активної адаптації. Вони можуть мати більшу витримку, щоб перебороти перешкоди та досягти успіху в новому середовищі. У той час як дорослі люди (віком від 33 – 55) та літні люди можуть мати власні емоційні переживання та виклики, пов'язані зі зміною середовища. Вони можуть відчувати сумніви, тривогу або ностальгію, пов'язану зі старим середовищем.

Мотивація відіграє велику роль в успішній адаптації до нових умов і може впливати на силу та тривалість культурного шоку. Якщо особа має сильну мотивацію адаптуватися до нової культури, вона може бути більш відкритою до змін і більш готовою впроваджувати нові знання і навички. Це може допомогти зменшити інтенсивність «культурного шоку» і скоротити тривалість періоду адаптації[35].

Дж. Беррі запропонував чотири стратегії акультурації: асиміляція, сепарація/ сегрегація, маргіналізація та інтеграція. Акультурація (acculturare — від лат. ad — до і cultura — утворення, розвиток) — процес взаємовпливу культур, сприйняття одним народом повністю чи частково культури іншого народу [17].

- 1) асиміляція - ця стратегія передбачає, що мігранти відкидають свою власну культуру і повністю приймають і адаптуються до культури

більшості. Вони намагаються ідентифікувати себе з культурою приймаючого суспільства, приймають його цінності, норми та спосіб життя.

Теорію асиміляції також розглядав М. Гордон у своїй праці "Assimilation in American life", в якій він визначив два типи асиміляції: культурну і структурну. Культурна асиміляція описує процес змін в етнокультурних звичаях, традиціях та цінностях етнічних меншин. З іншого боку, структурна асиміляція відображає зміни у взаємодії між представниками етнічних меншин та соціокультурним середовищем, включаючи послаблення контактів зі своєю групою та збільшення спілкування з представниками інших етнічних спільнот. У цьому контексті автор також згадує про мовну асиміляцію, яка передбачає відмову від рідної мови та перехід на мову домінуючої групи.

Згідно з М. Гордоном, структурна асиміляція відіграє ключову роль у загальному процесі етнічної асиміляції (Gordon 1964) [30].

2) *Сегрегація*, тобто ця стратегія передбачає відокремлення від більшості населення та формування ізольованих спільнот, де іммігранти продовжують практикувати свою культуру та мову. Це може бути зумовлено бажанням зберегти ідентичність, уникненням конфліктів або небажанням змінювати свій спосіб життя.

3) *Маргіналізація* - це почуття відчуження, втрата ідентичності й стресу, пов'язаного з акультурацією. Ця стратегія призводить до втрати культурного та психологічного зв'язку як з власною традиційною культурою, так і з культурою домінуючої більшості. Такий вид акультурації має негативний вплив, створює класичну ситуацію маргінальності та особистісної дискримінації.

Пізніше К. М. Альхазраї (К. М. Alkhozraji) уточнив концепцію маргіналізації, запропоновану Дж. Беррі, і назвав її декультурацією [27, 36]

Згідно з Гофманном-Новотним (2000), тривале перебування мігранта в країні не збільшує його шансів на асиміляцію або навіть готовності до неї, якщо сам мігрант є маргіналом за своєю сутністю [34].

4) *Інтеграція*: включає збереження культурної цілісності власної етнічної групи, а також бажання стати невід'ємною частиною доміантної спільноти. Крім того, розрізняють суб'єктивну інтеграцію, яка відображає стан особистості та її внутрішнє почуття інтегрованості. Суб'єктивна інтеграція не обмежується зовнішніми ознаками, а належати до внутрішнього відчуття особистості [40].

Поняття інтеграції є багатовимірним і може бути уточнене відповідно до різних векторів. В. Хауг виділяє три вектори інтеграції, які визначають різні аспекти інтеграційного процесу[32]: а) Юридичний та політичний вектор: цей вектор орієнтується на правовий статус і розподіл прав і обов'язків громадян у суспільстві. Він визначає правову рамку, в якій здійснюється інтеграція, і забезпечує правовий захист та рівні можливості для громадян; б) Структурний вектор: цей вектор охоплює освітньо-професійне врегулювання суспільства. Він стосується можливостей та гарантій громадян на однаковий доступ до освітніх і професійних ресурсів у суспільстві; в) Соціокультурний вектор: цей вектор враховує контакти, ставлення та культурну ідентичність індивіда. Він охоплює взаємодію з різними етнічними групами, ставлення до гендерних ролей, включаючи культурні та релігійні аспекти. Цей вектор відображає взаємодію та сприйняття індивіда в суспільстві.

Отже, кожен з цих векторів інтеграції визначає певний аспект адаптації та інтеграції особистості в новому соціокультурному середовищі. Розуміння цих векторів дозволяє зрозуміти, що інтеграція охоплює більше, ніж просто адаптацію до нової культури та містить в собі різні аспекти соціально-політичного, структурного та соціокультурного контексту.

Розглядаючи інтеграцію як стратегію акультурації, її можна порівняти зі золотою серединою між збереженням власної культурної ідентичності та приєднанням до доміантного суспільства. Ця стратегія є найбільш успішною та передбачає певну співпрацю між двома етнічними групами.

Висновки до першого розділу

1. На основі теоретичного аналізу конкретизовано сутність адаптації як процес складного та багатовимірного процесу, який включає культурну, соціальну, економічну та психологічну складові (види адаптації). Кожна з видів адаптації відіграє велику роль в успішній інтеграції особистості. Важливе значення має також взаємозв'язок між різними видами адаптації. Культурна адаптація сприяє соціальній взаємодії, соціальна адаптація підтримує й полегшує психологічну пристосованість. Також було розглянуто поняття «культурного шоку», який виникає при зіткненні з новим соціокультурним середовищем.

2. Виділено і розглянуто стадії адаптації, через які проходять всі іммігранти. Кожна з цих стадій має свої особливості та виклики, та протікає у всіх по-різному, але в кінцевому підсумку приводить до повної інтеграції в нове суспільство.

3. На основі аналізу теоретичного матеріалу висловлено припущення, що на індивідуальному рівні перебіг процесу адаптації містить як, загальні (типові) тенденції, так і психологічні особливості.

4. Конкретизовані фактори, що сприяють полегшенню адаптації.

5. Розглянуто різні стратегії акультурації, запропоновані Дж. Беррі, визначено, що найбільш успішною слід вважати "інтеграцію", яка не вимагає відмови від власної культурної ідентичності, а забезпечує збалансований підхід, де індивід може стати частиною нового суспільства, зберігаючи при цьому свою культурну спадщину.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНСЬКИХ ІМІГРАНТІВ ДО НОВИХ УМОВ ПРОЖИВАННЯ (НА ПРИКЛАДІ НІМЕЧЧИНИ)

2.1. Організація та методи дослідження

Експериментальне дослідження особливостей соціальної адаптації українських іммігрантів до умов проживання у Німеччині містило наступні етапи:

1. На основі проведеного теоретичного аналізу визначення організації та методичної бази дослідження.
- 2.. Характеристика умов проживання вимушених іммігрантів з України в Німеччині.
3. Проведення емпіричного психологічного дослідження особливостей адаптації українських іммігрантів до нових умов проживання.
4. Аналіз та обробка результатів дослідження.
5. Розробка практичних рекомендацій для українських іммігрантів щодо підвищення ефективності соціальної адаптації.

Перший етап передбачав теоретичний аналіз наукової літератури вітчизняних та зарубіжних психологів на тему адаптації іммігрантів в залежності від їх індивідуально-психологічних властивостей.

На другому етапі було здійснено підбір стандартизованих діагностичних методик для адаптації й проведення емпіричного дослідження. Так, було обрано наступні методики:

- «Методика дослідження локусу контролю» Д. Роттера;
- «Адаптація особистості до нового соціокультурного середовища» Л. В. Яновського;
- Особистісний опитувальник ЕРІ (Г. Айзенка);

- Авторська анкета, яка складається з 13 питань, щодо виявлення стадії адаптації;

Опитування проводилось дистанційно, за допомогою онлайн-анкет. В дослідженні брали участь українці, які іммігрували до Німеччини.

1) Перша методика «Адаптація особистості до нового соціокультурного середовища» Л. В. Яновського. Опитувальник дозволяє визначити рівень і тип адаптації іммігрантів до життя в новій для них країні. Опитувальник враховує попередній досвід іммігрантів у їх рідній культурі, оцінює їх рівень знань про нове соціокультурне середовище та виявляє їх емоційні прояви. Згідно з методикою, респондентам пропонується 96 твердження, на які треба відповісти «Так», «Ні», «Мене це не стосується». Опитувальник містить у собі шість шкал оцінювання процесу адаптації в іншій країні, а саме:

- *Адаптивність* (прагнення до самореалізації, високий рівень активності, впевненість у відносинах з іншими, планування майбутнього на основі власних можливостей та досвіду минулого);
- *Конформність* (високі показники свідчать про прагнення підтримувати стосунки з людьми незалежно від умов, орієнтацію на соціальне схвалення, а також прийняття системи цінностей та норм поведінки даного середовища);
- *Інтерактивність* (високі оцінки відповідають прийняттю даного середовища, готовності до саморозвитку, бажанню досягнення матеріальної незалежності для самореалізації, спрямованості на співпрацю з іншими, контролю за власною поведінкою з урахуванням соціальних норм, ролей та установок даного суспільства);
- *Депресивність* (високі оцінки свідчать про дисгармонію особистості. Емігрант сприймає весь світ в похмурі тони, відчуває його позбавленим сенсу та цінностей. Це супроводжується неможливістю реалізувати свої очікування, пов'язаних зі соціальною та професійною позицією та зниженою самооцінкою);

- *Ностальгія* (високі показники свідчать про втрату зв'язку з культурою та відсутність відчуття причетності з нею, а також про не притаманність до цінностей та нормативів);
- *Відчуженість* (показник свідчить про незгоду з новим соціальним становищем).

