

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра мовної та психолого–педагогічної підготовки

Допущено до захисту

Завідувач кафедри
Д. психол. н., доцент Ю. О. Асєєва

(підпис)

«____» _____ 2024 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня бакалавр

Зі спеціальності _____ 053 Психологія _____
(шифр та найменування спеціальності)

За освітньою програмою _____ «Психологія» _____
(назва освітньої програми)

**На тему: «ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСІБ
РАНЬОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В ПЕРІОД АДАПТАЦІЇ В НОВІЙ ЕТНІЧНИЙ
ДІАСПОРІ»**

Виконавець:

студентка 4 курсу 41 групи
факультету ФЕУП
_____ Климчук Богдана Віталіївна

/підпис/

Науковий керівник

Доцент кафедри МППП,
Доктор психологічних наук
_____ Асєєва Ю.О.

/підпис/

Одеса 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСІБ РАНЬОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ.....	6
1.1 Психологічні чинники розвитку осіб раннього юнацького віку.....	6
1.2 Фізіологічні чинники розвитку осіб юнацького віку.....	7
1.3 Емоційна стабільність та адаптивність.....	11
1.4 Самооцінка як складова «Я-концепції юнаків»	17
Висновки до першого розділу.....	23
РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ В НОВІЙ ЕТНІЧНІЙ ДІАСПОРІ.....	25
2.1 Культурні розбіжності.....	25
2.2 Пошук ідентичності.....	27
2.3 Соціальна інтеграція.....	32
Висновки до другого розділу.....	39
РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЮНАКІВ У НОВІЙ ЕТНІЧНІЙ ДІАСПОРІ.....	41
3.1 Діагностичний інструментарій дослідження та його характеристика.....	41
3.2 Індивідуально-психологічні особливості у новій етнічній діаспорі.....	45
Висновки до третього розділу.....	69
ВИСНОВКИ.....	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	74
ДОДАТКИ.....	80

ВСТУП

Обґрунтування вибору теми дослідження. Сучасний світ характеризується стрімкими змінами та рухомістю населення, що призводить до формування різноманітних етнічних груп у різних куточках планети. Переселення, пошук кращих життєвих умов та політичні події можуть призвести до того, що індивіди раннього юнацького віку знаходять себе в новій етнічній діаспорі, де вони змушені стикатися з новими культурними та соціальними умовами. Ця ситуація створює складну задачу адаптації для молодих людей, які переживають важливий період свого розвитку. Актуальність обраної теми зумовлена тим, що адаптація до нового соціокультурного контексту важлива для забезпечення успішного функціонування та психологічного благополуччя індивідів, особливо в ранньому юнацькому віці, коли формуються основні життєві цінності, соціальні навички та ідентичність.

Метою даної роботи є розгляд і аналіз індивідуально-психологічних аспектів адаптації молодих осіб в новій етнічній діаспорі в період юнацького віку. Поставлена мета передбачає постановку та вирішення таких **завдань дослідження:**

1 Провести аналіз літератури та наукових досліджень, що висвітлюють індивідуально-психологічні особливості осіб раннього юнацького віку

2 Розглянути основні аспекти адаптації, такі як соціальна ідентичність, мовна адаптація, культурний шок, соціальна адаптація та психологічні реакції.

3 Дослідити індивідуально-психологічні особливості осіб раннього юнацького віку в період адаптації до нової етнічній діаспорі.

4 Визначити індивідуально-психологічні особливості, що сприяють розвитку у новій етнічній діаспорі.

Об'єктом дослідження даної дипломної роботи є індивідуально-психологічні особливості осіб раннього юнацького віку, які перебувають в період адаптації в новій етнічній діаспорі.

Предмет дослідження: особливості адаптації в новій етнічній діаспорі.

У дослідженні використовувалися наступні **методи:** аналіз, синтез, класифікація та узагальнення даних психологічної літератури; психологічні спостереження, тестування, кількісно-якісний аналіз обробки отриманих результатів емпіричного дослідження.

Вибірка дослідження: 55 осіб, юнацького віку від 16 до 20 років, які емігрували в інші країни та стали учасниками нових етнічних діаспор.

Аналіз досліджень та публікацій.

Розробкою проблем, пов'язаних з розвитком особистості, в період юнацтва, займалися видатні дослідники: Л. С. Виготський, Д. Гілфорд, Ж. Піаже, Л. Дарфман, Д.Б. Ельконін, Е. Еріксон, К. Роджерс, та ін. Проблеми адаптації також приділяється велика кількість досліджень, як у вітчизняній, так і в зарубіжній психології. Серед дослідників даної проблематики можна назвати: Дж. Кельті, К. Левін, О. Лещенко, А. Коростілев, І. Козлова, М. Гардінер та ін.

Практичне значення дослідження

Отримані результати можуть бути використані:

- як практичні рекомендації щодо поліпшення адаптаційного процесу юнаків в нових етнічних діаспорах;
- при індивідуальному консультуванні здобувачів вищої освіти;
- результати дослідження можуть використовувати студенти психологічних та педагогічних спеціальностей під час проходження педагогічної практики та в ході написання наукових статей, рефератів, курсових робіт.

Апробація результатів роботи. Климчук Б.В., Асєєва Ю.О. Основні проблеми адаптації у новій етнічній діаспорі. Міжнародної науково-

практичної інтернет-конференції *«Актуальні проблеми практичної психології»*
17 травня 2024 року м. Одеса.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, списку використаних джерел, додатків. У першому та другому розділі досліджуються та аналізуються індивідуально-психологічні особливості юнацького віку яка опинилася у новій етнічній діаспорі. У третьому розділі висвітлені психодіагностичні методи визначення індивідуально-психологічних особливостей юнаків, що перебувають у новій етнічній діаспорі. Загальний обсяг дипломної роботи 98 сторінок, основний текст роботи викладено на 73 сторінках, проілюстрована 23 рисунками. Список використаної літератури містить 60 джерел.

РОЗДІЛ 1.

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСІБ РАНЬОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

1.1 Психологічні чинники розвитку осіб раннього юнацького віку

Вікові особливості людини вперше вивчено давньогрецьким філософом Аристотелем. Періоди розвитку людини від народження до юнацтва, він розглянув як період, коли кожна людина обов'язково засвоює певні соціальні норми, правила, цінності і пристосовується до соціуму. Такі ідеї давньогрецького філософа Аристотеля сприяли подальшому застосуванню понять «юнацтво» в психологічній науці.

Поняття вік – одне з базових категорії для вікової психології. Вік як категорія вікової психології вперше послідовно представлено в діяльнісного підходу О.М. Леонтьєва. За його твердженням, вік – «зміна місця, займаного людиною в системі суспільних відносин, який може відповісти на питання про рушійні сили розвитку його психіки» [1].

Юнацький вік є надзвичайно вразливим періодом розвитку, коли чутливість психіки до зовнішніх впливів з боку різних інститутів соціалізації багаторазово посилюється, заломлюючись у внутрішніх процесах, мінливих уявлень про себе, становлення цілісної ідентичності, пошуку свого місця, покликання, творчого шляху в навколишньому світі.

Е. Еріксон, визначає юність як п'яту і шосту фази життєвого шляху людини, яка характеризується появою почуття власної неповторності, загостреним почуттям ізоляції, самотністю, пошуком інтимної близькості [10].

