

**ШИФР «Особливості адаптації»**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНСЬКИХ  
ПІДЛІТКІВ ДО УМОВ НАВЧАННЯ В ІНОЗЕМНІЙ ШКОЛІ**

## **ЗМІСТ**

### **ВСТУП**

### **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ ДО НАВЧАННЯ У ШКОЛІ**

1.1 Теоретичні підходи до вивчення соціально-психологічної адаптації у сучасній психології

1.2 Соціально-психологічні особливості особистості підлітка

1.3 Теоретичний аналіз проблеми психологічної адаптації іноземних здобувачів освіти

### **РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ ДО УМОВ НАВЧАННЯ У НІМЕЧЧИНІ**

2.1 Програма та методи дослідження

2.2 Особливості соціально-психічної адаптації та психічних станів у підлітків-емігрантів.

### **ВИСНОВКИ**

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

### **АНОТАЦІЯ**

## ВСТУП

Будь-яка особистість, потрапляючи у нові соціальні умови, має пройти процес адаптації. Це є обов'язковою умовою для подальшої нормальної діяльності та розвитку особистості у незвичному для неї середовищі. Особливого значення соціальна адаптація набуває у підлітковому віці, адже через соціум, оточуючи людей підліток навчається краще розуміти себе, формулювати початкові варіанти стійкої оцінки себе, починає знайомитися зі світом подекуди дорослих взаємин.

Сучасні події змусили неймовірно велику кількість українських громадян виїхати за кордон. За інформацією станом на серпень 2022 Німеччина прийняла близько одного мільйона українців, що шукали прихистку, більшість з них це діти шкільного віку. У Німеччині діє закон, згідно якому будь-яка дитина, що досягла мести років мусить ходити до школи. Тож кожен без винятку український школяр, що опинився на території Німеччини, незалежно від будь-яких обставин, рівня знань та наявності атестату мусить до вісімнадцяти років відвідувати німецьку школу. Труднощі у спілкуванні, незнання мови, тяжкі переживання минулих подій все це зараз дуже турбує українських підлітків.

Питаннями адаптації займалися філософи ще у Стародавніх Китаї та Індії. Вивчення адаптації з точки зору психології починається у ХХ столітті. У своїх пізніх роботах З. Фройд казав про бажання людини до адаптації у реальності, що реалізується як зміна. Ж. Піаже виділив два когнітивні процеси, що схожі з адаптацією. Представник гуманістичної психології К. Роджерс сформулював положення щодо ролі адаптації в розвитку особистості, а також приділив увагу розумінню дезадаптації. Питанням адаптації також займалися Н. В. Підбуцька, В. В. Шаполова, А. І. Черкашин, С.О. Солодовник та інші.

Об'єкт дослідження: психологічна адаптація.

Предмет: психологічна адаптація підлітків до навчання у іноземній школи.

Мета: дослідити соціально-психологічну адаптацію та психічні стани українських підлітків-мігрантів до навчання у німецьких школах.

Завдання:

1. Проаналізувати основні теоретичні дослідження соціально-психологічної адаптації, особистості підлітків, умов навчання в іноземних закладах освіти.

2. Дослідити особливості соціально-психологічної адаптації українських підлітків до умов навчання у німецьких школах.

3. Визначити рівень депресії та почуття самотності в українських підлітків-мігрантів.

У відповідності до мети та завдань дослідження використано такий психодіагностичний інструментарій: «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда; «Шкала депресії Бека»; «Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассел і М. Фергюсон). Методи описової та математичної статистики для обробки емпіричних даних (критерій U-Манна-Уїтні).

У дослідженні брали участь 40 осіб, 20 хлопців і 20 дівчат, віком 13-15 років. Досліджувані підлітки є учнями шкіл землі Баден-Вюртемберг, Німеччина.

Наукова новизна. Вперше розглянуто особливості соціально-психологічної адаптації та психічних станів українських підлітків, що навчаються у німецьких школах.

Структура роботи. Робота складається з двох розділів, висновків, списку використаних джерел.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ ДО НАВЧАННЯ У ШКОЛІ

1.1 Теоретичні підходи до вивчення соціально-психологічної адаптації у сучасній психології.

Соціальна адаптація відіграє важливу роль повсякденному житті особистості. Вона визначає успішність розвитку у людини відчуття приналежності до групи, а також передбачає її визнання та прийняття у суспільстві. У психології термін соціальної адаптації описує пристосування людини до соціальних норм свого оточення. Ця здібність має великий вплив на значущі сфери життя особистості, такі як самовизначення, комунікативна поведінка, діяльність, соціальні та міжособистісні навички і таке інше [1].

Остаточне становлення психології як науки припадає на кінець XIX ст. з відкриттям В. Вундтом першої психологічної лабораторії у 1879 році. Але ще до того моменту певні уявлення щодо розуміння адаптації людини до навколишнього світу були сформовані в філософській науці. Філософія різних культур та епох мала свій погляд стосовно змісту «адаптації», а скоріше пристосованості. У Стародавній Індії вважалося, що основний шлях до нормальної життєдіяльності, для адаптації до оточуючої дійсності – пізнання сутності буття і відмова від насолоди. Тобто джерело адаптації полягає у внутрішній гармонії. Китайська конфуціанська філософія бачить фундамент адаптації людини у моральності та нормах поведінки. Під «правильною» поведінкою мається на увазі діяльність людини у суворій відповідності з її соціальним становищем, а саме виконання всіх зобов'язань перед суспільством, що визначаються її статусом [5].

Філософія стародавньої Греції, антична філософія, визначала адаптацію не як звичайне пристосування індивіда, але також і його стани, такі як відчуття щастя та внутрішньої гармонії. Розглядалися також і шляхи досягнення цих станів: пізнання самого себе і навколишнього світу, прагнення до

поміркованості або, навпаки, задоволення своїх потреб і здібностей, збереження здоров'я та розуму. Також слід зазначити, що сприйняття явищ адаптації античними філософами багато в чому відповідають сучасним уявленням. Наприклад, співзвучні думки про роль у процесі адаптації пізнавальної сфери, внутрішньої картини світу та інших.

Середньовічна філософія базувалася на християнських догмах та запереченні потреб людського тіла, підкреслюючи більшу значущість на проблемах душі. Тож і адаптація вбачалася у розвитку моральності, що є умовою для вибору «правильних» шлях до задоволення тілесних потреб, без яких існування людини у матеріальній дійсності не можливе. У епоху Відродження пристосування людини до навколишнього середовища відбувається шляхом виконання активної діяльності, а також її організація. До того ж у цей час у перше виділяють роль розуму, певного когнітивного компоненту сучасною мовою, у пристосуванні особистості, що співзвучно з теоріями сучасних вчених. Так, Н. Макіавеллі казав про те, що людина у своєму пристосуванні, має бути активною та повинна обдумувати шляхи вирішення своїх задач. Б. Телезіо виділяв роль позитивних та негативних емоцій у функціонуванні організму [цит. за 11].