Таблиця 2.1.1

Інтерпретація результатів за методикою «Адаптація особистості до нового соціокультурного середовища» Л. В. Яновського

Загальний бал	Показник вираженості
0 - 5	Низький рівень
6 - 12	Середній рівень
13 - 15	Високий рівень

2) Методика «Локусу контролю» Д. Роттера містить запитання, що стосуються уявлень особистості про контроль над подіями в її житті. Респондентам пропонується відповісти на 29 запитань, вибираючи одну з двох альтернатив: внутрішній локус контролю (особистість вірить, що вона має контроль над своїм життям) або зовнішній локус контролю (особистість вірить, що зовнішні фактори, такі як удача або випадковість, визначають її життя). Кожна відповідь на запитання оцінюється балами, і після підрахунку сумарного балу визначається тип локусу контролю особистості – інтернал (людина, яка розраховує тільки на свої сили й бере відповідальність за свої вчинки на себе) або екстернал, який переконаний, що його невдачі є результатом зовнішніх обставин, випадковостей та негативного впливу інших людей.

3) Особистісний опитувальник (ЕРІ) Г. Айзенка. Данна методика полягає в виявленні ступеня вираженості властивостей, які є суттєвими компонентами особистості: нейротизм, екстраверсія-інтроверсія та психотизм. Вона складається з 3 шкал: шкали екстраверсії-інтроверсії, шкали нейротизму, та шкала оцінки щирості відповідей. Особистісний опитувальник пропонує

відповісти на 57 запитань, спрямованих на виявлення вашого звичайного способу поведінки.

За результатами тесту можна зробити висновок про переважаючу тенденцію особистості бути інтровертованою (зосередженою на внутрішньому світі, схильною до самотності) або екстравертованою (зосередженою на зовнішньому світі, енергійною у соціальних взаєминах), також виявити показник нейротизму, тобто з'ясувати емоційну стійкість особистості.

Таблиця 2.1.2

Інтерпретація результатів за особистісним опитувальником (ЕРІ)

Г. Айзенка

Екстраверсія/ Інтроверсія	Показник нейротизму	Шкала щирості
0-4- глибокий інтроверт	0-6 – низький рівень	0-3 – достовірний рез.
5-8 - інтроверт	7-13 – середній рівень	4-5 - сумнівний рез.
9-15 – серд. значення	14-18 - високий рівень	6-9 – не достовірний р.
16-19 – екстраверт	19-24 – дуже високий р.	
20-24 – яскравий екстраверт		

4) Авторська анкета, яка складається з 12 питань (див. Додаток А), щодо виявлення стадії адаптації. Анкетування було проведено при особистій зустрічі у 5 осіб, кожна з яких відповідає певній стадії адаптації (більш детально про стадії адаптації описано в теоретичному розділі 1.2.) та особистісне ставлення до Німеччини.

Повна характеристика учасників: вік, освіта, індивідуальні показники за методикою дослідження локусу контролю» Д. Роттера та за особистісним опитувальником ЕРІ зображено в таблиці, яка розміщена в додатку Б. Умовні позначки до таблиці:

✓ За параметром «Стать» - Ч – чоловік, Ж – жінка.

- ✓ За параметром «Рівень освіти»: В – вища, нВ – незавершена вища, Сс – середня спеціальна, Зо – загальноосвітня.
- ✓ За параметром Інтра-екстравертованість: І – інтроверт, Е – екстраверт, Сз – середнє значення.
- ✓ За параметром «Інтернальність-екстернальність»: І – інтернал, Е – екстернал.

Таблиця 2.1.3

Характеристика досліджуваної вибірки

Групи	Стать		Вікова група			Освіта				Інтернальність		Інтровертизм		
	Ч	Ж	18-30	31-50	51 і вище	В	нВ	Сс	Зо	Ін-л	Е-л	І-т	Е-т	Ср.
К-сть осіб	7	33	25	10	5	24	10	5	1	22	18	8	17	15
%	17	83	62	25	13	60	25	12	3	55	45	20	42	38

Завдяки онлайн гугл-форми ми змогли з'ясувати особисту інформацію респондентів, а саме сімейний стан, вік та освіту. Кількісні опитування проводилось у респондентів, які проходять адаптації понад одного року.

2.2. Умови проживання українських іммігрантів у Німеччині

В Німеччину я приїхала в травні 2022 року й користуючись методом спостереження та використовуючи збір даних, я можу виділити основні проблеми, з якими стикаються українці (іммігранти) за кордоном:

- Пошук житла (в Німеччині багато іммігрантів з Сирії та Туреччини, це призводить до нестачі житла всім, тому деякі вимушені жити в таборі понад 5 місяців, складніше всього знайти житло для одного або двох людей);

- Пошук роботи (важко знайти роботу за фахом, для підтвердження своєї освіти в Німеччині доведеться робити «Ausbildung», а також знання мови на рівні B2);

- Соціально-психологічні (сум за близькими та батьківщиною, необхідність бути самостійним, знаходити нових друзів);

- Особливості освіти (відмінності в цінностях освіти, вимогах до навчальних робіт);

- Комунікація (без мови дуже важко адаптуватися, рівень культури, закон, менталітет, багато штрафів – до цього потрібно бути емоційно готовим);

Не дивлячись на актуальні проблеми Німеччина на початку адаптації всіх підтримує та надає допомогу, а саме: надає соціального помічника, який буде допомагати спілкуватися з соціальними робітниками, в лікарні тощо; кожний місяць іммігрант отримує фіксовану суму для життя в Німеччині, якщо є діти, то сума збільшується на 40%; для подальшої адаптації потрібно добре володіти німецькою мовою, й тому всі курси з рівня A1-B2 оплачується Німеччиною. Серед жителів Німеччині існують різні ставлення до мігрантів: деякі не сприймають іммігрантів, та їх можна зрозуміти, бо з початком повномасштабного вторгнення податки збільшилися на 15%, тоді як інші позитивно налаштовані і готові допомогти. Держава відноситься до всіх однаково. Якщо іммігрант порушив правило загального порядку його, як і корінного жителя, оштрафують однаковою сумою.

Житло в країні також оплачується державою, але велика нестача квартир, тому що в 2023 році Німеччина зайняла 1 місце по прийняттю іммігрантів з різних країн.

Чому саме іммігранти обирають Німеччину, розглянемо на прикладі 5 респондентів таблиці 2.2.1. (відповіді респондентів на питання авторської анкети), а саме:

- ✓ Респондент №1 (жінка, 29 років, приїхала з дитиною 5 років);
- ✓ Респондент №2 (похила людина, 70 років, в Німеччину приїхала з донькою та онуком);

- ✓ Респондент №3 (молода дівчина, 21 рік, приїхала одна);
- ✓ Респондент №4 (жінка, 43 роки, переїхала до коханого чоловіка в Німеччину 9 років тому, вже має 3 дітей);
- ✓ Респондент №5 (молода дівчина 24 роки, без родини).

Таблиця 2.2.1

Відповіді респондентів на питання «Чому Ви обрали Німеччину для переїзду?»

Респондент № ...	Що ви чули про Німеччину? Чому обрали саме її?
Респондент № 1	Більше не могла залишатися з маленькою дитиною на Батьківщині
Респондент № 2	Країна була обрано не мною
Респондент № 3	Були знайомі в Німеччині
Респондент № 4	Тут був коханий
Респондент № 5	Вивчав німецьку мову в ЗВО, а до того чув, що це прогресивна, розвинута країна, тому й обрав її через амбіції.

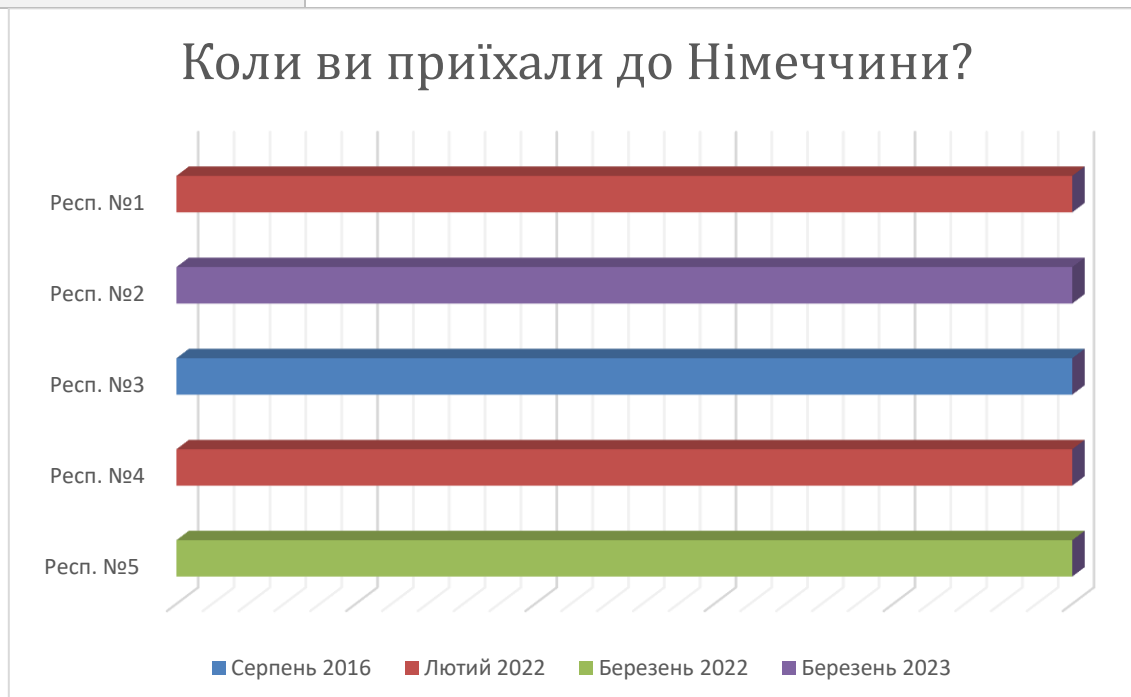


Рис. 2.2.1 Дата переїзду респондентів до Німеччини (2022-2023рр.)

Отже, результати показують, що мотиви та причини вибору Німеччини як країни переїзду різняться в залежності від особистих обставин та потреб кожного респондента.

Далі були представленні питання для виявлення соціальної адаптації в табл. 2.2.2.