В. І. Слободчиков і Є. І. Ісаєв називають цей період «становлення авторства у власному житті». Це роздуми щодо сенсу свого життя, побудова життєвих планів з урахуванням власних можливостей, освоєння ролей дорослого, пошук супутника життя, включення в усі види суспільної діяльності.

Як зазначає, І.С. Кон, «періодизація життєвого шляху завжди включає

нормативно-ціннісний момент, вказівка на те, які завдання повинен вирішувати індивід, який досяг даного віку, щоб своєчасно і успішно перейти в наступну вікову категорію» [7].

Саме юнацький вік характеризується зародженням значущих новоутворень, що детермінують розвиток особистісних структур [8]. Це час статевого дозрівання, освоєння соціальних ролей, соціально–психологічного становлення особистості, коли динамічно розвивається свідомість і активізуються психічні процеси. Соціальна ситуація характеризується входженням у самостійне життя, пошуком свого місця в суспільстві та професійним самовизначенням. Провідною діяльністю є навчально–професійна діяльність, яка сприяє розвитку пізнавальних і професійних інтересів, професійно важливих якостей і здібностей. Новинами цього вікового періоду є професійне та особистісне самовизначення, формування самосвідомості та наукового світогляду. Детермінантами психічних новоутворень є новий стиль життя – навчання у вищому навчальному закладі, спілкування з викладачами – носіями професійного та наукового досвіду, а також зі студентами. В умовах соціально–економічної нестабільності та відсутності професійного досвіду сучасне студентство відчуває труднощі у виборі життєвих стратегій, визначенні та засвоєнні норм дорослого життя.

1.2 Фізіологічні чинники розвитку осіб юнацького віку

Юність – завершальний етап фізичного розвитку індивіда. У зовнішньому вигляді зникає властива підліткам диспропорція тіла й кінцівок, незграбність рухів, довгов’язість. Розвивається моторика, досконалішою стає координація рухів. Тілесна конституція, особливо обличчя, набуває специфічно індивідуального характеру. Вдосконалюється функціонування серцево-судинної системи, нервова регуляція її діяльності. Стабілізується кров’яний тиск, серцево-судинна система стає витривалішою до навантажень. Збільшується життєва ємність легень, особливо у хлопців, витриваліше функціонує дихальний апарат.

Продовжується функціональний розвиток нервових клітин головного мозку удосконалення нервової системи сягає високого ступеня. Встановлюється стійка рівновага у функціонуванні ендокринної системи. Співвідношення активності залоз внутрішньої секреції стає таким, як у дорослого. Поступово зникає характерна для підлітків підвищена збудливість і неврівноваженість.

Розвиток фізіологічних компонентів людського організму передбачає прогресивну серію впорядкованих і узгоджених змін, що призводить до зрілості. Він також включає кількісні зміни (ріст), що призводить до збільшення розмірів людських структур, починаючи від анатомо-фізіологічних і закінчуючи нейронними. Іншими словами, процес росту і розвитку людини включає в себе як кількісні, так і якісні зміни в біологічних структурах. Фізичний розвиток посилює інтеграцію структур людського тіла та їхніх відповідних функцій.

Ріст людини визначається низкою чинників, які можна об'єднати в спадкові та середовищні фактори. Одним з найбільш хвилюючих і критичних періодів у розвитку людини є юнацький вік. Період юнацького віку зазвичай продовжується пубертатом – терміном, що походить від латинського слова *pubertas*, що означає «вік мужності» і в психології позначає першу фазу підліткового віку, коли статеве дозрівання стає очевидним. Таким чином, статеве дозрівання – це той період життєвого циклу, коли репродуктивні органи розвинулися достатньо для того, щоб людина стала здатною до розмноження. Період юнацького віку характеризується глибокими змінами у фізичному, фізіологічному, когнітивному, перцептивному та психосоціальному розвитку людини. Качадурян (1977) у своїй книзі «Біологія раннього юнацького віку» розповідає, що основні неврологічні та хімічні механізми, відповідальні за фізичні зміни, ще не до кінця зрозумілі [15]. На його думку, ланцюжок подій, що завершуються статевим дозріванням, не піддається добровільному контролю і виглядає наступним чином: Найвищий рівень контролю, відомий на сьогоднішній день, – це частина мозку, яка

називається гіпоталамус. Наступним є гіпофіз, який знаходиться під контролем гормонів, що виділяються гіпоталамусом. Гормони гіпофіза, в свою чергу, регулюють діяльність яєчок і яєчників. Нарешті, статеві гормони, що виробляються переважно яєчниками та яєчниками, спричиняють численні фізичні зміни, пов'язані зі статевим дозріванням. На основі досліджень на тваринах Таннер (1963) вважає, що гіпофіз починає виконувати дорослі функції, коли отримує хімічний «сигнал» від гіпоталамуса [38]. Таким чином, інформація про час юнацького циклу росту, схоже, міститься в гіпоталамусі.

Початок фізичного та статевого розвитку ознак статевого дозрівання ініціюється в основному двома гормонами гіпофіза. Соматотропні гормони людини активують інші ендокринні залози для виділення власних гормонів росту для внутрішнього і зовнішнього розвитку організму; гонадотропні гормони активують гонади або статеві залози для зменшення вироблення власних статевих гормонів для внутрішнього і зовнішнього розвитку. Жіночі статеві залози, яєчники, виділяють естрогени та прогестерон, які впливають на внутрішні та зовнішні статеві зміни, овуляцію та менструальний цикл відповідно. На зміни в чоловічій статі. Важливо зазначити, що статеві гормони присутні в організмі з моменту народження і протягом усього життєвого циклу, але в різних пропорціях з метою маскулінізації та фемінізації статей, особливо в ранньому юнацькому віці [41]. Окрім видимих фізичних змін, внутрішні зміни, як правило, призводять до появи певних характеристик. Цей період характеризується переважно помітним стрибком росту, збільшенням зросту і ваги, змінами пропорцій тіла, змінами в гормональному функціонуванні та розвитком вторинних статевих ознак.

При обговоренні фізичних змін у юнаків завжди спадають на думку два поняття. Перше – це так звані первинні статеві ознаки, тобто статеві органи, тобто фізичні структури, які беруть участь у репродуктивному процесі і присутні при народженні. У чоловіків це яєчка, пеніс, передміхурова залоза і статеві пухирці. У жінок – яєчники, матка, піхва і клітор. Друге поняття називається вторинними статевими ознаками і відноситься до розвитку

(фізичних особливостей), таких як пахове волосся, зміна голосу та інші фізичні характеристики, які відрізняють чоловіків і жінок [34]. На відміну від статевих органів, вторинні статеві ознаки не мають прямого відношення до репродукції.

Стрибок росту – це раптове зростання, що проявляється у швидкому збільшенні зросту та ваги. Збільшення зросту відбувається в результаті деяких гормональних змін і швидкості споживання їжі. Збільшення ваги відбувається в результаті росту кісток і м'язів. Майже у всіх хлопчиків і дівчаток спостерігається стрибок росту в підлітковому віці, який відбувається по-різному у хлопчиків і дівчаток. Збільшення зросту поступово сповільнюється протягом дитинства, а потім різко прискорюється приблизно в 11–13 років у дівчаток і в 13–15 років у хлопчиків. Цей підлітковий стрибок росту згодом зменшується як для хлопчиків, так і для дівчаток. Однак це зниження призводить до припинення збільшення зросту і ваги, що проявляється у більшості юнаків у віці 17 років у дівчат і 19 років у хлопців. До цього часу відбувається повне окостеніння кісток.