В епоху Просвітництва та донауковий період психології вже чітко визначалася роль розуму, як сили що спонукає до активної діяльності, та емоцій у пристосуванні. Г. Лейбніц вважав, що оптимальний рівень життєдіяльності досягається шляхом розуміння суб'єктом своєї особистісної природи та природи оточуючих його речей. А на думку Декарта головною рушійною силою організму є потреби людини, а досягнення пристосованості – одна з потреб, що впливає на поведінку. Дж. Локк у свою чергу, казав про те, що пристосування досягається шляхом гармонії між задоволенням тілесних та духовних потреб. Головну роль активності людини у пристосуванні призначав і У. Джемс [цит. за 1].

На початку ХХ ст. питанням адаптації стає об'єктом психологічної науки. Термін «адаптація» був уведений в науку ще у ХVIII ст. Г. Аубертом. Але на

початку це поняття використовувалося для визначення підвищення та зниження світлової толерантності при зміні освітлення. Надалі ж термін активно застосовувався по відношенню до функціонування живих організмів.

Різні психологічні школи та напрямки по різному розглядали соціально-психологічну адаптацію, але фактично у кожній з них простежуються спроби описати та розкрити цей процес і його закономірності. Ж. Піаже, як розробник теорії когнітивного розвитку, також одним із перших розробив концепцію адаптації як процесу. Він визначав психологічну адаптацію як «гомеостатичну врівноваженість». На його думку між психологічною та біологічною адаптацією людини є певна спільність. Науковець зазначав, що адаптація – це єдність двох протилежно направлених процесів: акомодатії та асиміляції. Акомодатія (що на думку деяких авторів є пристосуванням у вузькому сенсі) – це зміна функціонування організму у відповідність до умов навколишнього середовища. Асиміляція являє собою зміну та переробку компонентів середовища у відповідності з потребами організму. Ці компоненти перебувають у взаємному зв'язку та обумовлюють один одного, але в залежності від ситуації один з них може переважати [13].

Розуміння адаптації у поведінкову напрямі психології наближене до біологічного, тому тут практично не розглядаються індивідуальні психологічні зміни та психічні механізми адаптації. Увага зосереджується на поведінкових актах, що покращують пристосування до умов середовища, та допомагають зняти дезадаптивні фактори. Так, Р. Хенкі, говорить про адаптацію як процес зміни середовища та біологічних змін в організмі, що забезпечується шляхом застосування дій (реакцій), які відповідають нагальній ситуації. К. Халл розглядав поведінку як механізм, що регулюється самостійно. Він виділяв два способи поведінкової адаптації. Перший визначає адаптивну активність у простих ситуаціях, які не потребують складної реакції. Другий спосіб забезпечує процес самостійного формування організмом пристосувальних поведінкових реакцій у складних ситуаціях. На думку автора, другий спосіб адаптації лежить в основі соціального навчіння [13].

У необіхевіоральному напрямку адаптація розглядається як:

- 1) стан гармонії між індивідом та природним або соціальним середовищем, коли задоволені як потреби самої особистості, так вимоги оточуючої дійсності;
- 2) процес, що забезпечує досягнення цього стану [1].

До того ж науковці необіхевіоризму розглядали заміщувальне підкріплення (наслідування), як один зі способів формування більш адаптивних поведінкових реакцій. Заміщувальне підкріплення, у контексті адаптації, є поведінкою, що лежить у основі пристосування та пов'язується з особливостями індивіда і його взаємодією з соціальним середовищем. Наприклад А. Бандура, який і займався розвитком теорії соціального наочіння, ввів поняття «самоефективність», як одне з таких когнітивно- оціночних утворень, що забезпечують адаптивну поведінку. Тобто за теорією А. Бандури формування адаптивної поведінки, його тривалість та успішність, залежить від того, наскільки високо сам суб'єкт оцінює свої здібності та на скільки впевнений в успішності своєї діяльності [18].

Хоча З. Фройд, як засновник психоаналітичного напрямку, відзначився у психологічній науці дещо раніше, ніж необіхевіористи, але обговорення питання адаптації зустрічається лише у його пізніх роботах. Оскільки психоаналітичний напрямок більшою мірою розглядає концепції взаємодії особистості і соціального середовища, то і соціальна адаптація («adjustment», пристосування) визначається як «результат, що виражається у гомеостатичній рівновазі особистості з умовами зовнішнього середовища». Також виведено узагальнену формулу для опису змісту соціальної адаптації: конфлікт – тривога – захисні реакції. Тут конфлікт означає явище, що виникає через невідповідність потреб особистості умовам соціального середовища, які їх (потреби) обмежують. Результатом такого положення є виникнення стану особистісної тривоги. А рівень адаптованості особистості визначається характером її емоціонального самопочуття. Цих ідей притримувалися З. Фройд та Е. Еріксон. Але варто зазначити, що у підході Еріксона конфлікт є лише одним з імовірних результатів взаємодії особистості та середовища. Його



формула процесу адаптації виглядала як: протиріччя – тривога – захисні реакції – гармонійна рівновага чи конфлікт.

З. Фройд у свою чергу виділяв «аллопластичну» та «аутопластичну» адаптацію. Аллопластична адаптація – процес зміни індивідом оточуючого середовища у відповідності зі своїми потребами. Аутопластична – процес зміни власне особистості для пристосування до середовища [18].

Але систематизував психоаналітичні погляди на соціально- психологічну адаптацію Г. Гартманн. Він також працював на засадах Его- психології, але визнаючи роль внутрішніх конфліктів у розвитку особистості, Г. Гартманн зазначає, що адаптація до середовища не завжди буває пов'язана з ними. Він виділяє «вільну від конфліктів сферу его» (conflict-free egosphere), наголошуючи, що адаптація включає як процеси, пов'язані з вирішенням конфліктів, так і безконфліктні процеси у цій сфері. За Г. Гартманном, будь-який захисний механізм може бути спрямований як на внутрішню реальність (захист проти власних інстинктивних потягів), так і на зовнішню (власне, адаптацію до середовища). Г. Гартманн говорить про адаптацію як процес, та про адаптованість як її результат. Він також підтримував теоретичні погляди З. Фрейда щодо двох видів адаптації особистості до середовища та ще положення про те, що існує також «пошук особистістю сприятливих умов для свого нормального функціонування у середовищі», а пристосування до навколишньої дійсності є найважливішим завданням розвитку людини з моменту народження. За Гартманом існує також явище «соціальної поступливості», коли середовище послаблює свої умови для слабших індивідів. Наприклад до недостатньо розвинутих або фізично чи психічно хворих дітей. Про схоже явище говорив і Е. Еріксон. Він писав про те, що конфлікт, як прояв дисгармонії між особистістю та середовищем, виникає саме тоді, коли не є достатньо дієвими з одного боку власні захисні механізми особистості, а з іншого – «поступки» оточуючої реальності [18].