Таблиця 2.2.2

Відповіді на питання в анкеті, спрямовані на виявлення соціокультурної адаптації

Питання № ...	Респ. №1	Респ. №2	Респ. №3	Респ. №4	Респ. №5
У вашому оточенні є корінні жителі (друзі, добрі знайомі)?	Ні	Ні	Ні	Так	Так
Чи відвідуєте національно-культурні заходи?	Так	Ні	Ні	Так	Так
Як ви ставитесь до німецького менталітету?	чудово	Скоріш негативно	жахливо	добре	нормально
Ваш вид зайнятості?	Сиджу дома з дитиною	Гуляю з онуком (курси вже закінчила, радію цьому)	Відвідую курси	Час проводжу з дитиною, але зовсім скоро піду навчатися в університет, бо курси вже закінчила.	Працюю

На основі відповідей на поставлені питання можна зробити деякі припущення і висновки про їхню інтеграцію в соціальне та культурне середовище. Перше питання стосується наявності корінних жителів (друзів, добрих знайомих) у їх оточенні. Відповідь «Так» зазначена у респондентів під № 4 та 5, що може свідчити про те, що деякі респонденти мають контакти з місцевими жителями, що може бути показником їхньої соціальної включеності. Друге питання стосується участі у національно-культурних заходах. Відповіді «Так» свідчать про те, що деякі респонденти беруть активну участь у заходах, пов'язаних з їхньою національною культурою, що може свідчити про їх бажання познайомитися ближче з культурними традиціями обраної країни. На жаль, відповідь «Так» зазначили тільки респонденти під №4 та 5, що свідчить про їх особисте бажання інтегруватися якомога швидше. Третє питання стосується ставлення до німецького менталітету. Різні відповіді (наприклад, "чудово", "скоріш негативно", "жахливо", "добре", "нормально") можуть вказувати на різні рівні прийняття чи неприйняття німецького менталітету серед респондентів. Також було проаналізовано «Вид зайнятості»

Отже, підсумувавши всі результати респондентів я можу зробити висновок щодо середнього рівня соціокультурної адаптації, адже наявність корінних друзів або відвідування національних заходів свідчить про прийняття іммігрантом соціокультурне середовище країни.

Причиною важкої соціокультурної адаптації може свідчити про погану психологічну адаптацію, а саме низький рівень мови, індивідуальні характеристики тощо. Завдяки табл. 2.2.3 ми з'ясуємо «Чи важко адаптуватися?» та «Основні причини важкої адаптації»(відповіді респондентів на питання авторської анкети).

Відповідь респондентів на питання щодо оцінки респондентами їх адаптації

Респондент № ...	Чи вам важко адаптуватися? Якщо «Так» вкажіть причини.
Респондент № 1	Ні, мені у всьому допомагає держава.
Респондент № 2	Важко відповісти, тому що країну я не обирала, просто були знайомі. Не виходить вивчити мову, тому надалі я себе в Німеччині не бачу.
Респондент № 3	Мені важко адаптуватися. І на це я маю багато причин: 1. Бюрократія, мені важко розібратися з німецькими листами. Цих листів дуже багато приходять й написані вони німецькою мовою, яку я тільки вивчаю, без бажання; 2. Менталітет - я, як молода, красива дівчина, вихована по місцевим традиціям, мені важко звикнути до німецького рівноправ'я в стосунках; 3. Працівники дуже повільні; 4. Немає дозвілля для молоді;
Респондент № 4	Спочатку так, але зараз мені все подобається, я маю ціль здобути освіту.
Респондент № 5	Мені подобається країна, тут не важко. Я вивчала німецьку мову в ЗВО, як факультатив, тому зараз маю багато перспектив та пропозицій щодо роботи.

Респонденти під №1,4 , 5 адаптація пройшла без вагомих проблем, тоді як респонденти під №2 та 3 зазнали деяких труднощів, а саме: наявність мовного бар'єра та індивідуальні характеристики країни (менталітет й форма правління). Адаптація і труднощі часто є взаємопов'язаними у процесі імміграції. При переїзді до нової країни іммігранти зіштовхуються з різними викликами та перешкодами, що можуть ускладнити їх адаптацію. На прикладі

Німеччині ми зараз розглянемо, на які труднощі натрапляли респонденти (табл. 2.2.4):

Таблиця 2.2.4

Відповідь респондентів на питання щодо труднощів імміграції

Респондент № ...	Чи зазнали ви труднощів?
<i>Респондент №1</i>	Ні
<i>Респондент №2</i>	Мова, я до сих пір не можу вивчити її
<i>Респондент №3</i>	Спочатку виникла неприємна ситуація зі знайомою, далі було складно знайти квартиру й на додачу вже понад року не бачу рідних.
<i>Респондент №4</i>	Вже й не згадаю, багато років пройшло.
<i>Респондент №5</i>	Ні, проблем не було.

У даній таблиці різні респонденти висловлюють свої думки щодо труднощів, з якими вони зіткнулися під час адаптації в новій країні. Деякі респонденти відзначають, що не мали жодних труднощів (респонденти №1 та №5), тоді як інші вказують на конкретні проблеми, такі як мовний бар'єр (респондент №2), складнощі зі знаходженням житла та відсутністю родичів (респондент №3). Деякий респондент зазначає, що вже не пам'ятає своїх труднощів (респондент №4).

Ця таблиця дає уявлення про різноманітність труднощів, з якими можуть зіткнутися іммігранти під час процесу адаптації.

Якщо іммігрант зіткнувся зі складнощами в адаптації, такими як мовні бар'єри, проблеми з отриманням роботи, житла, соціальної адаптації або відсутність підтримки соціальної мережі, це може призвести до негативного враження від країни. Такі труднощі можуть спричинити почуття відчуженості, незадоволеності та невпевненості в майбутньому.

Зворотно, якщо іммігрант здолає труднощі адаптації і знайде способи їх подолання, це може позитивно вплинути на їх враження від країни. Успішна адаптація може створити почуття впевненості, самоствердження та

налагодження соціальних зв'язків, що сприяє позитивному сприйняттю країни і покращує загальну якість життя.

Важливо зазначити, що враження від країни можуть бути індивідуальними і залежать від багатьох факторів, включаючи особистість іммігранта, його очікування, попередній досвід та реалії життя в новому місці.

Цікаво проаналізувати питання: «Чи подобається Вам у Німеччині?». Для наглядності, дані відповідей представлені нижче (табл. 2.2.5).

Таблиця 2.2.5

Відповідь респондентів на питання задоволеності їх життям у Німеччині

Респондент № ...	Чи подобається Вам у Німеччині?
<i>Респондент №1</i>	Так, мене все влаштовує. Я маю час для сина та з радістю дізнаюся про місцеві архітектурні споруди, цікаву історію, ми з сином подорожуємо.
<i>Респондент №2</i>	Сумнівно. Є свої плюси та мінуси, але більше мінусів.
<i>Респондент №3</i>	Ні.
<i>Респондент №4</i>	Так, мені цікаво спілкуватися з місцевим народом, відвідувати заходи, знаходити нових друзів й можливостей.
<i>Респондент №5</i>	Звичайно так, я вже маю роботу, яка приносить мені гроші, а головне фінансово-забезпечене майбутнє. Мені не приносить дискомфорту спілкування з менталітетом, я вже звикла.

Аналізуючи цю таблицю, можна зробити наступні спостереження:

- Респондент №1 відзначає, що їй все подобається у Німеччині. Вона має час для сина, цікавиться місцевою культурою, із задоволенням досліджує архітектурні споруди та подорожує з сином.
- Респондент №2 висловлює сумніви щодо подобається Німеччина. Він зазначає, що є як плюси, так і мінуси, але загалом більше мінусів.
- Респондент №3 відповідає негативно, не подобається Німеччина.

- Респондент №4 позитивно ставиться до Німеччини. Він цікавиться спілкуванням з місцевими жителями, відвідує заходи і шукає нових друзів та можливостей.
- Респондент №5 також позитивно оцінює Німеччину. Він відзначає фінансову стабільність та комфорт у спілкуванні з місцевими жителями.

Загалом, із даної таблиці видно, що різні респонденти мають різні думки та враження щодо Німеччини. Є ті, кому подобається країна, а є ті, хто має сумніви або негативні враження. Деякі респонденти цінують культурні заняття та спілкування з місцевими, інші вкладають більше значення у фінансову стабільність та адаптацію до менталітету. Кожна відповідь відображає індивідуальний досвід і переживання іммігрантів в Німеччині.

Отже, аналізуючи всі представлені вище результати респондента №1, я можу зробити висновок, що він має 1 стадію адаптації «Рожеві окуляри», й на то є вагомі висновки:

а) жінка має маленького сина й не має обов'язків. Світлана приїхала до Німеччини через військовий стан, у березні 2023, більше 2 місяців. Поки вона не має зайнятості, тому що має можливість використовувати підтримку держави й можливість присвятити більше часу своєму синові.

б) З опису можна зрозуміти, що респондентка №1 знаходиться в стадії "Рожеві окуляри". Вона відчуває радість від нових місць, культури, довкілля та особливостей країни, із задоволенням їх відвідує. Ця позитивна реакція свідчить про перебування в ранній стадії адаптації.

Другу стадію «Чужинець» чудово описує випадок респондента №2. У цій стадії особа відчуває незручність та нездатність ефективно спілкуватися через мовний бар'єр. Вона може почуватися ізольованою, оскільки не може спілкуватися з німцями. Жінка, 70 років, не виявляє бажання вивчати мову, вона більше зацікавлена проводити час зі своїм внуком. Це свідчить про відчуття втрати й неприйняття нової культури та бажання зберегти свої звички та попередні способи життя. Зазвичай ця стадія триває від декількох тижнів до кількох місяців, але у деяких випадках вона може тривати довше.

За описом результатів Респондента №3 можна зрозуміти, що особа перебуває в стадії "На межі". Приїзд до Німеччини розпочався з неприємного відмови знайомої сім'ї прийняти їх у себе вдома, що призвело до перебування у таборі для біженців. Спочатку все було позитивним і подобалося (стадія 1), але згодом з'явилися проблеми з житлом, державою, невідомим майбутнім, а також відчуття самотності без родичів і друзів. Постійні пропуски свят свідчать про відчуття розчарування та втрати звичних традицій країни (стадія 2). Зараз вона відчуває повне розчарування щодо Німеччини і не має бажання розвиватися.

Наступну стадію «В процесі» яскраво демонструє респондентка під №4, яка вже демонструє високий ступінь адаптації до нового середовища та культури. Вона встановлює стабільні соціальні зв'язки, розуміє та приймає місцеві цінності та норми, і відчуває себе комфортно у своєму новому житті. А головне, виявляє готовність спробувати почати навчатися в Німеччині свідчить про позитивну мотивацію і бажання розвиватися в новому середовищі. Тривалість стадії «В процесі» може варіюватися від особи до особи. Але б ще зазначила життєві обставини особистості. Зазвичай ця стадія триває від кількох місяців до кількох років.