Стрибок росту відбувається за рахунок швидкого розвитку більшості органів і систем організму, таких як легені, серце, шлунок, підшлункова залоза і кишечник, дихальна і репродуктивна системи. З цим швидким ростом також пов'язане посилення функціонування більшості органів. Існують також статеві відмінності в тілесних змінах, які відбуваються в юнацькому віці. У дорослому віці чоловіки мають більші серце, легені, м'язи і ширину плечей, тоді як жінки мають більше жиру і ширину стегон.

Згідно з Таннером (1970), статеві відмінності в ширині плечей і стегон стають особливо помітними в юнацькому віці, оскільки хрящові клітини в області плечей розмножуються у відповідь на тестостерон або андрогени, а клітини в області тазу – на естрогени. [36]

Оскільки зміни відображаються на зрості, вазі, структурах і органах тіла, відбуваються відповідні зміни в пропорціях різних частин тіла. Різні частини тіла ростуть з різною швидкістю і досягають свого максимального розвитку в

різний час. Наприклад, ноги і руки дівчаток ростуть у довжину і стають більш тонкими; хлопчики, які рано дозрівають, мають тенденцію бути більш жіночними, а дівчатка, які пізніше дозрівають, – більш мужніми. Ще однією яскравою особливістю юнацького віку є досягнення статевої зрілості, яка починається з настанням статевого дозрівання. Статеве дозрівання вважається початком статевої зрілості. Статева зрілість юнацького періоду зазвичай ініціюється збільшенням кількості гонадотропних гормонів, що виробляються в гіпофізі. Вироблені таким чином гормони, в свою чергу, стимулюють вироблення чоловічих статевих гормонів, які називаються андрогенами, і жіночих статевих гормонів, які називаються естрогенами. Вироблення цих двох гормонів готує організм до майбутніх статевих функцій.

Отже, юність є періодом відносно спокійного біологічного розвитку організму, більш ритмічної його життєдіяльності, збільшення фізичної сили і витривалості.

1.3 Емоційна стабільність та адаптивність

Сучасне суспільство висуває високі вимоги до особистості, яка повинна бути готовою до постійних змін і розвитку, до здорової конкуренції в усіх сферах життя. Багато в чому це пов'язано з взаємодією особистості і соціального середовища в умовах, що швидко змінюються, під впливом постійно зростаючого стресу. Відповідно до цього проблема емоційної стійкості особистості та її адаптивності набуває очевидної актуальності.

Особистісна стійкість до стресу дозволяє усунути деструкцію особистості, дезадаптацію і в цілому прискорити процес соціальної адаптації. Слід зазначити, що терміни «стрес» і «стресостійкість» нерозривно пов'язані з особистістю та її змінами, які відбуваються в процесі адаптації. З цього приводу Б. Х. Варданяна визначає стресостійкість як властивість особистості, що забезпечує гармонійне співвідношення всіх компонентів психічної діяльності в емоційній ситуації та сприяє успішному виконанню діяльності. П.Б. Зільберман розглядає стресостійкість як інтегративну властивість

особистості, що характеризується такою взаємодією емоційного, вольового, інтелектуального та мотиваційного компонентів психічної діяльності особистості, яка забезпечує оптимальне успішне досягнення мети діяльності в складному емоційному середовищі.

Іноді термін «стресостійкість» має значення «емоційна стійкість». Так, С. М. Оя під емоційною стабільністю розуміє здатність бути емоційно стабільним, тобто мати меншу зміну значень, що характеризують емоційні реакції, за різних умов функціонування.

У зарубіжній психологічній науці існують такі визначення емоційної стійкості. Наприклад, Д. Гоулман визначав це як здатність контролювати та регулювати власні емоції та реакції на оточення [6]. Д. Кенфілд пов'язував емоційну стабільність із наявністю певних навичок, таких як здатність брати відповідальність за своє життя, здатність встановлювати обмеження та здатність адаптуватися до змін [7]. У працях А. Адлера емоційною стійкістю вважається здатність пристосовуватися до життєвих ситуацій, зберігати оптимізм і енергію в складних умовах.

Один із засновників Его-психології Г. Хартман у своїй науковій праці досліджував роль Его в адаптації до середовища та регуляції емоцій. На думку Г. Хартмана, емоційна стабільність пов'язана з дієвістю Его та його здатністю балансувати вимоги Ід, Суперего та зовнішнього світу [17]. А. Фрейд у своїх наукових працях детально проаналізував механізми захисту Его та їх роль у регуляції емоцій і формуванні емоційної стійкості. Вона підкреслила, що люди, які мають здорові захисні механізми, можуть краще справлятися з життєвими викликами та стресом. У той же час люди, у яких механізми захисту не розвинені належним чином, можуть мати проблеми з контролем своїх емоцій і часто опиняються в стані психологічної нестабільності [18].

К.К. Платонов і В.Л. Маріщук під емоційною стабільністю розуміє здатність керувати своїми емоціями, підтримувати високу професійну працездатність і виконувати складні чи небезпечні дії без напруги, незважаючи на емоційні впливи.

Соціально-психологічний підхід до розуміння емоційної стійкості фокусується на впливі соціальних факторів (спілкування, культурних норм, міжособистісних стосунків і виховання) на розвиток і функціонування емоційної стійкості. Цей підхід передбачає, що емоційна стійкість є не тільки внутрішньою властивістю особистості, але й формується під впливом соціального середовища [19]. Один із головних дослідників у рамках соціально-психологічного підходу А. Бандура у своїх дослідженнях зазначав, що емоційна стійкість розвивається в процесі навчання через спостереження та взаємодію з оточуючими [20]. Відповідно до його теорії, індивіди засвоюють норми, цінності та способи боротьби з емоціями, спостерігаючи за іншими людьми та моделюючи їх поведінку [20]. У своїй науковій роботі Р. Лазарус зосередив увагу на взаємозв'язку когнітивних, мотиваційних та емоційних процесів. Він стверджував, що емоційна стабільність залежить від здатності людини оцінювати стресові ситуації та адаптуватися до них, а також від її здатності регулювати та виражати емоції.

Основоположник теорії розвитку екологічних систем В. Бронфенбреннер у своїй науковій праці розглядав розвиток емоційної стійкості в контексті взаємодії особистості та соціального середовища на різних рівнях, починаючи від мікросистеми (сім'я, друзі, школа).) до макросистеми (культури, суспільства) [21]. Ця теорія підкреслює, що емоційна стабільність залежить від успіху індивіда в адаптації до різних соціальних середовищ.

Термін «адаптація» походить від латинського *ad* – «до»; *aptus* – «придатний, практичний», *aptatio* – «вирівнювання», *adartatio* – «єдність» [1]. «Адаптація – результат (процес) взаємодії живих організмів із середовищем, що призводить до їх оптимального пристосування до життя та діяльності...» [2]. Адаптація компенсує неадекватну звичну поведінку в нових умовах. Завдяки цьому створюються можливості для оптимального функціонування організму та особистості в незвичному середовищі. У процесі адаптації людина прагне досягти гармонії між внутрішніми і зовнішніми умовами життя

і діяльності. У міру його реалізації підвищується адаптивність особистості (ступінь її пристосованості до умов життя і діяльності).