Як можна помітити з вище написаного, психоаналітичне розуміння адаптації також приділяє велику увагу соціальній адаптації. Г. Гартманн

зазначає, що завдання адаптації до інших людей постає перед людиною з початку її життя. Вона адаптується також до того соціального середовища, яке частково є результатом активності попередніх поколінь та його самого. Структура суспільства, процес поділу праці та місце людини в суспільстві в сукупності визначають можливості адаптації, а також певною мірою і розвиток Я. Структурою суспільства, частково за допомогою навчання та виховання, визначається, які форми поведінки ймовірніше забезпечать більш успішну адаптацію.

У сучасному західному світі саме психоаналітичний підхід до розуміння проблеми соціальної адаптації є найпоширенішим. Але особливості розуміння концепції адаптації обмежене, по-перше, суто фрейдівською структурою особистості. По-друге, об'єктами спеціальної уваги у психоаналітичній традиції є найповніше досягнення людиною задоволення своїх потреб, але виключно у суспільно сприйнятливий спосіб. Такі компоненти як особистісна самореалізація, творча активність, самоактуалізація, прийняття моральних та духовних цінностей, загаломдещо ігноруються.

Представники гуманістичного напрямку, К. Роджерс, В. Франк, Г. Олпорт, А. Маслоу, вважали, що метою адаптації є досягнення духовного здоров'я та відповідності між цінностями особистості та суспільства. Припускається також, що є певні необхідні особистісні якості, щорозвиваються у людини, яка адаптується. Крім того, у гуманістичних концепціях критикується ставлення до адаптації як до гомеостазу, певної сталості. Гуманісти розглядають адаптацію як динамічний стан, коли актуалізується прагнення до рівноваги, але яке може досягатися на новому рівні (на вищому чи на нижчому). Конкретно це явище визначається як «положення про оптимальну взаємодію особистості та середовища». А процес адаптації у даній концепції описується формулою: конфлікт – фрустрація – акти пристосування [1; 18].

Згідно з інтеракціоністською концепцією адаптації, всі різновиди адаптації обумовлені як внутрішньо психічними явищами, так і факторами

середовища. "Ефективною адаптацією особистості" інтеракціоністи називають різновид адаптації, при досягненні якої особистість відповідає мінімальним вимогам суспільства [1].

Науковці інтеракціоністського бачення проблеми взаємодії людини і середовища розрізняють поняття «адаптації» та «приспосовування». Таким чином приспосовування (adjustment) має місце в окремих ситуаціях, певна ситуативна адаптація. А власне адаптація (adaptation), так звана загальна адаптація, застосовується при вирішенні типових проблем та ситуацій, і реалізується за допомогою накопиченого раніше досвіду. Також адаптивній поведінці надаються певні характеристики, такі як ініціативність, компетентність, адекватне уявлення власних перспектив.

Один з представників інтеракціонізму, Л. Філіпс, писав, що про адаптованість людини можуть казати її реакції, відповіді на вплив середовища. Перший тип реакції – прийняття та ефективна відповідь на ті соціальні очікування, з якими зустрічається кожен відповідно до свого віку та статі. Таку адаптованість Л. Філіпс вважає виразом конформності до тих вимог (норм), які суспільство пред'являє відносно до поведінки особистості. Другий тип є більш специфічним та базується на тому, що адаптація не зводиться просто до прийняття соціальних норм: вона означає гнучкість та ефективність при зустрічі з новими та потенційно небезпечними умовами, а також здатність надавати подіям бажаний для себе напрямок. У цьому сенсі адаптація означає, що людина успішно користується умовами для здійснення своїх цілей, цінностей і прагнень [13].

Повертаючись до когнітивного підходу розуміння адаптації, «засновником» якого став Ж. Піаже, даний процес підпадає під вже згадану вище формулу: конфлікт – загроза – реакція приспосовування. Але когнітивісти закладають у неї інший зміст. У даному підході під «конфліктом» мається на увазі ситуація, коли виникає порушення інформаційного обміну між особистістю та середовищем, що відбувається через несумісність актуальних установок особистості з інформацією, яку передає навколишнє середовище.

У такому випадку говорять про «когнітивний дисонанс», поняття введене у когнітивному підході для позначення описаного явища. Виникає розбіжність між змістовним компонентом установки та образом реальної ситуації. Когнітивний дисонанс відчувається особистістю як почуття дискомфорту, можливо небезпеки, тобто тієї самої «загрози». А це відчуття у свою чергу закликає людину до активності, яка б сприяла пошуку можливостей до зниження або подолання напруги. Таким чином можна побачити, що когнітивний підхід пов'язаний з питанням емоційної дезадаптації особистості. Тобто невідповідність між суб'єктивними оціночними соціальними еталонами та реальним явищем, що суперечать цим еталонам.

Активність людини щодо подолання відчуття когнітивного дисонансу може привести її до наступних рішень:

1) Раціоналізація протиріч що можуть належати як до розуміння власної особистості, так і до розуміння актуальної проблеми.

2) Фільтрація інформації, що надходить ззовні. У такому випадку ті компоненти реальності, що не відповідають установкам суб'єкта або частково відкидаються (pre-adaptation), або ігноруються повністю. Ціль даного способу не подолання дисонансу, а уникнення взагалі будь-якого дискомфорту, тобто попередження виникнення когнітивної невідповідності.

3) Зняття напруги та дискомфорту шляхом зміни власних установок та активної самокорекції.

Українські науковці соціолог М. П. Лукашевич та професор філософії І. І. Мигович чітко розділяють психологічну та соціальну (а також біологічну) адаптацію. На їх думку психологічна адаптація являє собою, по-перше, задоволення орієнтувальних потреб – пізнавальної, в емоційному контакті та розумінні сенсу життя – що спонукають людину до «адаптивної діяльності». По-друге, формування мети та програми даної поведінки, враховуючі власні потреби та систему цінностей, норми та умови середовища, аналізуючи зміни, що у ньому відбуваються, нові ситуації, оцінюючи для себе значущість актуальних подій. Соціальна адаптація є інтегральним, завершальним етапом

адаптації людини. Вона триває протягом усього життя людини, хоча і не рівномірно – періодично, з чергуванням підвищеної та зниженої інтенсивності. На етапі соціальної адаптації відбувається виконання адаптивної діяльності з урахуванням зкорегованої взаємодії особистості і середовища, що була викликана змінами соціальної реальності. Отже, психологічна адаптація виконує роль мотивації та планування програми адаптивної діяльності, а соціальна адаптація відповідає за реалізацію та виконання адаптивної діяльності в актуальному соціальному середовищі [14].