Завершальна стадія адаптації, яку іммігранти можуть досягти, називається стадією "Фініш" або "інтеграції". На цій стадії іммігрант успішно адаптується до нової країни, встановлює стійкі соціальні зв'язки, освоює мову, культуру та норми поведінки, та відчуває себе частиною місцевого суспільства.

Респондент № 5 відчуває себе частиною місцевого суспільства і визнає своє місце в ньому. Він розуміє місцеві цінності, культурні норми і бере активну участь: Респондент №5 залюбки бере участь у місцевих справах, заходах або організаціях. Також, вже має соціальні зв'язки з місцевими жителями. Він має друзів і колег, з якими взаємодіє і проводить час. Розвинута також реалізація особистих та професійних цілей, тобто респондент досяг

професійних цілей у новій країні (має стабільну роботу). Ці всі ознаки свідчать про повну інтеграцію в суспільстві.

2.3. Результати емпіричного дослідження адаптації українських іммігрантів до нових умов проживання

Вибірка за методикою Д. Роттера складала 22 інтерналів й 18 екстерналів, для зручності вибірка респондентів зображена у відсотковому відображенні у рис. 2.3.1.



Рис. 2.3.1 Вибірка респондентів за методикою «Локус контролю» Д. Роттера

Аналізуючи первинні дані за методиками «Методика дослідження локусу контролю» Д. Роттера (додаток В) та «Адаптація особистості до нового соціокультурного середовища» Л. В. Яновського (додаток Д) нами було визначено середні значення показників соціальної адаптації в залежності від інтернальності/екстернальності респондентів (рис. 2.3.2)

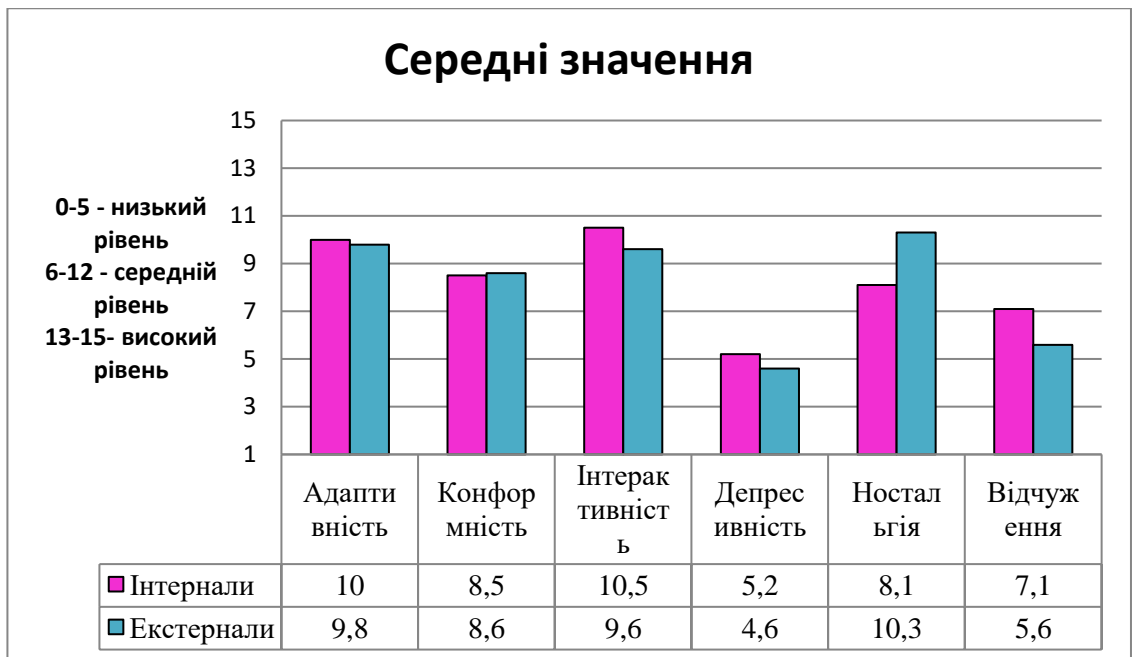


Рис. 2.3.2 Середні значення показників шкал Л. В. Яновського в залежності від інтернальності/екстернальності

Опираючись на рис. 2.3.2 я можу зробити висновки, що інтернали більш адаптовані, інтерактивні, водночас менш виражений показник конформності, що засвідчує про більш орієнтацію на себе, незалежність від думок груп та середовища, та менш виражений середній показник ностальгії, вони більш націлені досягнути успіхів в новій країні й скоріше адаптуватися, шляхом поступовим розвитком навичок та глибшої обробки інформації та структуруванням за своєю складністю завдань. Водночас більш високий показник відчуження. Екстернали мають на 0,10% менший показник адаптації, що також свідчить про середній рівень адаптації, депресивності, відчуженості та інтерактивності. Але мають більш виражений показник ностальгії, тобто сум за рідної (звичної) культури, й як наслідок не здатність прийняти нову культуру та цінності, та конформності, тобто орієнтація на прагнення за будь-яких умов підтримувати стосунки з людьми.

Розподіл респондентів за рівнями соціальної адаптації в залежності від інтернальності/екстернальності

Показники екстра- інтравентованості	Рівні адаптованості					
	Високий		Середній		Низький	
	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%
Інтерналі	6	27%	15	68%	1	5%
Екстернали	4	22%	13	72%	1	6%

За результатами дослідження в табл. 2.3.1, ми бачимо, що серед інтерналів 27% виявили високий рівень адаптованості, 68% - середній рівень, а лише 5% - низький рівень. У той же час екстернали 22% мали високий рівень адаптованості, 72% - середній рівень, а 6% - низький рівень. Це свідчать про те, що особи з вищим рівнем екстраверсії (інтерналі) мають більшу схильність до високого рівня адаптованості.

Також за допомогою Особистісного опитувальника ЕРІ (Г. Айзенка) ми отримали наступні данні за шкалами Екстра-інтровертованість (Додаток Г), які представлені у табл. 2.3.2:

Розподіл респондентів за рівнями соціальної адаптації в залежності від інтровертованості/екстравертованості

Показники екстра- інтравентованості	Рівні адаптованості					
	Високий		Середній		Низький	
	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%
Інтроверти	2	25%	6	75%	0	0%
Екстраверти	3	18%	12	70%	2	12%

Амбіверти	5	33%	10	67%	0	0%
------------------	---	------------	----	-----	---	----

Загальна характеристика респондентів за особистісним опитувальником склала 20% інтровертів, 42% екстравертів та 38% амбівертів. Аналізуючи представлені дані, ми бачимо, що найвищий показник адаптації мають амбіверти. Це свідчить про здатність поєднувати в собі якості інтровертів (наприклад, вміння слухати, спостерігати, аналізувати) та екстравертів (наприклад, комунікабельність, енергійність, здатність будувати соціальні зв'язки). Також, хочу зазначити, що амбіверти мають більшу емоційну стійкість та здатність керувати стресом, що є важливим під час процесу адаптації.

Середній рівень адаптованості: Більшість інтровертів (75%) та більшість екстравертів (70%) потрапляють до цієї категорії. Це може означати, що особи з середнім рівнем інтро-екстравертованості мають помірну здатність адаптуватися до змін.

Серед амбівертів та інтровертів немає осіб з низьким рівнем адаптації. Це може вказувати на те, що люди з менш вираженою екстравертованістю мають відносно низький ризик низького рівня адаптованості.

Також було проаналізовано середні показники соціальної адаптації респондентів в залежності від інтровертованості/екстравертованості (табл. 2.3.3).

Табл. 2.3.3

Середні значення показників соціальної адаптації респондентів в залежності від інтровертованості/екстравертованості

	Кількість осіб	Адаптивність	Конформність	Інтерактивність	Депресивність	Ностальгія	Відчуженість
Інтроверт	8	9,3	7,5	8,8	6	6,3	6,1
Амбіверт	17	10,8	9,3	11,2	4,3	8,8	5,9

Екстраверт	15	9,4	8,3	9,7	10,1	5,1	5,7
------------	----	-----	-----	-----	-------------	-----	-----

На основі отриманих даних можна зробити висновок, що особи, які мають більш збалансовані характеристики екстраверсії та інтроверсії (амбіверти), можуть мати переваги у певних аспектах адаптації. Зокрема, вони можуть бути більш адаптивними, конформними та інтерактивними, що сприяє їх швидшій адаптації.

З таблиці 2.3.3 видно, що серед екстравертів переважає середній рівень ностальгії. Це може вказувати на те, що екстраверти, які мають підвищену збудливу систему, можуть відчувати більшу тягу до спогадів про минуле та прагнення повернутися до певних аспектів свого минулого.

Аналізуючи далі ми бачимо, що в інтровертів виражений середній рівень відчуття "відчуження". Це може пояснюватися тим, що інтроверти більше схильні до самостійності та незалежності, тому вони можуть відчувати меншу потребу в зовнішніх контактах та близькості з іншими людьми.

Сімейний вплив грає важливу роль у процесі адаптації особи, це зумовило вибір дослідження впливу сімейного стану на рівень успішності адаптації.