Психологічна стійкість, таким чином, є властивістю особистості, яка полягає в збереженні оптимальної психічної функції під фруструючим і стресовим впливом складних ситуацій. Вона не є вродженою властивістю особистості, а формується одночасно з її розвитком і залежить від типу нервової системи людини, її досвіду, професійної підготовки, умінь і навичок поведінки і діяльності, рівня розвитку когнітивних здібностей та структур в особистості. Серед компонентів психологічної стійкості виділяють: емоційну, вольову, інтелектуальну (когнітивну), мотиваційну та психомоторну. Показником психологічної стійкості є не стабільність, а різноманітність, яка вважається гнучкістю, швидкістю пристосовуваності до постійно мінливих умов життя, високою рухливістю психіки при переході від завдання до завдання, адаптація в свою чергу вважається фундаментальним поняттям, зв'язок індивіда з навколишнім середовищем, що виражається в пристосуванні людини до умов середовища.

Одним з основних показників психічного здоров'я є емоційна стабільність. Джонсон описав, що емоційна стабільність визначається як здатність справлятися з життєвими труднощами та відчувати емпатію до інших.

Емоції здаються ландшафтом у нашому житті, як географічні потрясіння, де ми опиняємося, як мандрівники, а наше життя здається нам нерівним і невизначеним. Люди стикаються з проблемами, якщо не вміють справлятися зі своїми емоціями. Емоційно стабільна людина, як стверджують Павленко та ін., має здатність справлятися з мінливими умовами в оточенні без інтенсивної емоційної реакції. При цьому серед емоційно стабільних людей відсутні ознаки депресії та тривоги і вони розпізнаються за спокоєм розуму. Продукти емоційного розвитку безпосередньо пов'язані зі стабільною емоційною поведінкою. Людина, яка здатна контролювати свої почуття навіть у несподіваних умовах, все одно може бути емоційно приголомшеною або

іноді поводитися по-дитячому. Згідно з Баумейстером і Бушманом, емоційні переживання супроводжуються тілесною реакцією, наприклад, прискореним серцебиттям, а іноді – оціночною реакцією на певну подію. Термін «емоційність» часто використовується дослідниками для позначення темпераментних або диспозиційних властивостей, пов'язаних з емоціями. Вона проявляє індивідуальні відмінності під час переживання та вираження емоцій.

Емоції – це багатогранні явища, які включають зміни в суб'єктивному досвіді, поведінці та фізіології. (Терміни «афект» та «емоція» часто використовуються як взаємозамінні в літературі; для простоти ми використовуємо термін «емоція»). Основна ментальна репрезентація емоції включає в себе почуття задоволення, у випадку позитивних емоцій, або незадоволення, у випадку негативних емоцій. Негативні та позитивні емоції є незалежними конструктами і можуть бути далі диференційовані на більш складні репрезентації емоцій, включаючи смуток, гнів, спокій і радість. Ці складні емоції можуть відрізнятися за багатьма аспектами, включаючи збудження, а також реляційний і ситуативний зміст.

Теоретики і дослідники запропонували таксономії для визначення і класифікації емоційних переживань. Чотири виміри емоційного досвіду юнаків, які зазвичай оцінюються, включають частоту, інтенсивність, нестабільність і ясність емоцій. Емоційна частота означає, скільки разів людина переживає певну емоцію протягом певного періоду часу. У юнацькій літературі іноді обчислюють частоти для емоцій певної інтенсивності. Емоційна інтенсивність – це сила або величина емоційної реакції. Емоційна нестабільність – це ступінь, до якого емоції коливаються в часі. Хоча деякі дослідження розрізняють терміни «нестабільність», «лабільність» і «мінливість», ми включили літературу, що використовує всі три терміни під назвою «нестабільність», оскільки вони є досить схожими для цілей цього огляду. Нарешті, емоційна ясність включає в себе ступінь, до якого люди

можуть однозначно ідентифікувати, маркувати і характеризувати свої власні емоції.

Висока частота та інтенсивність позитивних емоцій, низька частота та інтенсивність негативних емоцій, нестабільність позитивних і негативних емоцій та низька емоційна ясність пов'язані з поганими психологічними наслідками у юнаків, включаючи депресію, тривогу та суїцидальність. Вивчення нормативних моделей емоційного розвитку юнаків у цьому огляді, сподіваємось, прокладе шлях до кращого розуміння аномального емоційного досвіду, що сприятиме дослідженню методів лікування та клінічній роботі.

Теоретично вважається, що юнаки коливаються між екстремальними максимумами і мінімумами так, як це не відбувається у дорослих. Дослідники також вивчали зміни в емоційній нестабільності в лонгітюдному вимірі. Коли вибірка Ларсона і Лампмана-Петраїтиса була переоцінена через 4 роки, були отримані значні результати щодо вікових відмінностей в емоційній нестабільності стану. Найбільша відносна емоційна нестабільність була в підлітковому віці; внутрішньо-особистісна емоційна нестабільність зменшилася в юнацькому віці, що свідчить про те, що емоційна нестабільність зменшується з віком [20].

Отже, виходячи з усього вищезазначеного, ми можемо зробити висновок, що емоційна стабільність у людей юнацького віку є ключовою складовою їхнього психічного здоров'я та загального самопочуття. Особливо важливою вона стає у періоди значних змін у житті, таких як перехід до дорослості, формування ідентичності та стик зі складнощами соціальної інтеграції. Стабільність емоцій забезпечує психологічний комфорт та здатність ефективно вирішувати проблеми. Молоді люди з високим рівнем емоційної стабільності легше впораються зі стресом, конфліктами та іншими викликами, з якими стикаються в повсякденному житті. Сприятливі міжособистісні відносини. Люди з емоційною стабільністю зазвичай мають більше друзів та близьких стосунків. Їм легше встановлювати контакти, спілкуватися та розвивати взаєморозуміння з оточуючими. Успішніше

навчання та розвиток кар'єри. Емоційно стабільні люди здатні краще концентруватися на навчанні та досягати своїх цілей. Вони менше відволікаються на негативні емоції та стрес, що сприяє покращенню результатів навчання та професійному зростанню. Здоров'я та благополуччя. Емоційна стабільність позитивно впливає на фізичне здоров'я, оскільки стрес та негативні емоції можуть призвести до різних захворювань. Збереження психічного здоров'я сприяє загальному самопочуттю та якості життя. Управління емоціями. Люди з емоційною стабільністю вміють краще управляти своїми емоціями. Вони можуть знаходити конструктивні шляхи вираження своїх почуттів та реагувати на події навколо з позитивного погляду. У цілому, емоційна стабільність важлива для психологічного благополуччя та успішного функціонування у суспільстві. Її розвиток та підтримка в молодому віці мають дуже велике значення для подальшого особистісного росту та досягнень.

1.4 Самооцінка як складова «Я-концепції юнаків»

Поняття «Я», «Самість», «Я-образ», «Я-концепція» та інші широко використовуються в гуманітарних науках протягом тривалого часу, оскільки показують один із найважливіших аспектів проблеми сутності людини.

Я-концепція – це сукупність людських уявлень про себе, рефлексія.