Соціально-психологічна адаптація – це процес під час якого відбувається взаємодія особистості та оточуючого її соціального середовища, а також подальше засвоєння та прийняття особистістю норм, цінностей та традицій оточення. Як уже було згадано вище, адаптація це також і стан. М. І. Блажівський розглядає адаптацію як стан, у якому особистість здатна продуктивно виконувати свою діяльність без довготривалих внутрішніх та міжособистісних конфліктів [5]. Нормально адаптована особистість адекватно реагує у повсякденних проблемних ситуаціях без порушень у власній структурі та не саботуючи норми того соціального середовища, у якому вона перебуває. М. І. Блажівський вважає, що нормальна адаптація може бути трьох типів: захисна, незахисна та змішана. Захисна адаптація виконується дією захисних механізмів, які проявляються залежно від рівня складності ситуації. Незахисна адаптація має місце у ситуаціях, коли від особистості вимагається раціональне прийняття рішень, за допомогою пізнавальних процесів, механізмів ціле покладання, використання форм соціальної поступливості і таке інше. Психічні процеси у такому випадку мають відбуватися без участі захисних механізмів. Про змішану адаптацію говорять у ситуаціях, коли від особистості вимагається виконання конструктивних задач визначених її соціальними ролями, але вона перебуває у стані часткової фрустрованості. Тоді відбувається почергове вмикання захисних механізмів з когнітивними.

Окрім нормальної соціально-психологічної адаптації автор також виділяє девіантну та патологічну адаптацію. Девіантна адаптація має на увазі соціальну

адаптацію за якої особистість задовольняє власні потреби у певному соціальному середовищі, при цьому ігноруючи норми та умови цього середовища. Девіантна адаптація приймає дві форми: неконформістська та новаторська. Неконформістська адаптація визначається як процес, коли особистість вирішує внутрішні групові проблеми у спосіб, не стандартний для членів цієї групи. Це стає причиною конфлікту між особистістю та нормами і членами групи. Така особистість через постійне відчуття фрустрованості у членів групи, у підсумку може бути виключена з неї. Під новаторською адаптацією розуміють діяльність творчої особистості зі зміни оточуючого соціального середовища, у відповідність своїм ідеалам та цінностям.

Патологічна адаптація виконується засобом патологічних соціально-психічних механізмів та не нормальних форм поведінки. Такий тип адаптації призводить до формування у системі особистості патологічних складових характеру. Така поведінка може бути «нормальною» для адаптації у групах, що підпорядковується патологічним нормам.

Але варто зазначити, що якими б характеристиками не були характеристики вище згаданих явищ, у підсумку, сприяють соціальній адаптованості особистості. Адаптованість має на увазі з одного боку, наявність у індивіда певних якостей, а з другого – позитивний результат процесу адаптації. Ознаками та якостями соціально-психологічної адаптованості особистості є: визначення свого місця у соціальній структурі та прийняття соціальної ролі, оволодіння засобами вербальної та невербальної міжособистісної комунікації, прийняття соціальних очікувань та ефективна відповідь на них, знаходження засобів та умов для розвитку особистості, активність у царині поза особистісної соціально-економічної діяльності, здатність вчасно та чітко ідентифікувати зміни у міжособистісних відносинах і спроможність на них відреагувати. А також внутрішня цілісність, автономність, емпатія та побудова емоційно насичених відносин, прийняття відповідальності та прояв ініціативності, продуктивність, створення установки на активну взаємодію із соціальним середовищем, вироблення способів подолання напруги у ситуаціях стресу та

прийняття раціональних рішень.

Обов'язком до теми соціально-психологічної адаптації буде розглянути проблему дезадаптації особистості. Наприклад, К. Роджерс визначав дезадаптацію як «стан внутрішнього дисонансу, що полягає у потенційному конфлікті між установками «Я» та безпосереднім досвідом людини» [1]. Тобто К. Роджерс зосереджує увагу на внутрішньо особистісному конфлікті, адже автор розглядав адаптацію у контексті «Я- концепції» особистості.

М. І. Блажівський виділяв два аспекти у питанні дезадаптації. Автор зазначає, що соціально-психологічна дезадаптованість індивіда виражається, з одного боку, в непристосованості особистості до власних потреб та прагнень, а з іншого, у нездатності виконувати вимоги та відповідати очікуванням оточуючого її соціального середовища та власної соціальної ролі у ньому. Але він підтримує думку Роджерса про наявність переживання внутрішніх конфліктів у такого індивіда, додаючи ще й міжособистісні. Така людина не в змозі знаходити психічні механізми та виконувати форми поведінки, які б сприяли вирішенню цих конфліктів.

У залежності від часових параметрів виділяють типи адаптивності та дезадаптивності:

1) Загальна стійка. Характеризує можливості людини до адаптації у широкому діапазоні ситуацій, що трапляються у актуальному соціальному середовищі. Адаптивність проявляється як успішне пристосування, дезадаптивність – формування невротичних та патологічних комплексів, фрустрованості та «втечі у захворювання».

2) Стійка ситуативна. Адаптованість – стійка та довготривала здатність нормально функціонувати у конкретних часто повторюваних ситуаціях. Дезадаптивність – постійна втрата адаптованості у конкретній ситуації, яка не долається, не зважаючи на спроби людини. У таких випадках особистість може використовувати специфічний захисний механізм, що змінює сприйняття власного положення у соціальному колі.

3) Тимчасова ситуативна. Нестійка та короткотривала. Тимчасова

короткотривала адаптивність може перейти у не адаптивність за зміни у людини установок чи актуальних потреб або ж змін в умовах ситуації. В той же час тимчасова ситуативна дезадаптивність легко долається адекватними захисними комплексами.

Розглядаючи соціально-психологічну адаптацію як процес, що перебуває у динаміці та має послідовність розвитку, виділяють певні стадії адаптації до соціального середовища.

- Перший (початковий). Адаптант лише засвоює правила поведінки, але система цінностей нового соціального кола, внутрішньо не приймається.

- Другий (терпимості). Як адаптант, так і соціальне середовище приймають рівноцінність критеріїв поведінки один одного.

- Третій (приспосування, «акомодації»). Взаємні поступки з боку адаптанта та середовища. Особистість приймає цінності середовища, а його соціальне коло у свою чергу приймає деякі цінності особистості.

- Четвертий (повної адаптації, «асиміляції»). Адаптант відмовляється від власної системи цінностей і повністю приймає систему цінностей середовища [18].

Таким чином соціально-психологічна адаптація – це процес взаємодії особистості з навколишнім соціальним середовищем. На ранніх етапах дослідження адаптації особистості це явище розглядалося як прагнення людини до певної внутрішньої сталості, стан особистісної гомеостатичності. У сучасності адаптація має на у вазі з одного боку, динамічний процес, що має певні стадії та перебуває у постійному розвитку, а з іншого, і стан адаптованості як результат цього процесу. Під час адаптації відбувається прийняття людиною норм поведінки та системи цінностей оточення, що у свою чергу спричинює певні психологічні зміни у особистості індивіда. Адаптація також включає здатність людини нормально функціонувати у конкретному соціальному середовищі. Тобто виконувати обов'язки за отриманою соціальною роллю, бути в змозі успішно вирішувати задачі та, не менш важливе, задовольняти власні потреби без появи довготривалих внутрішніх або



зовнішніх конфліктів. У випадку не виконання згаданих умов, говорять про соціально-психологічну дезадаптацію особистості. Дезадаптована людина не приймає норми та цінності навколишнього суспільства, не здатна задовольняти у ньому свої потреби, в наслідок чого перебуває у стані фрустрованості та стресу. Що у свою чергу призводить до активації захисних механізмів, іноді патологічних чи невротичних, які ускладнюють, а в крайніх випадках унеможливають соціально-психологічну адаптацію.