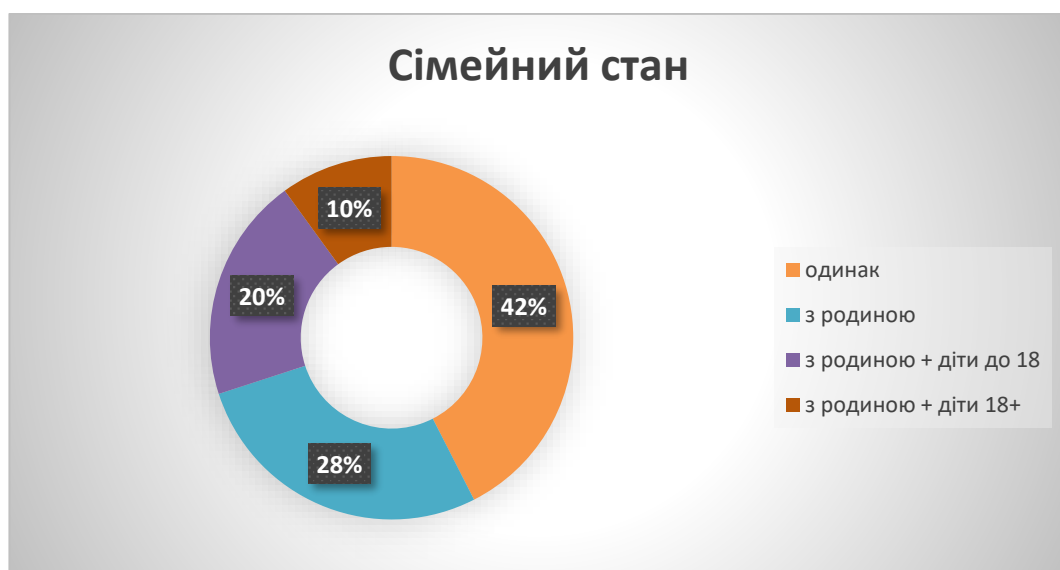


Рисунок 2.3.3. Групові результати опитування сімейного стану респондентів

Середні показники впливу сімейного стану на успішність адаптації

Сімейний стан	Показник адаптації в середніх значеннях
Одинак (42%)	11,0
З родиною (28%)	10,6
З родиною + діти до 18 (20%)	7,7
З Родиною + діти 18+ (10%)	8

Аналізуючи середні показники впливу сімейного стану (рис.2.3.3) на рівень адаптації(табл. 2.3.4), ми прийшли до висновку що, найнижчі показники має група «З родиною + діти до 18», я можу припустити, що на це може впливати неповнолітні діти, тому що діти вимагають великої кількості уваги, турботи до себе, тому респондентам з групи «З родиною + діти до 18» не вистачає часу для адаптації, тому що у пріоритеті виховання та здоров'я дітей. Група «З родиною + діти 18 +» має середнє значення 8 – це свідчить про середній показник адаптації.

Найлегше адаптувалася група «Одинак» з найвищим показником 11,0. Це свідчить про середній рівень адаптації. Іммігранти-одиночки зазвичай мають більшу гнучкість у виборі своїх дій та прийнятті рішень. Вони можуть пристосовуватися до нового середовища без необхідності обговорювати свої дії зі співмешканцями або родиною - це свідчить про гнучкість і незалежність, яка дає їм більше свободи йти на контакт з новими людьми, вчиться мові та культурі країни, а також швидше пристосовуватися до нових умов. «З родиною»: Іммігранти з родиною складають 28% від загальної кількості. У цій групі середній показник адаптації становить 10,6, що вказує на добру адаптацію в цілому, тобто також середній рівень. Це може бути з'ясовано тим, що родина надає підтримку, стабільність та можливість для взаємодії з місцевими жителями.

Аналізуючи 4 види сімейного стану ми прийшли до висновку, що 4 групи мають середній показник адаптованості.

У наступному аналізі було проведено порівняння рівня адаптивності між статтями людей, зокрема між жінками та чоловіками (табл. 2.3.5). Відсоткове співвідношення зображено у рис. 2.3.4.

Табл. 2.3.5

Розподіл респондентів за рівнями соціальної адаптації в залежності від статі

Стать	Рівні адаптованості					
	Високий		Середній		Низький	
	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%
Чоловіча	0	0%	7	100%	0	0%
Жіноча	10	30%	21	64%	2	6%



Рис. 2.3.4. Вибірка респондентів статі у відсотковому відображенні

Порівнюючи рівень адаптації між статтями респондентів, ми отримали такі результати:

- Чоловіча стать:

Високий рівень адаптованості: 0 осіб (0%)

Середній рівень адаптованості: 7 осіб (100%)

Низький рівень адаптованості: 0 осіб (0%)

- Жіноча стать:

Високий рівень адаптованості: 10 осіб (30%)

Середній рівень адаптованості: 21 осіб (64%)

Низький рівень адаптованості: 2 особи (6%)

Ці дані вказують на те, що серед чоловіків відсутні особи з високим рівнем адаптованості, в той час, як серед жінок 30% мають високий рівень адаптованості. Більшість чоловіків (100%) належать до групи з середнім рівнем адаптованості, тоді як серед жінок цей показник становить 64%. Щодо низького рівня адаптованості, серед жінок цей показник становить 6%, в той час, як серед чоловіків він дорівнює нулю. Жінки часто мають більші соціальні мережі та більшу схильність до спілкування та встановлення стосунків. Це може створювати додаткові можливості для отримання підтримки та допомоги в новому оточенні, і як внаслідок більш легкий процес адаптації.

Отже, можна зробити висновок, що серед жінок спостерігається більший розподіл по рівнях адаптованості, включаючи високий рівень, в порівнянні з чоловіками, які переважно належать до групи з середнім рівнем адаптованості.

Аналізуючи вікову категорію (рис. 2.3.5) з соціальним рівнем адаптації ми отримали середні показники, які зображені в табл. 2.3.6.

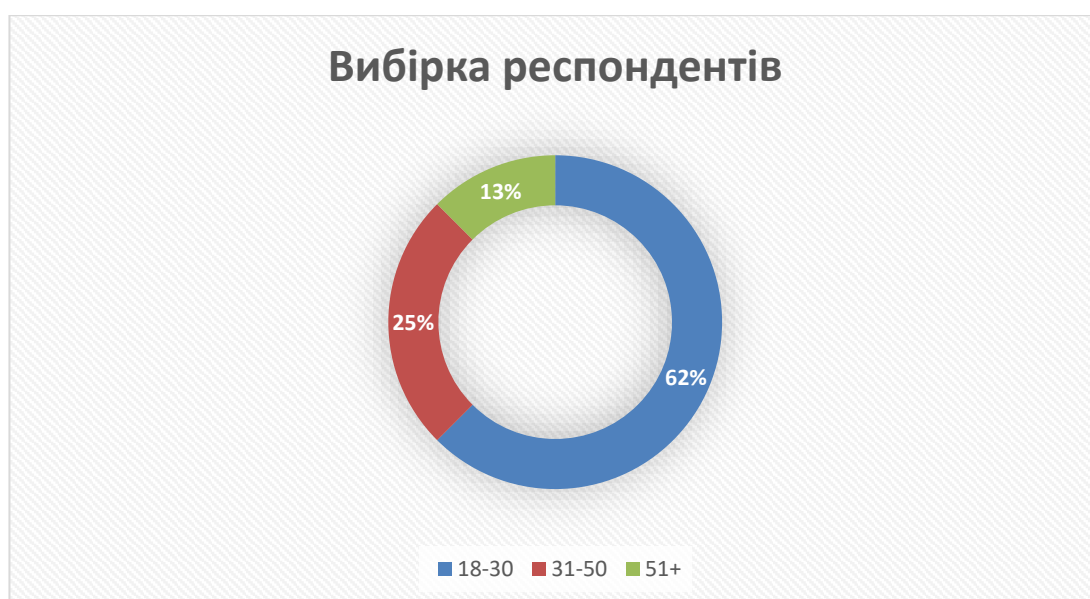


Рис. 2.3.5 Вибірка респондентів за віковою категорією

Середні значення показників соціальної адаптації респондентів в залежності від віку

Вікова категорія	Кількість осіб	Адаптивність	Конформність	Інтерактивність	Депресивність	Ностальгія	Відчуження
18-30	25	10,9	9,2	10,7	4,3	9,2	5,6
31-50	10	9,0	7,6	9,5	5,1	8,9	7,8
51+	5	7,0	7,0	8,4	7,0	9,2	8,0

Отже, молоді люди, віком від 18-30 більш адаптивні, конформні, тобто молодша вікова група позитивно ставиться до навколишніх людей в новій країні. Вони відкриті до нових знайомств, взаємодії з місцевими жителями, й тому більш відчують себе частиною даного суспільства та приналежність до культури, цінностей та традицій нової країни, та мають більш виражений показник інтерактивності, тобто більш впевненіше у своїх діях, вони націлені реалізувати себе в даній культурі, в порівнянні з віковими групами «31-50» та «51+». В наслідок того, що у молодшої вікової групи виражені показники адаптивності, конформності та інтерактивності ми маємо низький рівень середніх значень по шкалі «депресивності» та «відчуження». Однак, хоча зауважити, що молодша група та група «51+» мають однакові середні показники за шкалою «Ностальгія», тобто, респонденти відчують тугу за домівкою, спогадами тощо на середньому рівні. Також вікова група «51+» має найвищий середній показник в шкалі «відчуження» або відчуття відокремлення від молодших поколінь або сучасного соціокультурного середовища. Старші люди можуть бути більш схильними до соціальної ізоляції через різні причини, такі як втрата близьких людей, втрата соціальних мереж або зміна життєвих обставин. Це може призводити до відчуття відокремлення від інших і відчуження.

Розподіл респондентів за рівнями соціальної адаптації в залежності від віку

Стать	Рівні адаптованості					
	Високий		Середній		Низький	
	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%
18-30	9	36%	15	60%	1	4%
31-50	1	10%	8	80%	1	10%
51+	0	0%	5	100%	0	0%

Аналіз даних з таблиці 2.3.7 вказує на віковій залежності щодо рівня адаптованості. Зокрема, виявлено, що в групі осіб віком від 18 до 30 років спостерігається високий рівень адаптованості. За своєю чергою, група осіб віком понад 50 років має більший відсоток осіб з середнім рівнем адаптованості, тоді як група осіб віком від 31 до 50 років виявляє найбільший відсоток осіб з низьким рівнем адаптованості. Ці результати вказують на існування залежностей між віком і рівнем адаптованості.

Для визначення статистично значимого зв'язку віку з рівнем успішності адаптації ми здійснили кореляційний аналіз. Першим етапом було визначення характеру розподілу даних та їх відповідність нормальному розподілу за допомогою непараметричного критерію Колмогорова — Смірнова (Додаток Е). Розподіл виявився нормальним, тому надалі було використано коефіцієнт кореляції Пірсона (Додаток Ж). Коефіцієнт Пірсона є статистичною мірою, що використовується для визначення ступеня залежності між двома неперервними змінними. Він вказує на те, наскільки сильно та в якому напрямку змінюється одна змінна при зміні іншої. Коефіцієнт Пірсона може приймати значення від -1 до 1.