Структуру і зміст образу Я одним з перших спробував розкрити Джеймс. Він розділив його на емпіричне Я (наявне, сьогоденне) і ідеальне Я (яким суб'єкт хотів би себе бачити або яким він повинен стати у світлі засвоєних їм ідеалів, моральних норм). Якщо поняття ідеального Я, як справедливо зазначає І.С. Кон, у У.Джеймса досить розпливчато, то емпіричне Я, яке визначається ним як загальний підсумок того, що людина може назвати своїм, поділяється ще на три компоненти:

- 1) матеріальне Я (включає наше тіло і власність);
- 2) соціальне Я (те, чим визнають даної людини навколишні; при цьому кожна людина має стільки різних соціальних Я, скільки існує окремих

груп або гуртків, про думку яких він піклується);

3) духовне Я (сукупність психічних здібностей і схильностей). На основі цих елементів складається емоційне життя людини, його почуття стосовно себе і його вчинки, спрямовані на самоствердження і самозбереження.

Самооцінка – це загальна оцінка людиною своїх достоїнств, що виражається в позитивному або негативному ставленні до них. Вона є складовою Я-концепції, яку М. Розенберг [2] визначає як сукупність думок і почуттів індивіда, що мають відношення до нього як до об'єкта. Окрім самооцінки, важливою частиною Я-концепції є самоефективність та самоідентифікація. Самооцінка в цілому є незмінною характеристикою дорослих людей, і на неї важко вплинути за допомогою експериментального дизайну дослідження [3]. Синонімами терміну «самооцінка» є 1) самозначимість; 2) самоповага; 3) любов до себе (яка може містити елементи гордості); самодостатність. Самооцінка, однак, відрізняється від впевненості в собі та самоефективності, які включають в себе переконання щодо особистих якостей та майбутніх досягнень. У середині 1960-х років Моріс Розенберг та прихильники теорії соціального навчання [2] визначили самоповагу як стійке відчуття власної цінності [37]. Це найпоширеніше визначення, основна складність якого полягає в тому, щоб відрізнити його від своїх навичок і практичних здібностей, насамперед – моторних навичок, художніх здібностей, виконавських навичок. Діти починають усвідомлювати свої особистісні риси на значно більш пізньому етапі життя. Цей процес починається тоді, коли засвоєні всі моральні та соціальні орієнтири для оцінки. Це можна пояснити складністю і неоднозначністю результатів від прояву особистісних якостей. Юнаки усвідомлюють свої особистісні особливості та риси в процесі спілкування з дорослими та однолітками. Цей процес самоусвідомлення є найбільш активним у юнацькому віці. Юнацький вік є вирішальним, критичним періодом у розвитку особистості, перехідним періодом між дитинством і дорослістю в конкретному культурному

середовищі. Самооцінка відіграє дуже важливу роль для розвитку в цей період. Висока самооцінка не має позитивного впливу на шкільну успішність. Дослідження навіть показало, що штучно завищена самооцінка призводить до гіршої шкільної успішності. Самооцінка є фундаментальним компонентом самосвідомості. Вона посідає ключове місце в структурі особистості юнака, оскільки пов'язана з психічним здоров'ям і визначенням життєвих цілей. Процеси, пов'язані з формуванням і розвитком самооцінки, визначають периметри взаємовідносин юнака з навколишнім світом, сприяють розвитку його компетентності та якості виконуваної діяльності. Ці процеси не повинні бути випадковими, вони повинні бути плавними, щоб юнак міг сформувати адекватну самооцінку. Чим реалістичнішою вона буде, тим більш адаптованим буде юнак.

Період юнацтва характеризується формуванням внутрішньої позиції, життєвих планів, досягненням нового рівня розвитку самосвідомості та самоповаги; визначенням свого місця в житті. Саме в цей період розвитку особистість починає виділяти своє «Я» як об'єкт самопізнання і самовдосконалення.

Зростання самосвідомості пов'язаний з формуванням ключових якостей особистості волі, моральними уявленнями і почуттями, з формуванням ідеалів. Це пов'язано із віковою особливістю особистості, коли виникає потреба усвідомити себе і свої можливості в період входження в соціум.

Для цього віку уявлення про неповторність, винятковість «Я» – результат подальшого розвитку у юнака уявлень про самого себе, яке почалося в попередній підлітковий період розвитку і в юнацькому віці склалося в цілісний процес.

На думку І.С. Кона, інтерес до власного «Я» у юнаків впливає з процесів фізичного дозрівання і соціального становлення особистості. З одного боку, йдуть біологічні процеси, майже завершений процес фізіологічного дозрівання людини, вибудовується стійкий сексуальний настрій статевої ідентичності, з іншого – формується самосвідомість особистості,

пов'язане з образом власного «Я» [6].

Характерний розвиток рефлексивного мислення, що дозволяє занурюватися в себе, відкриваючи в собі цілий світ почуттів, відчуттів, відносин. Власне «Я» виходить на новий якісний рівень своєї самосвідомості і відносини зі світом. На думку І.С. Кона, властивості індивіда формуються раніше, ніж властивості особистості. В цей період вікового розвитку у суб'єкта істотно змінюється образ сприйняття, підвищується рівень вибірковості, на новий етап виходить рефлексія [9] в силу малого соціального досвіду і зростаючої потреби в самоствердженні у юнаків виникає потреба в самопізнанні і самовизначенні, в посиленні фокусування на своєму власному «Я», в підвищеній здатності до рефлексії.

Становлення образу «Я іде по лінії цілісного уявлення про себе. Це і ставлення до самого себе, що виражається у взаємозв'язаних компонентах: пізнавальному, емоційному та поведінковому. Юнацьке самопізнання в результаті стає психосоціальною ідентичністю. Домінантну увагу до себе і до свого місця в світі актуалізує самостійність особистості, тобто йде перехід від системи певного управління особистістю ззовні до прагнення самому активно втручатися в цей процес. У юнацькому віці завдяки зростанню самосвідомості, вольової сфери, роздумів про сенс життя, актуалізації самовизначення починає проявлятися турбота про гармонію з навколишнім світом, з самим собою; юнак в повній мірі стає суб'єктом свого розвитку [6].

У літературі є дані, що самовиховання, на підставі якого виникає самосвідомість і вибудовується «Я–концепція», в юнацький період становлення особистості базується на особистих уявленнях про те, що для особистості є найбільш важливим, ніж орієнтації на зовнішні стандарти [3]. Це позитивне явище при відсутності педагогічної підтримки і допомоги може вилитися в неадекватну самооцінку. Однак, це не завжди негативне явище для особистості, яка розвивається.

Сенс власного буття, зазначає А.С. Белкін, постійний предмет тривалих особистісних роздумів. І головний стимул цих помислів – прагнення до

самовдосконалення, до пізнання сутності людських відносин [2].

Інтегрування різних процесів – самопізнання, самоуявлення, наслідування – не просто народжує певну цілісність «Я-концепції», а й стимулює активність в цьому напрямку, прагнучи до самовдосконалення і самовизначення як в особистому, так і в соціальному плані [6].

Важливе значення для віку юнаків в процесі формування ними «Я-образу» має самооцінка. У зарубіжній літературі є дані, що встановлена взаємозалежність рівня самооцінки і здатності її до самобудови особистості. На ці дані посиляється І.С. Кон: «Самооцінка у віці юності досить стрибкоподібно динамічна: від різко завищеною до заниженої, це один із стимулів прагнення до самовдосконалення. Зміна рівня самооцінки суттєво впливає на формування «Я-концепції». Не збігання реального і соціального «Я» – цілком нормальне, на думку автора, явище, що стимулює ріст самосвідомості, що є передумовою для самовиховання [8]. Однак, стверджуючи зросту в цьому віці самостійність, і прагнення стати суб'єктом власного перетворення в певній спрямованості повинна бути мотивована, інакше саморозвиток може йти стихійно, не цілеспрямовано.