## 1.2 Соціально-психологічні особливості особистості підлітка.

Підлітковий вік розуміють як період переходу від дитинства до зрілості. Науковці розглядають підлітковий вік з точки зору актуальних інтересів, що визначають особливості поведінки. На їхню думку віком переходу від молодшого шкільного до підліткового є вік 13 років. Кінець цього періоду припадає на 17 років. Як правило, перехідні етапи відзначаються кризами [19].

Підлітковий вік вважається періодом значних змін. Не тільки психологічних, а й фізіологічних, що і є однією з причин складності виховання у цьому віці. Бурхливий ріст, статеве дозрівання, фізіологічна перебудова організму – все це визначає певні психологічні та поведінкові особливості, притаманні підлітковому віку. Наприклад, підвищена збудженість, відчуття тривоги, емоційна нестійкість та швидка зміна настроїв, а також коливання самооцінки та підвищена увага до свого зовнішнього вигляду і здібностей.

Відчуваючи зміни свого фізичного стану, підліток намагається демонструвати свою зрілість, поводити себе «як дорослий». Тож головним новоутворенням у підліткового періоду є відчуття дорослості.

Основні поведінкові реакції притаманні даному етапу розвитку це реакції: емансипації, протесту, хобі та групування з однолітками. Реакція емансипації являє собою бажання підлітка позбавитися опіки та контролю дорослих. Таким чином дитина бажає затвердитися як особистість, продемонструвати свою самостійність. Ця реакція проявляється у відмові від втручання дорослих, ревне відстоювання особистих кордонів, що іноді є перебільшено вузькими. Чим

більший опір чинять батьки цій реакції, тим ймовірніше вона прийме крайні форми.

Реакція протесту може проявлятися у відповідь на образ, відчуття невдоволення ставленням оточуючих чи їх умовами. Ця реакція є найбільш повторюваною у підлітковому віці та має непостійний характер. Зазвичай протест направлений та може приймати активну, або пасивну форму. Реакція хобі, яку також називають реакцією захоплення. Дана реакція відіграє велику роль у становленні особистості підлітка. Хобі та захоплення допомагають у формуванні інтересів та здібностей дитини. Захоплення бувають інтелектуально-естетичного характеру, колекціонування, егоцентричні, тілесно-мануальні, інформаційні та інші.

Реакція групування з однолітками також має велике значення, адже особистість формується у спілкуванні з людьми. У групі однолітків набуваються навички комунікації, взаємодії, відбувається задоволення потреби бути прийняти у суспільстві та мати певний статус. У випадку, коли ці умови не виконуються підліток переживає тяжкі відчуття фрустрації, невдоволеності, часто депресії. У групі формується і самооцінка підлітка, тому прийняття однолітками грає велику роль.

У дитини підліткового віку з'являються певні потреби, що зумовлюють її особистісний розвиток. Головним результатом підліткового віку є формування самосвідомості. Дитина пізнає своє «Я», розкриває свої особисті сильні та слабкі сторони. Порівнюючи себе з іншими, за для розуміння власної особистості, виникає потреба у самооцінці. А критерії самооцінки формуються в уявленнях, що є продуктами самопізнання.

Самооцінка контролює поведінку підлітка, а формування самооцінки відбувається під час спілкування та взаємодії з іншими людьми. У підлітковому віці зазвичай найбільш значимим соціальним оточенням є однолітки. Одноліток сприймається як взірець, є для дитини більш зрозумілим та ближчим, ніж інші дорослі. Таким чином і оцінка однолітків буде більш значущою для підлітка, ніж оцінка батьків чи ближчих старших [21].

Школа – це основне соціальне середовище підлітка, а його оточенням є класний колектив. Саме у цій групі буде формуватися самооцінка дитини. Успішність міжособистісної взаємодії з однокласниками, комунікаційні явища, що будуть відбуватися у класі, значною мірою будуть визначати розвиток особистості підлітка. Саме тому адаптація у школі, тим паче адаптація у своєму класі є вкрай важливою для формування особистості дитини підліткового віку.

На час початку підліткового періоду приблизно припадає також і перехід до середньої школи. Нові, складніші завдання та вимоги, нові форми навчання, учбові умови, такі як необхідність переходити з кабінету у кабінет та на кожному предметі мати іншого вчителя. Тобто окрім пристосування до соціального середовища, підліток має також набути певних нових навичок у навчанні та звикнути до нових учбових вимог. Таким чином дитина проходить через психофізіологічну, психологічну та соціально-психологічну адаптацію до середньої школи.

Підвищене навантаження, збільшення вимог до розумових здібностей та особистісної організації дитини, а також паралельна неминучість пубертатного періоду чинять потужний тиск на особистість підлітка. Наведені фактори можуть призводити до невротичних проявів у поведінці, тривожності, до розладів у емоційній та особистісній сфері, що може значно ускладнити соціально-психологічну адаптацію дитини [12].

Отже, соціально-психологічна адаптація підлітка до школи це дуже складний та ємний процес, успішність якого буде визначати характер діяльності дитини та її особистісного розвитку. При переході до середньої школи підліток має пройти через складний процес пристосування до умов та вимог навчання, що ускладнюються та до нового соціального середовища.

### 1.3 Теоретичний аналіз проблеми психологічної адаптації іноземних здобувачів освіти.

Враховуючи актуальні події проблема адаптації дітей емігрантів буде

вивчатися все глибше. Так само і тема даної роботи є відповіддю на запит поточних питань, що вже виникають в українських вимушених емігрантів. Але явище адаптації таких індивідів уже досліджується певний час і має теоретичні надбання.

Багатьма вченими підтверджені низка психологічних труднощів, через які проходить мігрант. Ще більшими труднощами такий переїзд обертається для дитини. Основні проблеми, з якими стикається така дитина це: стреси, що викликані порушенням багатьох сфер життя у наслідок зміни місця проживання, порушення культурно-комунікативних систем, значна зміна родинно-сімейної взаємодії. Складності узгодження системи цінностей та прийняття і засвоєння нових культурних норм, проблеми визначення своєї ідентичності. Все це стає причиною відчуття розгубленості, невизначеності, відчуженості від соціального оточення, підвищеної тривоги і таке інше.

Потрапляючи до нової країни з іншою культурою, мовою та нормами соціальної комунікації мігрант може переживати відчуття ізоляції. Таке становище стає надзвичайно складним для дитини підліткового віку, формування особистості якої залежить від спілкування та взаємодії з однолітками. Адаптація до школи значно ускладнюється через, з одного боку сторонні фактори, такі як незнання мови або відсутність тривалого інтересу з боку однокласників. А з іншого внутрішнім станом підлітка, що може відчувати невпевненість, тривогу та напруження. Також варто взяти до уваги можливий момент травмованості причинами вимушеного переїзду [17].