Завдяки програмі SPSS було виявлено кореляцію між Адаптивність та Віком $-,446(**)$, що має обернений зв'язок та значима на рівні $0,01$. Відповідно ми можемо зробити висновок, що чим дорослішим є респондент, тим складніше йому адаптуватися. І навпаки чим краще адаптується людина на, тим імовірніше, що вона молода.

Значимі кореляції між шкалами методики «Адаптація особистості до нового соціокультурного середовища» Л. В. Яновського, а саме: адаптивність, конформність, інтерактивність, депресивність, ностальгія й відчуження, та віком були представлені у табл. 2.3.8:

Табл. 2.3.8

Значимі кореляції між показниками соціальної адаптації

Шкали методики	Адаптація
Депресивність	$-,534(*)$
Інтерактивність	$,678(**)$
Ностальгія	$-,441(**)$
Відчуження	$-,365(*)$

На даній таблички ми бачимо прямий зв'язок кореляції між депресивність та адаптації значима на рівні $0,05$, тобто чим більш вираженим є депресивний стан респондента, тим більше труднощів він відчуває на шляху до адаптації до нових умов життя. Так само, чим вищим є рівень адаптації індивіда, тим нижчий він матиме показник депресивності.

Кореляція між інтерактивністю та адаптивність є значима на рівні $0,01$, тобто зв'язок між змінними є прямий та статистично значущим. Результати кореляційного аналізу доводять, що чим вище показник інтерактивності має людина, тим успішнішою буде її самореалізація в новій культурі. Та навпаки, чим складнішою буде адаптація індивіда до нових життєвих умов, тим нижчим буде його рівень інтерактивності.

Також, отримано кореляцію між ностальгією та адаптацією, тобто чим сильніше респондент відчуває тугу за вітчизною або минулим, тим гірше буде проходити адаптація. І навпаки, чим легше іммігрант адаптується до нових

умов, тим рідше він відчуває ностальгію за своїм минулим. Зв'язок обернений на рівні 0,01.

Далі отримана кореляція між відчуженням та адаптивність відображає обернений зв'язок на рівні 0,05. Чим вищим є вплив зовнішнього контролю на загальне неприйняття себе та інших, тим гірше буде адаптованість до нового суспільства. І навпаки, Чим меншим є вплив зовнішнього контролю на загальне неприйняття себе, тим більшою є адаптованість до нових цінностей культури.

Значимі кореляції між показниками соціальної адаптації й психологічними особливостями респондентів зображені в табл. 2.3.9.

Табл. 2.3.9.

Значимі кореляції між показниками соціальної адаптації і психологічними особливостями респондентів

Методика Л.В. Яновського	Інтро-Екстравертованість	Нейротизм
Ностальгія	,312(*)	,515(**)

В табл. 2.3.9 ми бачимо 2 кореляції, що мають прямі зв'язки, тобто між Ностальгією та Інтро-Екстравертованістю: чим більше людина занурена в себе, тим більше вона піддається показнику ностальгії та чим більш орієнтована людина на зовнішній світ, тим менше вона сумує за рідними спогадами. І навпаки, чим рідше іммігранти відчувають сум за своєю батьківщиною та минулим, тим більш інтровертованою вона буде.

В другій колонці зображена кореляція Нейротизму та Ностальгії значима на рівні 0,01. Отримані кореляції можна інтерпретувати так: Чим збудливіше нервова система, тим більше людина піддається ностальгії, а саме тугу за рідними цінностями та культурою. Так само, чим частіше індивід згадує про минуле, тим збудливіше його нервова система.

2.4. Рекомендації щодо оптимізації процесу адаптації вимушених переселенців до нових умов життя за кордоном

На основі проведеного дослідження, що передбачало процедури спостереження і самоспостереження, аналізу власного досвіду, бесід з вимушеними мігрантами було розроблено рекомендації щодо сприяння успішній адаптації в умовах Німеччини:

1. *Більше уваги приділяти вивченню мови, чим швидше ви вивчите мову, тим більше у вас буде комунікацій та можливостей (багато безкоштовних відеоматеріалів з поясненням в YouTube, в мережі, в телеграм-каналах тощо);*

2. *Досліджуйте культуру та традиції: Знайомтеся з німецькою культурою, історією та традиціями. Відвідайте музеї, фестивалі та інші культурні події, що допоможуть вам краще розуміти місцевий спосіб життя;*

3. *Будьте відкриті та толерантні: Приймайте різноманітність та поважайте інші культури. Будьте відкриті до нових досвідів, знайомтеся з різними людьми і виявляйте толерантність до їхніх звичаїв та переконань;*

4. *Не соромтесь заводити нові знайомства (щира дружба може початися з посмішки на вулиці. Тим паче нові знайомства додають впевненість, що в тебе є підтримка, й порада, в деяких випадках);*

5. *Якщо це стосується б'юті-індустрії, й вам не властиво довіряти європейським майстрам, то в Німеччині є багато українських майстрів у будь-якій галузі (бровист, майстер з нарощування вій та манікюру, косметологи);*

6. *Підтримуйте свій звичний образ життя (тобто займатися звичними для вас справами, якщо ви до переїзду займалися спортом, то продовжуйте це заняття (басейн, велоспорт, ходьба, біг тощо)).*

7. *Облаштуйте вашу домівку більш затишно, як вам буде зручно, щоб не хотілося повернутися додому;*

8. Буває проблема з недостатньою інформованістю в українців. Часто виникає через це бажання здатися, але вихід є – багато є каналів у соціальних мережах з українцями, котрі пройшли через це й вони мають змогу допомогти і Вам;

9. *Ознайомтесь з правовими нормами та системою:* Дізнайтесь про місцеві правові норми та систему. Знання законів та правил допоможе вам адаптуватися до нових умов і *уникати непорозумінь*.

10. Ознайомтесь з робочою культурою: Розберіться з особливостями робочого оточення та бізнес-етикету. *Вивчайте німецькі стандарти професійної поведінки*, правила комунікації та робочі звичаї. Пам'ятайте про точність, пунктуальність та ефективність, що є важливими в німецькому бізнес-середовищі.

Важливо враховувати, що процес адаптації є індивідуальним для кожної людини, і кожен вимушений переселенець може потребувати індивідуального підходу та підтримки. Забезпечення цих рекомендацій може сприяти успішній адаптації та інтеграції переселенців до нового середовища. Дайте собі більш часу для адаптації – це нормально, що вам хочеться повернутися додому, або сум за родичами, домівкою, важко звикнути до нових умов життя. Адаптація може тривати від декількох місяців до року.

Висновки до другого розділу

Емпіричне дослідження було спрямовано на виявлення особливостей соціальної адаптації українських іммігрантів в Німеччині. В якості незалежної змінної виступила сукупність показників соціальної адаптації. В якості незалежних змінних визначено такі індивідуальні показники респондентів, як стать, вік, сімейний стан, інтровертованість/екстравертованість, інтернальність/екстернальність. У процесі дослідження визначався їх вплив на рівень соціальної адаптації. Методичну базу дослідження склали: методика «Адаптація особистості до нового соціокультурного середовища» Л.В.Яновського, «Методика дослідження локусу контролю Д.Роттера»,

«Особистісний опитувальник ЕРІ (Айзенка, Авторська анкета на виявлення стадій адаптації).

На основі авторської анкети виявлено індивідуальні особливості соціальної адаптації респондентів, що надало можливість виділити відповідні стадії й проаналізувати на цій основі індивідуальні стратегії адаптування до нових соціокультурних умов.

Результати основного емпіричного дослідження засвідчили, що більшість респондентів має середній рівень успішності соціальної адаптації, що може говорити про їхнє прагнення до самореалізації, середнього рівня активності, впевненість у відносинах з іншими й помірного планування свого майбутнього, заснованого на власних можливостях та минулому досвіді.

За результатами діагностики виявлялись зв'язки між показниками успішності соціальної адаптації і індивідуальними особливостями респондентів залежно від інтернальності/екстернальності, інтро-екстравертованості, сімейного стану, статі, віку.

Здійснено кореляційний аналіз отриманих емпіричних даних, завдяки якому доведено зв'язок між віком та адаптивністю. З'ясовано, що чим вищий вік, тим складніше особистості адаптуватися. Молоді ж люди зазвичай мають більшу гнучкість та здатність адаптуватися до нових середовищ. Вони часто відкриті до нових досвідів, готові вивчати нову мову та культуру, а також легше змінюють свої звички та переконання. Молоді іммігранти мають більші можливості знайти ровесників та інших людей зі своєї країни через соціальні мережі, що допомагає їм відчуватися менш самотніми та підтримує їх у процесі адаптації. Доведено також зв'язок ностальгії з нейротизмом: Чим більше нервова нестійкість, тим більше туга за рідними цінностями. І навпаки, чим більше людина сумує за звичною культурою, тим збудливою буде її нервова система.

Отримані результати дозволяють розробити рекомендації для підвищення ефективності соціальної адаптації українських іммігрантів з врахуванням виявлених особливостей.

ВИСНОВКИ

1. На основі аналізу літературних джерел було розкрито сутність феномену адаптації. Визначено, що адаптація містить в собі різні види (соціальну, культурну та психологічну адаптацію) та підходи: біологічний, психологічний, соціокультурний та екологічний підхід. Також було виділено два типи соціальної адаптації, а саме: пасивну (індивід не приймає відповідальність на себе за своє майбутнє й теперішнє) та активну (самостійність у напрямку розвитку). Було розглянуто етапи прийняття нових умов життєдіяльності, 5 стадій адаптації, котрі були виділені психологами та чотири стратегії акультурації: асиміляція, сепарація/ сегрегація, маргіналізація та інтеграція запропонованим Дж. Беррі. В результаті теоретичного аналізу встановлено, що найбільш успішним способом адаптації є інтеграція, яка не передбачає відмову від власної культурної ідентичності, а замість цього пропонує збалансований підхід. Цей підхід дозволяє індивідууму стати частиною нового суспільства, одночасно зберігаючи свою культурну спадщину.

2. Основні результати дослідження підтвердили, що більшість респондентів має середній рівень соціальної адаптації, що може свідчити про їх бажання до самореалізації, помірний рівень активності, впевненість у відносинах з іншими та розумне планування свого майбутнього на основі власних можливостей та минулого досвіду. Результати діагностики показали, що існують зв'язки між рівнем успішності соціальної адаптації та індивідуальними особливостями респондентів, залежно від того, наскільки вони спрямовані на внутрішні або зовнішні чинники, їхньою інтровертивністю або екстравертованістю, сімейним станом, статтю та віком.