Таким чином, Я-концепція як фактор формування самооцінки в юнацькому віці є сукупність уявлень людини про саму себе і включає переконання, оцінки й тенденції поведінки. В силу цього її можна розглядати як властивий кожній людині набір установок, спрямованих на самого себе. Я-концепція утворює важливий компонент самосвідомості людини, вона бере участь в процесах саморегуляції і самоорганізації особистості, оскільки визначає інтерпретацію досвіду і є джерелом очікувань людини. Структура позитивної Я-концепції особистості включає адекватний образ-Я, високий рівень самоповаги, впевненість в собі, здорову самооцінку, самовпевненість, прийняття себе, відсутність почуття провини і високий рівень показників суб'єктивного контролю.

Таким чином можна зробити висновки, що Я-концепція та самооцінка – важливі складові особистості. У гуманітарних науках давно акцентується

увага на поняттях «Я-концепція» та «самооцінка», оскільки вони відображають уявлення особистості про себе та її загальну оцінку власної цінності. Самооцінка включається у Я-концепцію як складова, що визначає позитивне або негативне ставлення особистості до своїх достоїнств. Юнацький вік вважається вирішальним періодом у формуванні Я-концепції. У цей час молоді люди усвідомлюють свої особистісні особливості та риси, що відбувається через спілкування з дорослими та однолітками. Цей процес самоусвідомлення є активним та важливим для подальшого розвитку особистості. Важливою є структура позитивної Я-концепції, яка включає адекватний образ-Я, високий рівень самоповаги, впевненість у собі, здорову самооцінку та інші позитивні аспекти. Це сприяє саморегуляції, самоорганізації та загальному психологічному благополуччю особистості. Отже, Я-концепція та самооцінка відіграють важливу роль у формуванні особистості, особливо в юнацькому віці, та визначають спосіб сприйняття себе та власні можливості [6].

Висновки до першого розділу.

Поняття віку виступає однією з ключових категорій у віковій психології, що було вперше систематично розглянуто в діяльнісному підході О.М. Леонтьєва. Це поняття визначає зміну ролі людини у суспільстві та розвиток його психіки під впливом зовнішніх факторів. Юнацький вік є надзвичайно важливим та вразливим періодом у формуванні особистості. Він характеризується статевим дозріванням, пошуком власної ідентичності та професійним самовизначенням. У цей період відбувається зародження новоутворень, які визначають подальший розвиток особистості. Це час, коли активізуються психічні процеси та формується свідомість. Юнацький вік також характеризується входженням у самостійне життя, пошуком місця у суспільстві та вирішенням питань професійного самовизначення. Підкреслює важливість розуміння індивідуально–психологічних особливостей осіб раннього юнацького віку, що є ключовим для правильного формування підходів до їх соціальної та особистісної адаптації.

Юність є періодом завершення фізичного розвитку, коли відбувається узгоджений ряд змін у тілі та організмі. Розвивається моторика, покращується координація рухів, стабілізуються серцево–судинна система та дихальний апарат. Ріст та розвиток людини обумовлені спадковими та середовищними факторами. Юнацький вік є одним із критичних періодів, коли активізуються гормони росту та статевого дозрівання. Фізичний розвиток у юнаків описується як зміни, пов'язані з первинними та вторинними статевими ознаками. Перші включають статеві органи, другі – фізичні характеристики, які відрізняють чоловіків і жінок. Детально аналізує фізичний розвиток осіб раннього юнацького віку, враховуючи спадкові, біологічні та соціальні аспекти цього процесу.

Сучасне суспільство ставить перед особистістю високі вимоги, вимагаючи готовності до постійних змін і конкуренції. Особистісна стійкість до стресу є ключовим фактором для уникнення деструкції особистості та

швидкої соціальної адаптації. Емоційна стабільність, яка іноді вважається емоційною стійкістю, грає важливу роль у збереженні оптимального функціонування особистості під час стресових ситуацій. Ця стійкість формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх факторів, включаючи соціальні структури і культурні норми. Адаптація визначається як результат взаємодії з живим середовищем, що призводить до оптимального пристосування до життя та діяльності. Емоції відіграють важливу роль у цьому процесі, включаючи реакції на стрес та позитивні стимули. Розкриває важливі аспекти індивідуально–психологічних особливостей осіб раннього юнацького віку, зокрема їх адаптаційну стійкість до стресових ситуацій та роль емоційної стабільності у процесі соціальної адаптації.

Я-концепція та самооцінка є ключовими аспектами особистості, що активно досліджуються в гуманітарних науках. Вони відображають уявлення особистості про себе та її загальну оцінку власної цінності. У юнацькому віці формування Я-концепції стає вирішальним періодом, коли молоді люди усвідомлюють свої особистісні риси через спілкування з оточуючими. Важливою є позитивна структура Я-концепції, яка включає адекватний образ-Я, високий рівень самоповаги, впевненість у собі та здорову самооцінку, що сприяє саморегуляції та психологічному благополуччю особистості. Таким чином, ці поняття грають важливу роль у формуванні особистості та сприйнятті власних можливостей.

РОЗДІЛ 2.

ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ В НОВІЙ ЕТНІЧНІЙ ДІАСПОРІ

2.1 Культурні розбіжності

Основні причини невдач у міжкультурній комунікації лежать поза межами явних відмінностей. Вони є в соціальних нормах, моделях мислення і поведінки, у ставленні та світогляді, тобто в різноманітних відносинах до світу та інших людей. Ці підсвідомі моделі сприйняття, емоційних реакцій, мислення, суджень і поведінки підлягають розумінню, розгляду і корекції під час спілкування. Але навіть за найсприятливіших умов контакту, наприклад, при тривалій взаємодії, активній участі в житті громади, частих контактах без порушення прав і гідності людини, без чітких відмітних рис, можуть викликати труднощі та тривогу, почуття туги за батьківщиною. Велике значення має вивчення акультурації, що розуміється як процес ресоціалізації людини, засвоєння норм і цінностей чужої культури, необхідної для нормального життя і позитивного сприймання, яка нашаровується на традиції і звичаї вітчизняної культури. Психологічна акультурація в даний час набуває найбільшої актуальності як процес зміни психології особистості: зміни ціннісних орієнтацій, рольової поведінки, ставлення до особистості та, головне, психічного стану особистості. Психічний стан, який індивід зазвичай переживає в новому культурному середовищі, дуже динамічний. Наприклад, стан фрустрації, що виникає в проблемних для особистості ситуаціях, трансформується або зникає після завершення адаптаційного процесу. Враження від іншої культури мають емоційне забарвлення: почуття відторгнення, здивування при усвідомленні відмінностей між культурами, тривога, плутанина в ціннісних орієнтаціях, соціальній та особистісній ідентичності, що проявляється як симптоми культурного шоку.

Термін «культурний шок» був введений американським антропологом К. Обергом, який виходив з думки, що культурний шок породжує конфлікт між старими і новими культурними нормами і відбувається на рівні власної

свідомості. Культурний шок – соціально–психологічний феномен, який є важливою ознакою міжкультурної взаємодії; являє собою першу реакцію індивідуальної чи групової свідомості на зіткнення з чужою культурною реальністю [1].