Раптові перешкоди, неочікувані події сприяють зниженню самооцінки підлітка, погіршенню емоційного контролю та систем регуляції «Я», що спричинює труднощі соціально-психологічної адаптації. Чим нижчий рівень соціально-психологічної адаптації підлітка, тим менш соціальна його поведінка [21]. Таким чином, підліток-мігрант потрапляє у замкнуте коло: нестабільний та пригнічений емоційний стан ускладнює адаптацію, а відсутність адаптованості викликає ще більші психологічні труднощі.

У країнах, де кожна дитина старше шести років за законом повинна

відвідувати школу, завдання забезпечення адаптації дитини-мігранта лягає на школу та вчителів. Дане дослідження проводилося у Німеччині, де діє такий закон. Тож кожен без винятку український підліток (без засвідчення одинадцяти років шкільного навчання), що потрапив на територію Німеччини у пошуках прихистку внаслідок військових дій в Україні, відвідує зараз німецьку школу.

Соціально-психологічна адаптація – це процес взаємодії особистості з навколишнім соціальним середовищем. Результатом соціально- психологічної адаптації має стати набуття людиною здібностей успішної міжособистісної взаємодії, визначення свого місця у суспільстві та ролі у ньому, а також здатність забезпечувати свої потреби в актуальному соціальному колі. Під час навчання у школі відбуваються основні процеси розвитку особистості підлітка, адже вони можливі лише у спілкуванні з однолітками. А основним соціальним колом є однокласники. У підлітка, що вимушено потрапив до іншої країни, можуть виникати певні труднощі у спілкуванні зі своїм актуальним соціальним оточенням. Ці проблеми викликані складним процесом пристосування до нового місця проживання, нової культури та нових правил соціальної взаємодії.

Висновки до першого розділу.

Теоретичний аналіз проблеми соціально-психологічної адаптації підлітків до умов навчання в іноземній школі показав, що процес адаптації є складним та багатоаспектним, на який впливає велика кількість зовнішніх та внутрішніх чинників. Підлітковий вік характеризується як складний та кризовий, пов'язаний із фізіологічними та психологічними перетвореннями індивіда. Вимушена міграція в іншу країну є потужним стрес-фактором для будь-якої особистості. Для підлітків основні проблеми виникають у сфері міжособистісного спілкування, оскільки саме комунікація з однолітками є провідною діяльністю у цьому віці. Мовні бар'єри, інші соціальні норми та правила значно ускладнюють процес пристосування до життя в іншій країні та до навчання у іноземному закладі освіти.

## РОЗДІЛ 2

### ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ ДО УМОВ НАВЧАННЯ У НІМЕЧЧИНІ

#### 2.1 Програма та методи дослідження.

Емпіричне дослідження складалося з декількох етапів: на першому – обрано психодіагностичний інструментарій та вибірка досліджуваних; на другому – проведено дослідження соціально-психологічної адаптації підлітків; на третьому – визначено рівень депресії та почуття самотності у досліджуваних.

У дослідженні брали участь 40 осіб, 20 хлопців і 20 дівчат, віком 13-15 років. Досліджувані підлітки є учнями шкіл землі Баден-Вюртемберг, Німеччина.

Для проведення емпіричного дослідження було використано такі методики:

1) «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонд» (опитувальник СПА) – особистісний опитувальник, спрямований на виявлення особистісних особливостей респондента та ступеня його соціально-психологічної адаптації. Опитувальник включає 101 твердження, з якими респондент має виразити свою згоду або незгоду за семибальною шкалою. Опитувальник налічує 7 інтегральних шкал: адаптація, самосприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт, інтернальність, домінування та шкала ескапізму.

2) «Шкала депресії» А. Бека це методика для діагностики та оцінки рівня депресивних розладів. Опитувальник містить 21 запитання, які відображають певні негативні думки та симптоми, що супроводжують депресивні стани.

3) «Методика діагностики рівня суб'єктивного почуття самотності» Д. Рассела і М. Фергюсона – опитувальник для визначення суб'єктивної оцінки ступеню самотності. Опитувальник містить 20 тверджень, на які респондент має відповісти з точки зору їх частоти за допомогою відповідей «ніколи»,

«рідко», «іноді», «часто».

Методи математичної статистики. Результати тестувань порівнювалися за допомогою критерію U-Манна-Уїтні, який використовується для оцінки відмінностей між двома незалежними вибірками за рівнем певного показника.

2.2 Особливості соціально-психічної адаптації та психічних станів у підлітків-емігрантів.

Для дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації підлітків застосовано «Методику діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда, отримані результати представлено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Показники соціально-психологічної адаптації підлітків (у балах)

Шкала	Дівчата	Хлопці	U	p-рівень
Адаптивність	127,95 ± 19,7	136,25 ± 16,24	150	>0,05
Деадаптивність	119,25 ± 32,32	96,65 ± 31,05	128,5	≤0,05
Прийняття себе	42,05 ± 10,78	45,95 ± 7,34	159	>0,05
Неприйняття себе	19 ± 7,12	17,3 ± 7,3	176	>0,05
Прийняття інших	23,2 ± 6,45	25,4 ± 4,69	166,5	>0,05
Неприйняття інших	23,3 ± 8,75	20,1 ± 6,76	154	>0,05
Емоційний комфорт	21,75 ± 4,6	24,5 ± 4,77	132,5	≤0,05
Емоційний дискомфорт	26,25 ± 9,4	20,6 ± 8,41	127,5	≤0,05
Внутрішній контроль	54,65 ± 8,41	52,45 ± 8,89	170	>0,05
Зовнішній контроль	30 ± 10,17	23,15 ± 9,68	125,5	>0,05
Домінування	10,8 ± 4,42	10,4 ± 3,32	173	>0,05
Підкореність	23,15 ± 6,15	20,95 ± 6,44	157,5	>0,05
Ескапізм	19,55 ± 4,42	14,6 ± 5,66	108	>0,01

Після проведення методики діагностики соціально-психологічної адаптації, було отримано такі дані: і хлопці, і дівчата демонструють середній

рівень майже за всіма шкалами методики. Також хлопці мають високі показники за шкалами «Самоприйняття» та інтегральною «Інтернальністю» що говорить про реалізм стосовно своїх якостей та здібностей, прийняття своєї системи цінностей та розуміння певних недоліків, а також віра у власні сили щодо впливу на оточуючу реальність.