3. На підставі авторської анкети було виявлено особливості того, як респонденти соціально адаптуються, що дозволило виділити різні стадії та проаналізувати індивідуальні стратегії, якими вони пристосовуються до нових соціокультурних умов.

4. Було доведено що кореляційний зв'язок між віком та адаптивність існує. Виявлено, що чим старша людина, тим складніше їй вдається адаптуватися до нових умов. Також, було знайдено зв'язок між нейротизмом та ностальгією, тобто чим більше іммігрант намагається не відпускати минули, тим збудливіше буде його нервова система, і навпаки, чим збудливіше нервова система, тим частіше іммігрант буде повертатися думками в минуле.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрущенко В. П. Філософський словник соціальних термінів / К.; Х.: "РИФ.", 2005 – 670 с.
2. Бажан М. П. – К.: Українська радянська енциклопедія: У 12 т. / Гол. ред. Гол. редакція УРЕ, 1977. – Т. 1. – 544 с.
3. Беррі Дж. Ст, Пуртинга А. Х., Сігал М. Х., Дасен П. Р. Крос-культурна психологія. Дослідження та застосування. Харків: Гуманітарний Центр, 2007. 560 с.
4. Беррі Дж. У. Акультация та психологічна адаптація: огляд проблеми / Дж. Беррі // Розвиток особистості. – 2001 – № 3-4. - с.183-194.
5. Блинова О.Є. Психологічні чинники визначення стратегій адаптації трудових мігрантів України в країні працевлаштування / О.Є. Блинова // Проблеми політичної психології та її роль у становленні громадянина Української держави : зб. наук. праць / Асоціація політичних психологів України, Інститут соціальної та політичної психології НАПН України; за заг. ред. М.М. Слюсаревського ; упоряд. Л.А. Найдьонова, Г.В. Мироненко. – К. : Міленіум, 2011. – Вип. 11. – С.93-102.
6. Воробець А. Сутність структура та механізми процесу соціальної адаптації. Методологія, теорія та практика соціологічного аналізу сучасного суспільства : зб. наук. праць. Т. 2. Харків : Видавничий центр ХНУ, 2006. С. 300–305.
7. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації / І. Галецька // Соціогуманітарні проблеми людини. – 2005. – № 1 [Електронний ресурс]. – Режим доступу:
<http://znc.com.ua/ukr/publ/periodic/shpp/2005/1/p091.php>
8. Гринда Н. Політичні і правові рамки спільної міграційної політики Європейського Союзу // Вісник Львівського університету (Серія міжнародні відносини). — 2001. — Вип. 4. — С. 48 - 54.

9. Донченко Є. Концепція соціальної психіки суспільства // Філософська та соціологічна думка. 1994. № 1-2. С. 125.
10. Драгунова Т. Просторовий аналіз міграційного процесу в м. Києві // Статистика України. — 2004. — №1. — С. 72 - 79.
11. Етнос // Філософський _____ енциклопедичний словник / В. І. Шинкарук (гол. редкол.) та ін. — Київ : Інститут філософії імені Григорія Сковороди НАН України : Абрис, 2002. — 742 с.
12. Мертон Р. К. Соціальна структура та аномія // Соціол. дослідження. - 1992. - № 3. - С. 104-114.
13. Міграційні процеси в сучасному світі: світовий, регіональний та національний виміри: понятійний апарат, концептуальні підходи, теорія та практика : енцикл. / за ред. Ю. Римаренка. Київ : Довіра, 1998. 912 с.
14. Ніколаєвський В. М., Прохоренко Н. Є. Теоретико-методологічні засади вивчення міграції населення. Вісник Міжнародного слов'янського університету. 2009. № 1, т. 12. С. 34–39.
15. Орбан-Лембрик Л.Е. Вплив міграційних процесів на поведінкові прояви особистості / Л.Е. Орбан-Лембрик // Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. – Івано-Франківськ : ВДВ ЦІТ, 2008. – Вип.13. – Ч.1. – С. 3–15.
16. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія: підручник, прикладна соціальна психологія. — Київ: Либідь, 2006. с. 24.
17. Панфілов О. Акультурація політична // Політична енциклопедія / редкол.: Ю. Левенець (голова), Ю. Шаповал (заст. голови). — К. : Парламентське видавництво, 2011. — С. 22. — ISBN 978-966-611-818-2
18. Підчасов Є. В. Теоретичний аналіз основних підходів до проблеми адаптації особистості в психології / Є. В. Підчасов // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. – 2012. –Вип. 42 (1). – С. 179 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/VKhnpu_psykhol_2012_42.

19. Ровенчак О. Визначення та класифікації міграцій: наближення до операційних понять // Політ. менеджмент. – 2006. – № 2 (17). – С. 127-139.
20. Ручки А. Соціокультурні ідентичності та практики /К.: Ін-т соціології НАН України, 2002. – 315 с.
21. Соціологія: короткий енциклопедичний словник / Уклад.: В.І.Волович, В.І.Тарасенко, М.В.Захарченко та ін.; Під заг. ред. В.І.Воловича. - К.: Укр. Центр, 1998 с. 185.
22. Степанов О. М. Психологічна енциклопедія / Автор-упорядник. – К.: Академвидав, 2006. – 424 с.
23. Тарасюк В. В. Культурний шок як один із чинників адаптації і реадaptaції мігрантів у новому соціокультурному співтоваристві / В. В. Тарасюк // Психологічні перспективи. — 2011. — Вип. 17. — С. 232-240.
24. Татаренко Т. Етнічні кордони і міжетична толерантність / Т. Татаренко //політичний менеджмент. – 2004. - №5(8). – с. 31-39.
25. Тоба М. Психологічні особливості міжкультурної адаптації особистості до нового етнічного середовища // Соціальна психологія. – 2003. – № 1. – С. 134-139.
26. Шелюк В. Соціальна міграція: Етапи, функції, типи // Перспективи. – 2001. – № 15 (3). – С. 45-50.
27. Alkhazraji Kh. M. Immigrants and Cultural Adaptation in the American Workplace. A Study of Muslim Employees. – New York; London: Garland Publishing, Inc., 1997. – 146 p
28. Bagnoli A. Constructing the hybrid identities of Europeans / Anna Bagnoli // In Resituating Culture / Gavan Titley (Ed.). – Strasbourg : Directorate of Youth and Sport; Council of Europe Publishing, 2004. – С. 57–67.
29. Geist B. Sociologicky slovník. Praha: Victoria Publishing, 1992. 647s.
30. Gordon M. Assimilation in American life: the role of race, religion, and national origin. New York : Oxford University Press, 1964. 276 p.

31. Gorodetska G. Integration of Ukrainian Immigrants to Spain: A Case Study of the Basque Country / Galyna Gorodetska // PhD Thesis. University of Deusto. – 2012.
32. Haug W. Lässt sich Integration messen? Terra cognita. 2006. No 9. P. 68–71.
33. Heckmann F. National Modes of Immigrant Integration / Friedrich Heckmann // In Comparative European Research in Migration, Diversity and Identities / Wolfgang Bosswick and Charles Husband (Eds.). – Bilbao : University of Deusto, 2005. – С. 99–111
34. Hoffmann-Nowotny H.-J. Migration, soziale Ungleichheit und ethnische Konflikte. Migration, gesellschaftliche Differenzierung und Bildung / Eds. Gogolin I., Nauck B. Opladen : Leske und Budrich, 2000. P. 157–178.
35. Maydell-Stevens E. Problems of psychological and sociocultural adaptation among Russian-speaking immigrants in New Zealand / E. Maydell-Stevens, A. M. Masgoret // Social Policy Journal of New Zealand. – 2007. – P. 178–198.
36. Mishra R. C., Sinha D., Berry J. W. Ecology, Acculturation and Psychological Adaptation. A Study of Adivasis in Bihar. – New Delhi: Thousand Oaks; London: Sage Publications, 1996. – 280 p.
37. Montgomery J. R. Components of Refugee Adaptation // International Migration Review. – 1996. – N 30 (3). – P. 679-702.
38. Park R. E. Race and Culture. – Glencoe, Illinois: The Free Press, 1950. – 403 p.
39. Penninx R. Integration of Migrants: Economic, Social, Cultural and Political Dimensions [Электронный ресурс] / R. Penninx, M. Macura, L. Alphonse ; MacDonald and Werner Haug (Eds.) // The New Demographic Regime : Population Challenges and Policy Responses. – UNITED NATIONS : New York and Geneva. – С. 137–152. – Режим доступа : http://www.unecsc.org/fileadmin/DAM/pau/_docs/pau/PAU_2005_Publ_NDR.pdf (as of May 29, 2009)

40. Schmid W. Integriert ist, wer sich akzeptiert fühlt. *Terra cognita*. 2006. No 9. P. 14–17.
41. Ward C., Bochner S., & Furnham A. (2001). *The Psychology of Culture Shock*. (2nd. Edn.) Hove : Routledge.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Авторська анкета

1. Ім'я, вік, сімейний стан

2. Коли ви приїхали до Німеччини?

3. Чому обрали саме її?

4. Чи вам важко адаптуватися? Якщо «Так» вкажіть причини.

5. Чи подобається вам у Німеччині?

6. У вашому оточенні є корінні жителі (друзі, хороші знайомі)?

7. Чи відвідуєте національно-культурні заходи?

8. Як ви ставитеся до німецького менталітету?

9. Ваш вид зайнятості в Німеччині (працюєте/навчаєтесь)?

10. Чи зазнали ви труднощів?

11. Які маєте подальші цілі щодо країни?

12. Ви часто хворієте?