Культурний шок виникає, коли зникають відомі психологічні чинники, які допомогли людині адаптуватися в суспільстві, і на їх місці з'являються невідомі та незрозумілі, що походять з іншого культурного середовища. Таке переживання нової культури супроводжується неприємними відчуттями – втратою друзів і статусу, неприйняттям, здивуванням і дискомфортом при усвідомленні відмінностей між культурами, а також плутаниною в ціннісних орієнтаціях, соціальній та особистісній ідентичності [1]. Люди по-різному переживають культурний шок і по-різному сприймають тяжкість його впливу. Це залежить від їх індивідуально–психологічних особливостей, ступеня схожості чи несхожості між культурами. Це може включати різноманітні фактори, включаючи клімат, одяг, їжу, мову, релігію, рівень освіти, матеріальний достаток, структуру сім'ї, звичаї тощо.

Незважаючи на те, що культурний шок вважається психологічним станом людини, він може призвести до появи як психологічних, так і фізичних симптомів. Основними фізичними симптомами «культурного шоку» є: дискомфорт, гнів, бажання повернутись додому, розчарування, безсоння, різкі зміни настрою, відсутність впевненості. Уникнути культурного шоку неможливо, оскільки це природна реакція організму на нову культуру, традиції та спосіб життя.

Таким чином, адаптація в новій етнічній діаспорі завжди супроводжується культурними розбіжностями, оскільки особа знаходиться у новому культурному та соціальному контексті, який може суттєво відрізнятись від її власного. Проте, явище культурного шоку, також має позитивний вплив: початковий дискомфорт призводить до прийняття нових цінностей та моделей поведінки, що важливо для особистого зростання.

Найкращий спосіб подолати культурний шок – повільна інтеграція особистості в чужу культуру.

2.2 Пошук ідентичності

Міжкультурна адаптація включає процеси адаптації до нового культурного середовища, асиміляції та збереження власної культурної ідентичності, що може призвести до конфліктів, дисонансу та пошуку нових способів вираження поглядів. Багато в чому саме характеристики ідентичності визначають можливості стосунків із суспільством і консолідації найбільш сприятливими способами взаємодії. Інтеграція самосвідомості веде до усвідомлення себе в єдності всіх проявів (ідентифікація), до усвідомлення своєї відмінності, неповторності (диференціація) і, нарешті, до появи суджень про себе і впевненості в собі особистості (дзеркальне відображення). Ідентичність – значуще, постійне, внутрішнє, суб'єктивне уявлення людини про себе, яке дозволяє їй оцінювати схожість з різними людьми, бачачи при цьому свою унікальність і оригінальність [1, с.11]. Ідентичність людини розвивається протягом життя і може йти як у прогресивному, так і в регресивному напрямках. За певних несприятливих обставин процес формування ідентичності може затягнутися або повернутись до попередніх, примітивних форм. Ідентичність – це властивість психіки людини в цілому виражати уявлення про свою приналежність до різних соціальних, національних, професійних, мовних, політичних, релігійних, расових та інших груп чи інших спільнот або ідентифікувати себе з конкретними характеристиками цих груп або характеристик спільноти [12]. Е. Еріксон вважав, що основним психосоціальним завданням юнацького віку є встановлення ідентичності. Питання самоідентичності стосується їхньої зовнішності, вибору професії та кар'єрних прагнень, освіти, стосунків, сексуальності, політичних і соціальних поглядів, особистості та інтересів. Е. Еріксон розглядав цей період як період розгубленості та експериментів щодо ідентичності та життєвого шляху. У юнацькому віці ми переживаємо

психологічний мораторій, коли юнаки відкладають прихильність до певної ідентичності, досліджуючи різні варіанти. Кульмінацією цього дослідження є більш узгоджене уявлення про себе. Ті, кому не вдається подолати цей етап, можуть або ще більше замкнутися в соціальній ізоляції, або загубитися в натовпі. Однак останні дослідження показують, що основне формування ідентичності відбувається в період молодого дорослого віку. Найменш зрілий статус, який зустрічається у багатьох людей, – це дифузія ідентичності. Дифузія ідентичності – це стан, який характеризує тих, хто не досліджував варіанти ідентичності і не взяв на себе зобов'язань щодо неї. Ті, хто наполягає на цій ідентичності, можуть безцільно дрейфувати, не маючи зв'язку з оточуючими або не маючи сенсу в житті.

Ті, хто втратив ідентичність, взяли на себе зобов'язання дотримуватися певної ідентичності, не дослідивши всі можливі варіанти. Деякі батьки можуть приймати такі рішення за своїх дітей і не давати юнаку можливості зробити вибір. В інших випадках юнаки можуть сильно ідентифікувати себе з батьками та іншими людьми у своєму житті і бажати піти їхніми слідами.

Мораторій на ідентичність – це статус, який описує тих, хто досліджує активність у спробі встановити ідентичність, але ще не взяв на себе жодних зобов'язань. Це може бути тривожний та емоційно напружений період, коли юнак експериментує з різними ролями та досліджує різні переконання. Ніщо не є визначеним, і є багато питань, але мало відповідей.

У старших класах школи і в роки навчання в університеті підлітки і молоді люди переходять від дифузії ідентичності та її вилучення до мораторію і досягнення. Найбільший прогрес у розвитку ідентичності відбувається в університеті, оскільки студенти стикаються з більшим розмаїттям варіантів кар'єри, стилів життя та переконань. Це, ймовірно, спонукає до запитань щодо ідентичності. Значна частина роботи над ідентичністю, яку ми виконуємо в підлітковому та юнацькому віці, пов'язана з цінностями та цілями, оскільки ми прагнемо сформулювати особисте бачення або мрію про те, чого ми сподіваємося досягти в майбутньому.

Дж. Мід, який визначає співвідношення між соціальною детермінацією та особистою свободою, розрізняє свідому та несвідому ідентичність [16]. Когнітивні процеси визначають прояви свідомої ідентичності, тоді як несвідома формується під впливом несвідомо прийнятих норм, правил, настанов і групових очікувань індивіда. Неусвідомлена ідентичність може стати усвідомленою лише через рефлексію. І. Гоффман розвинув уявлення про співвідношення свідомої та несвідомої ідентичності в структурі особистості, запропонував розрізняти:

- соціальна ідентичність;
- ідентичність особистості;
- Я-ідентичність. [6]

Фундаментальні дослідження феномену «ідентичності» стосуються праць Дж. Міда та Ч. Кулі. Ідентичність розглядалася авторами в контексті соціальної взаємодії, точніше як її безпечний стан і водночас як її результат. Сучасний розвиток поняття «ідентичність» пов'язаний з працями Е. Еріксона, оскільки саме він заклав основу питань, пов'язаних з ототожненням людини з собою, своїм внутрішнім світом і навколишнім буттям. За його ідеєю, людина може бути включена в суспільство або відкинута ним залежно від того, наскільки вона виправдовує очікування на певних етапах розвитку протягом усього життєвого шляху. Дослідник зазначив, що ідентичність розвивається через певні вікові періоди, і в кожному з них вона стикається з новою проблемою, яка вимагає перебудови Его. Таким чином, у вже існуючу та сформовану систему вводяться нові елементи, а застарілі та непотрібні модифікуються або повністю відкидаються. Ідентичність може змінюватися внаслідок певних вікових особливостей особистості, а також внаслідок трансформації змістовної повноти її існування [16]. Тобто структура ідентичності зазнає трансформації, коли людина з кожним наступним етапом зростання опиняється в нових соціальних ситуаціях і намагається зберегти свою цілісність. Один із прихильників поглядів Е. Еріксона, його послідовник Дж. Марсія дотримувався подібної думки про те, що особистість розвивається