Після проведення статистичного аналізу було виявлено значущі відмінності між показниками хлопців та дівчат за такими шкалами: за шкалою «Адаптивність» середнє значення у дівчат становить 127,95 балів, а у хлопців 136,25 балів. За цим показником розбіжність виявилася не значущою ( $U=150$ ). За шкалою «Дезадаптивність» середнє значення у дівчат 119,25 балів, а у хлопців 96,65 балів. Розбіжність є значущою ( $U=128,5$ ,  $p \leq 0,05$ ). За інтегральним показником середнє значення у дівчат 51,9 балів, а у хлопців 58,85 балів. Виявлено значущу розбіжність ( $U=137$ ,  $p \leq 0,05$ ). За шкалою «Прийняття себе» середнє значення у дівчат 42,05 балів, а у хлопців 45,95 балів. Значущих розбіжностей не виявлено ( $U=159$ ). За шкалою «Неприйняття себе» середнє значення у дівчат становить 19 балів, а у хлопців 17,3 балів. За даним показником розбіжність виявилася не значущою ( $U=176$ ). За інтегральним показником середнє значення у дівчат 57,25 балів, а у хлопців 61,95 балів. Не виявлено значущих розбіжностей ( $U=176$ ). За шкалою «Прийняття інших» середнє значення у дівчат 23,2 балів, а у хлопців 25,4 балів. Розбіжності є незначущими ( $U=166,5$ ). За шкалою «Неприйняття інших» середнє значення у дівчат 23,3 балів, а у хлопців 20,1 балів. Значущих розбіжностей немає ( $U=154$ ). За інтегральним показником середнє значення у дівчат 54,45 балів, а у хлопців 60,1 балів. Тут також не виявлено значущих розбіжностей ( $U=195,5$ ). За шкалою «Емоційний комфорт» середнє значення у дівчат 21,75 балів, а у хлопців 24,5 балів. Виявлено значущі розбіжності ( $U=132,5$ ,  $p \leq 0,05$ ). За шкалою «Емоційний дискомфорт» середнє значення у дівчат становить 26,25 балів, а у хлопців 20,6 балів. За даним показником розбіжності виявилися значущими ( $U=127,5$ ,  $p \leq 0,05$ ). За інтегральним показником середнє значення у дівчат 46,65 балів, а у хлопців 55,3 балів. Виявлено значущі розбіжності ( $U=137$ ,  $p \leq 0,05$ ). За



шкалою «Внутрішній контроль» середнє значення у дівчат 54,65 балів, а у хлопців 52,45 балів. Розбіжності є незначущими ( $U=170$ ). За шкалою «Зовнішній контроль» середнє значення у дівчат 30 балів, а у хлопців 23,15 балів. Виявлено значущі розбіжності ( $U=125,5$ ,  $p \leq 0,05$ ). За інтегральним показником середнє значення у дівчат 56,95 балів, а у хлопців 62,35 балів. Значущих розбіжностей немає ( $U=155$ ). За шкалою «Домінування» середнє значення у дівчат 10,8 балів, а у хлопців 10,4 балів. Тут також не виявлено значущих розбіжностей ( $U=173$ ). За шкалою «Підкореність» середнє значення у дівчат 23,15 балів, а у хлопців 49,15 балів. Розбіжності є незначущими ( $U=157,5$ ). За інтегральним показником середнє значення у дівчат 45,8 балів, а у хлопців 49,15 балів. Тут також відмінності не є значущими ( $U=198$ ). За шкалою «Ескапізм» середнє значення у дівчат 19,55 балів, а у хлопців 14,6 балів. За цим показником розбіжності виявилися значущими ( $U=108$ ,  $p \leq 0,05$ ).

Всі респонденти мають середній рівень за шкалою «Адаптивність», але хлопці мають значущо вищі бали за цим показником, відповідно до інтегральної шкали, що говорить про вищий рівень адаптації у хлопців, ніж у дівчат. Це пояснюють також вищі бали за шкалою «Деадаптивність» у дівчат.

Далі було виявлено розбіжності за показником «Емоційного комфорту». Хлопці оцінюють свій емоційний комфорт значно вище, ніж дівчата. Це підтверджується також розбіжностями за шкалами «Емоційного комфорту», де дівчата мають нижчі бали, та «Емоційного дискомфорту», де вони мають вищі бали, відповідно. Тож хлопці відчувають дещо більшу впевненість, спокій та задоволеність. За шкалою «Зовнішній контроль» показника інтернальності дівчата мають значущо більші бали. Це означає, що дівчата відчувають меншу здатність впливати на актуальні події, а також мають більшу схильність вважати, що життя визначається випадком чи збігом обставин. Було виявлено значущі відмінності за шкалою «Ескапізм». Хлопці мають нижчі показники за цією шкалою, що говорить про меншу схильність хлопців до відходу у світ ілюзій та уникнення проблем. Загалом ми бачимо, що деякі показники адаптованості у дівчат дещо нижчі, ніж у хлопців. Можна зробити висновок,

що певні аспекти адаптації дівчат проходять складніше. Це виявляється у вищому рівні загальної дезадаптації, меншому відчутті впевненості, спокою та задоволеності життям, схильності надавати більшого значення випадку, а не власним силам у повсякденному житті, а також у певній мірі відходу від реальності у проблемних ситуаціях.

Для виявлення рівнів депресії та відчуття самотності у підлітків застосовано методики «Шкала депресії» А. Бека та «Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела і М. Фергюсона, отримані результати представлені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Показники рівня депресії та почуття самотності у підлітків (у балах)

Шкала	Дівчата	Хлопці	U	p-рівень
Шкала депресії	21,45 ± 13,8	10,95 ± 9,36	106	≤0,01
Шкала самотності	32,55 ± 11,59	27,3 ± 13,41	150	>0,05

Виявлено, що підлітки обох статей на одному рівні оцінюють своє відчуття самотності – середньому. Більш цікавими є результати стосовно депресії. Рівень депресії хлопців визначається як «норма», у той час як у дівчат можна говорити про помірну депресію. Після проведення статистичного аналізу було підтверджено відмінності у показниках депресії між дівчатами і хлопцями. Середнє значення у дівчат за даною шкалою становить 21,45 балів (високий показник), а у хлопців 10,95 балів (низький показник). Відмінності значущі на рівні  $p \leq 0,01$  за критерієм Манна-Уїтні.

За результатами визначення суб'єктивної оцінки відчуття самотності значущих розбіжностей не виявлено. Середнє значення у дівчат 32,55 балів, а у хлопців 27,3 балів (U=150).

Отже, як дівчата, так і хлопці відзначають, що почуваються самотньо. Більш того, виявлено помірну депресію у дівчат, що може певною мірою впливати на їх здатність до адаптації.

## Висновки до другого розділу

Результати емпіричного дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації підлітків показало, що деякі показники адаптованості у дівчат дещо нижчі, ніж у хлопців. Це виявляється у вищому рівні загальної дезадаптації, меншому відчутті впевненості, спокою та задоволеності життям, схильності надавати більшого значення випадку, а не власним силам у повсякденному житті, а також у певній мірі відходу від реальності у проблемних ситуаціях.

Також у дівчат значно вищий рівень депресії, ніж у хлопців. Крім того, виявлено, що українські підлітки-емігранти почувають себе самотньо у Німеччині.

Отримані результати вказують на необхідність надання психологічної допомоги підліткам, які вимушено емігрували до інших країн з метою оптимізації їхніх психічних станів та полегшення перебігу процесу адаптації.

## ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз проблеми соціально-психологічної адаптації підлітків до умов навчання в школі показав, що соціально-психологічна адаптація розглядається сучасною наукою як процес, під час якого відбувається взаємодія особистості та соціального середовища, подальше засвоєння та прийняття особистістю норм, цінностей та традицій суспільства. Соціально-психологічна адаптація підлітка до школи – це складний процес, успішність якого визначає характер діяльності та особистісного розвитку. При переході до середньої школи підліток має пройти через складний процес пристосування до умов та вимог навчання, що ускладнюються, та до нового соціального середовища. У підлітка, що вимушено потрапив до іншої країни, можуть виникати певні труднощі у спілкуванні із соціальним оточенням. Ці проблеми викликані складним процесом пристосування до нового місця проживання, нової культури та нових правил соціальної взаємодії.

2. Результати емпіричного дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації підлітків показало, що деякі показники адаптованості у дівчат дещо нижчі, ніж у хлопців. Це виявляється у вищому рівні загальної дезадаптації, меншому відчутті впевненості, спокою та задоволеності життям, схильності надавати більшого значення випадку, а не власним силам у повсякденному житті, а також у певній мірі відходу від реальності у проблемних ситуаціях. Також у дівчат значно вищий рівень депресії, ніж у хлопців. Крім того, виявлено, що українські підлітки-емігранти почувають себе самотньо у Німеччині.

Отримані результати вказують на необхідність надання психологічної допомоги підліткам, які вимушено емігрували до інших країн з метою оптимізації їхніх психічних станів та полегшення перебігу процесу адаптації.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андросович К. А. Феномен соціальної адаптації як предмет наукового аналізу. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2016. №3 (46). С. 20–24.
2. Анищенко Л. О. Поранені реальністю: особливості надання психологічної допомоги вимушено переміщеним особам з України в Нідерландах. *Психологія російсько-української війни: внутрішній погляд: матеріали Всеукраїнського круглого столу, м. Київ 7 квітня 2022 року*. С. 5–6.
3. Бахмутова Л., Неска А. Особливості психологічних порушень серед українських біженців у Польщі. *Актуальні проблеми психології*. Т. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. 2022. Вип. 22, 3–18.
4. Бірюкова М., Рущенко І., Ляшенко Н., Григор'єва С. Біженці і внутрішньо-переміщені особи російсько-української війни: соціальні характеристики й практики. *Науково-теоретичний альманах Грані*. 2022. Том 25, № 6. С. 143–156.
5. Блажівський М. І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2014. Вип. 1. С. 234–242.
6. Блінова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. *Науковий вісник Херсонського держ. ун-ту*. Серія: Психологічні науки. 2016. Вип. 3(1). С. 111–117.
7. Борисюк А. С. Особливості соціальної адаптації молоді в сучасних умовах. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. С. 335–356.
8. Брацунь О. П. Соціально-демографічна та емоційно-психологічна характеристика українців, які покинули Україну внаслідок російської військової агресії. *Терапевтика*. 2022. Т. 3, № 4. С. 56–61.

9. Деменко О. Ф. Соціальна адаптація в сучасних умовах. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: матеріали III Всеукраїнського науково-практичного круглого столу*. 2018. С. 336.
10. Карамушка Л., Креденцер О., Терещенко К., Лагодзінська В., Івкін В., Ковальчук О. Особливості психічного здоров'я персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 1(25). С. 62–74.
11. Коленіченко Т. І. Концептуальні засади дослідження проблеми адаптації особистості до нових умов життєдіяльності. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського*. Серія: Педагогіка і психологія. 2015. Вип. 43. С. 411–416.
12. Корнієнко О. Психологічна безпека освітнього середовища в працях сучасних фахівців. *Теорія і практика сучасної психології*. 2017. № 2. С. 12–16.
13. Кулаківська Т. І., Семиліт М. В. Адаптація як фактор існування людини. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: матеріали III Всеукраїнського науково-практичного круглого столу*. 2018. С. 269–271.
14. Лукашевич М.П. Мигович І.І. Теорія і методи соціальної роботи. Київ: МАУП, 2003. 168 с.
15. Марценюк М., Мешко М. Теоретичні концепції процесу соціальної адаптації. *Наука та освіта: актуальні проблеми досліджень на сучасному етапі: збірник тез доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції, 19-20 травня 2016 року*. С. 139–141.
16. Педоренко В. М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини) *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Сер. Психологія. 2022. Вип. 5. С. 5–10.
17. Синишина В. Адаптація дітей-мігрантів як важливий аспект діяльності шкільної психологічної служби в США. *The scientific heritage*. 2019. № 35. С. 52–55.

18. Смірнов А. Є. Теоретичний аналіз проблеми адаптації. *Правничий вісник Університету «КРОК»*. 2017. №29. С. 239–245.
19. Татьянчиков А. Соціально-психологічна адаптація підлітків на етапі переходу до навчання в основній школі. *Наукові записки УКУ*. 2017. Ч. 9: Педагогіка. Психологія. Вип. 2. С. 83–91.
20. Трубавіна І. Спектр проблем біженців в Україні в війні 2022 року: акценти і спостереження. *Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки: матеріали II Міжнародної наукової конференції* (м. Тернопіль, 21-22 квітня 2022 року). С. 29–13.
21. Шевченко С., Денисов І. Особливості соціально-психологічної адаптації підлітків і студентів як передумови їх асоціальної поведінки. *Наука і освіта*. 2018. №9–10. С. 92–97.

## АНОТАЦІЯ

Актуальність роботи обумовлена сучасною соціально-політичною ситуацією в Україні та світі, яка змусила велику кількість українських громадян виїхати за кордон. За інформацією станом на серпень 2022 Німеччина прийняла близько одного мільйона українців, що шукали прихистку, більшість з них це діти шкільного віку. Кожен без винятку український школяр, що опинився на території Німеччини мусить відвідувати німецьку школу до вісімнадцяти років. Труднощі у спілкуванні, незнання мови, тяжкі переживання минулих подій все це зараз дуже турбує українських підлітків.

Мета: дослідити соціально-психологічну адаптацію та психічні стани українських підлітків-мігрантів до навчання у німецьких школах.

Завдання:

1. Проаналізувати основні теоретичні дослідження соціально-психологічної адаптації, особистості підлітків, умов навчання в іноземних закладах освіти.

2. Дослідити особливості соціально-психологічної адаптації українських підлітків до умов навчання у німецьких школах.

3. Визначити рівень депресії та почуття самотності в українських підлітків-мігрантів.

Психодіагностичні методи: «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонд»; «Шкала депресії Бека»; Опитувальник «Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассел і М. Фергюсон). Методи описової та математичної статистики для обробки емпіричних даних.

У дослідженні брали участь 40 осіб, 20 хлопців і 20 дівчат, віком 14-15 років. Досліджувані підлітки є учнями шкіл землі Баден-Вюртемберг, Німеччина.

Структура роботи. Робота складається з двох розділів, висновків, списку використаних джерел.