Індивідуальні показники респондентів

№ респондента	Вік	Стать	Рівень освіти	Сімейний стан	Інтра-екстравертованість	Інтернальність-екстернальність
1.	25	ч	В	Одинак	Сз	І
2.	21	ж	нВ	з родиною	Е	І
3.	43	ж	В	одинак	Сз	І
4.	19	ж	Зо	одинак	Сз	І
5.	55	ж	В	З родиною + діти 18+	І	Е
6.	37	ч	В	З родиною + діти до 18	І	І
7.	21	ж	нВ	одинак	Сз	І
8.	45	ж	В	З родиною + діти до 18	Е	Е
9.	39	ж	В	З родиною + діти 18+	Е	І
10.	40	ж	В	З родиною + діти до 18	Сз	І
11.	21	ж	Сс	одинак	Сз	І
12.	21	ж	Зо	З родиною	Е	І
13.	23	ж	В	одинак	Сз	Е
14.	25	ж	В	одинак	Е	Е
15.	20	ж	нВ	одинак	Е	Е
16.	21	ж	Сс	З родиною	Е	Е
17.	24	ж	В	одинак	Е	Е
18.	22	ж	В	одинак	Е	І
19.	21	ж	нВ	одинак	І	І
20.	20	ж	нВ	З родиною	Сз	Е

21.	22	ж	Сс	3 родинною	Е	І
22.	33	ж	В	3 родинною + діти до 18	Е	І
23.	35	ж	В	3 родинною	І	І
24.	34	ж	В	3 родинною	І	Е
25.	76	ж	В	3 родинною + діти до 18	Е	Е
26.	65	ч	В	3 родинною + діти 18+	І	І
27.	20	ж	В	одинак	Е	Е
28.	29	ж	В	одинак	Сз	Е
29.	22	ж	В	одинак	Е	Е
30.	21	ж	нВ	3 родинною	Сз	І
31.	59	ч	Сс	3 родинною + діти до 18	Е	Е
32.	43	ч	Сс	3 родинною + діти до 18	Сз	Е
33.	61	ч	В	3 родинною + діти 18+	І	І
34.	36	ч	В	3 родинною + діти до 18	Е	Е
35.	23	ж	В	3 родинною	Сз	Е
36.	22	ж	В	3 родинною	Сз	Е
37.	21	ж	нВ	одинак	Е	Е
38.	22	ж	В	одинак	Сз	Е
39.	20	ж	нВ	3 родинною	І	Е
40.	21	ж	нВ	одинак	Сз	І

Первинні данні за методикою Д. Роттера «Локусу контролю»

Номер респондента	Шкала інтернальності	Шкала екстернальності	Номер респондента	Шкала інтернальності	Шкала екстернальності
1	13	10	21	13	10
2	17	6	22	16	7
3	14	9	23	15	8
4	12	11	24	11	12
5	9	14	25	11	12
6	13	10	26	13	10
7	13	10	27	7	16
8	9	14	28	4	19
9	12	11	29	14	9
10	14	9	30	12	11
11	19	4	31	10	13
12	15	8	32	8	15
13	8	15	33	13	10
14	7	16	34	13	10
15	11	12	35	9	14
16	8	15	36	17	6
17	10	13	37	9	14
18	18	5	38	10	13
19	18	5	39	9	14
20	7	16	40	12	11

Первинні данні за Особистісним опитувальником Г. Айзенка

Номер респондента	Інтроверт/ Екстраверт/Амбиверт	Нейротизм	Шкала брехні	Номер респондента	Інтроверт/ Екстраверт/Амбиверт	Нейротизм	Шкала брехні
1	15	6	4	21	21	20	0
2	21	14	2	22	18	13	2
3	14	17	4	23	6	4	4
4	11	3	4	24	8	6	2
5	8	14	4	25	18	8	1
6	8	6	3	26	6	13	3
7	13	21	3	27	17	9	0
8	16	16	5	28	11	19	1
9	18	7	1	29	20	9	2
10	15	12	4	30	10	8	1
11	13	11	4	31	16	7	1
12	17	14	4	32	15	13	3
13	11	17	5	33	8	6	3
14	19	20	4	34	16	15	2
15	17	16	1	35	11	8	2
16	18	20	1	36	15	6	1
17	16	20	2	37	19	7	2
18	17	11	4	38	14	6	0
19	7	8	5	39	7	10	2
20	13	13	3	40	12	15	4

Первинні данні за методикою «Адаптація особистості до нового соціокультурного середовища» Л. В. Яновського

№респонд.	Адаптивність	Конфорність	Інтерактивність	Депресивність	Ностальгія	Відчуженість
1	6	7	10	5	11	6
2	9	6	11	4	14	11
3	9	10	13	9	8	8
4	11	12	12	2	5	5
5	8	10	14	5	5	4
6	10	11	9	5	8	7
7	11	8	12	4	8	6
8	10	7	10	5	13	8
9	10	8	10	8	7	7
10	7	8	10	5	8	6
11	12	7	10	4	11	4
12	12	8	10	4	10	4
13	9	4	8	2	10	5
14	12	7	9	3	13	5
15	5	11	5	8	14	6
16	10	7	8	8	12	8
17	9	7	11	2	16	10
18	12	9	12	4	7	8
19	13	8	14	4	3	7
20	9	8	11	5	14	9

Первинні данні за методикою «Адаптація особистості до нового соціокультурного середовища» Л. В. Яновського

№респонд.	Адаптивність	Конформність	Інтерактивність	Депресивність	Ностальгія	Відчуженість
21	6	12	8	7	9	5
22	4	7	6	9	8	10
23	13	6	10	5	5	9
24	9	4	8	2	10	5
25	7	6	8	6	10	4
26	7	6	4	10	9	13
27	14	8	14	4	8	3
28	11	13	8	4	12	4
29	13	10	14	2	7	3
30	14	11	13	5	7	4
31	6	9	9	6	11	5
32	9	8	8	6	13	10
33	7	4	7	8	11	14
34	9	7	11	2	9	8
35	13	11	13	2	6	4
36	14	10	13	3	7	3
37	13	13	9	5	4	2
38	15	11	14	2	6	5
39	8	11	7	9	9	4
40	13	12	13	7	7	10

Розподіл даних досліджуваних за критерієм Колмогорова-Смирнова

	Інтернальніс ть	Екстернальніс ть	ІнтроЕстравернованіс ть	Нейротиз м	Адаптивніс ть	Конформніс ть	Інтерактивніс ть	Депривніс ть	Ностальгі я	Відчуженіс ть	Вік
N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Нормальны Среднее	11,8250	11,1750	13,8750	11,7000	9,9750	8,5500	10,1500	5,0000	9,1250	6,4750	30,6500
е Стд. параметры ^a отклонение	3,47066	3,47066	4,33346	5,12010	2,80556	2,42794	2,61701	2,30940	3,06500	2,84639	13,8722
, ^b											2
Разности Модуль	,092	,092	,127	,140	,115	,165	,112	,175	,118	,173	,258
экстремумо Положительн в ые	,092	,083	,112	,140	,111	,165	,098	,175	,118	,173	,258
Отрицательны е	-,083	-,092	-,127	-,083	-,115	-,119	-,112	-,103	-,072	-,092	-,201
Test Statistic	,092	,092	,127	,140	,115	,165	,112	,175	,118	,173	,258
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,200 ^{c,d}	,200 ^{c,d}	,100 ^c	,047 ^c	,200 ^{c,d}	,008 ^c	,200 ^{c,d}	,003 ^c	,168 ^c	,004 ^c	,000 ^c

a. Сравнение с нормальным распределением.

b. Оценивается по данным.

c. Lilliefors Significance Correction

d. This is a lower bound ...

Результати кореляційного аналізу дослідження зв'язку між адаптацією до індивідуальних показників та віку

		Інтернальність	Екстернальність	Інтроєстравертованість	Нейротизм	Адаптивність	Конформність	Інтерактивність	Депресивність	Ностальгія	Відчуженість	Вік
Інтернальність	Корреляція Пирсона	1	-1,000**	,019	-,261	,031	-,165	,164	,038	-,309	,196	-,079
	Знч.(2-сторон)		,000	,908	,103	,849	,310	,312	,814	,053	,227	,630
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Екстернальність	Корреляція Пирсона	-1,000**	1	-,019	,261	-,031	,165	-,164	-,038	,309	-,196	,079
	Знч.(2-сторон)		,000	,908	,103	,849	,310	,312	,814	,053	,227	,630
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Інтроєстравертованість	Корреляція Пирсона	,019	-,019	1	,322*	-,089	,068	,024	-,054	,312*	-,163	-,148
	Знч.(2-сторон)		,908	,908	,043	,586	,678	,882	,742	,050	,314	,361
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Нейротизм	Корреляція Пирсона	-,261	,261	,322*	1	-,229	-,038	-,184	,128	,515**	,172	-,102
	Знч.(2-сторон)		,103	,103	,043	,155	,816	,255	,431	,001	,289	,533
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Адаптивність	Корреляція Пирсона	,031	-,031	-,089	-,229	1	,292	,678**	-,534**	-,441**	-,365*	-,466**
	Знч.(2-сторон)		,849	,849	,586	,155	,068	,000	,000	,004	,021	,002
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40

		Інтернальні сть	Екстернальні ість	Інтроєстра ернованість	Нейротизм	Адаптивніст ь	Конфорніст ь	Інтерактивн ість	Деприсивніс ть	Ностальгія	Відчуженіс ть	Вік
Конфорність	Корреляц ія Пирсона	-,165	,165	,068	-,038	,292	1	,293	,018	-,371*	-,454**	-,297
	Знч.(2- сторон)	,310	,310	,678	,816	,068		,066	,911	,018	,003	,063
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Інтерактивність	Корреляц ія Пирсона	,164	-,164	,024	-,184	,678**	,293	1	-,539**	-,463**	-,313*	-,315*
	Знч.(2- сторон)	,312	,312	,882	,255	,000	,066		,000	,003	,049	,048
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Деприсивність	Корреляц ія Пирсона	,038	-,038	-,054	,128	-,534**	,018	-,539**	1	,083	,425**	,361*
	Знч.(2- сторон)	,814	,814	,742	,431	,000	,911	,000		,609	,006	,022
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Ностальгія	Корреляц ія Пирсона	-,309	,309	,312*	,515**	-,441**	-,371*	-,463**	,083	1	,325*	,044
	Знч.(2- сторон)	,053	,053	,050	,001	,004	,018	,003	,609		,041	,785
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Відчуженість	Корреляц ія Пирсона	,196	-,196	-,163	,172	-,365*	-,454**	-,313*	,425**	,325*	1	,232
	Знч.(2- сторон)	,227	,227	,314	,289	,021	,003	,049	,006	,041		,149
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Вік	Корреляц ія Пирсона	-,079	,079	-,148	-,102	-,466**	-,297	-,315*	,361*	,044	,232	1
	Знч.(2- сторон)	,630	,630	,361	,533	,002	,063	,048	,022	,785	,149	
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40