протягом життя. Дослідник припустив, що він може формуватися в людини досить довго. Особливо в період, коли людина, порівнюючи себе з навколишньою соціальною групою, починає усвідомлювати, що вона наділена певними якостями, які відрізняють її від інших, а також у процесі прийняття самостійного рішення про те, ким стати в майбутньому [18]. Прихильник поглядів Дж. Марсія, а також прихильник екзистенціальної орієнтації в психології А. Ватерман був упевнений, що подолати кризу ідентичності можна лише шляхом життєвого вибору. Він стверджував, що людина протягом життя набуває досвіду, і головне в ньому не те, що вона має, а те, що вона з цим робить [24]. Варто зазначити, що згодом саме поняття «ідентичності» почали розглядати в соціальному ключі, тобто крізь призму ідентифікації особистості через соціальні групи, про що яскраво свідчить теорія соціальної ідентичності Анрі Ташфела. «Соціальна ідентичність, за Ташфелом, включає знання про те, що людина є членом групи, її почуття щодо членства в групі, а також знання про ранг або статус групи в порівнянні з іншими групами» [21]. Свого часу Г. Брейквелл висунув припущення, що у взаємодії з суспільством кожна людина здатна засвоїти поняття, які допоможуть їй у майбутньому краще пізнати себе. У результаті формуються самоописи як змістовні елементи ідентичності, які використовує людина для власних уявлень, а також нормативні компоненти, представлені соціальними та моральними нормами референтної групи [15]. Дж. Тернеру вдалося описати формування соціальної ідентичності людини через три когнітивні процеси. Насамперед індивід починає позиціонувати себе як члена соціальної групи, в якій він перебуває, потім «випробовує» її загальні усталені характеристики, а потім засвоює норми поведінки і привласнює їх собі. Лише після проходження цих трьох етапів людина здатна адаптуватися до нової групи та прийняти її ідентичність [23].

Якщо ідентифікація є процесом, через який реалізується етнічна ідентифікація, то ідентичність є результатом і результатом процесу ідентифікації. Формування та розвиток ідентичності складається із синтезу

ідентифікацій, які інтегруються в систему складових цілісної ідентичності. Серед основних критеріїв етнічної ідентифікації можуть бути рідна мова, спільне походження, культура, традиції, релігія, спільне історичне минуле, почуття прив'язаності до батьківщини, рідного краю, спільне місце проживання та багато іншого. Через ідентифікацію передаються й засвоюються стандарти й етнічні стереотипи поведінки, норми й цінності, народні традиції й обряди, формується етнічно зумовлений світогляд. У дослідженні етнічної ідентичності розрізняють психологічний, соціально–психологічний і соціологічний підходи. У центрі уваги психологічного підходу – особистість, яка є носієм етнокультурних характеристик і якостей. Тут етнічна ідентичність розглядається як один із компонентів структури особистості та її самосвідомості. У рамках соціально–психологічного підходу людина розглядається як представник етнічної групи, а етнічна ідентичність – складовою соціальної ідентичності. Основним об'єктом дослідження, що проводиться в рамках соціологічного підходу, є етнічна спільність, або група. Етнічна ідентичність тут досліджується як один із основних феноменів етнічної самосвідомості. У структурі етнічної ідентичності виділяють два основні компоненти: когнітивний і афективний (емоційний і ціннісний). Перша з них, що характеризує зміст етнічної ідентичності, об'єднує знання та уявлення про етнос, про свій та інші етноси (етнічна свідомість), основні критерії етнічної ідентифікації, а також етнодиференціаційні та етноідентифікуючі ознаки, що лежать в основі етнічної ідентифікації та асиміляції. Емоційно-ціннісний компонент, який поєднує переживання особистістю ідентичності з етнічною спільнотою, задоволення власною етнічністю, оцінку її значущості, бажання належати до етносу, а також комплекс етнічних почуттів (гордість, любов, прихильність), відданість, солідарність, самоповага та гідність, образа, сором, провина, невігідне становище, приниження та багато інших), загалом відображає ставлення індивіда до факту власної етнічної приналежності, його ставлення до етнічної спільноти в цілому, а також як його оцінка.

Отже, ідентичність формується в рамках суспільних цінностей, певного світогляду, норм поведінки, загальних ідеалів, менталітету тощо. Розвиток ідентичності – складний процес становлення особистості через подолання криз, і насамперед криз ідентичності. Соціалізація як безперервний процес визначає розвиток особистості в системі відносин, тому взаємодія з соціумом дозволяє набувати нового досвіду, активно засвоювати категорії та поняття, за допомогою яких людина пізнає себе. Як інтегративний феномен ідентичність включає особистісну ідентичність (неперервність особистості в часі), групову ідентичність, а також реальну соціальну позицію, задану індивідом (не обов’язково свідомо).

2.3 Соціальна інтеграція

Триваючий стан економічної, політичної та соціальної нестабільності в суспільстві змушує шукати ефективні заходи для підвищення рівня соціальної інтеграції особистості. Суспільство як соціальна система характеризується органічною взаємодією різних спільнот, груп і верств. Одна з таких груп – молодь. Філософський аналіз еволюціонуючих інтеграційних уподобань розкриває багато проблем соціальної інтеграції молоді в сучасних умовах.

На думку Т. Парсонса, соціальна інтеграція є органічною частиною соціалізації. Поняття «інтеграція» прийшло в суспільні науки з природничо – фізики, біології та інших, де означає стан взаємозв’язку окремих диференційованих частин в цілому і процес, що веде до такого стану. У психології поняття інтеграції ввів Карл Густав Юнг. Під інтеграцією він мав на увазі: а) усвідомлення конфлікту між фрагментами свідомості; б) визнання конфліктуючих сторін рівними за важливістю. Сенса інтеграції полягає в тому, що сфера свідомості, яка була витіснена, пригнічена особистістю, не була відкинута [1]. Іншими словами, інтеграція означає прийняття і усвідомлення того матеріалу психічної реальності, який був витіснений зі сфери Его в несвідоме захисними механізмами (придушення, витіснення).

Найчастіше під соціальною інтеграцією розуміють (від лат. *integratio* – зв’язок, відновлення) стан і процес об’єднання в єдине ціле, співіснування раніше окремих частин і елементів системи разом, виходячи з їх взаємозалежності і взаємодоповнюваності, в тому числі як процесу гармонізації відносин між різними соціальними групами. [2] У зарубіжній соціології вчені О. Конте, Г. Спенсер і Е. Дюркгейм вперше чітко визначили основи функціонального підходу до концепції соціальної інтеграції. За словами О. Конте, співпраця, заснована на розподілі праці, виконує функцію підтримки соціальної гармонії та встановлення «загальної угоди» (консенсусу). Спенсер підкреслив дві сторони будь-якого процесу розвитку: диференціація (структурна та функціональна) та інтеграція, що забезпечує узгодженість з все більш спеціалізованими установами. Е. Дюркгейм визначив суспільство як єдине ціле, що складається з взаємозалежних частин, розрізняючи два типи суспільств: механічне (архаїчне) і органічне (промислове) солідарність. Органічна солідарність – це консенсус, тобто згуртованість колективу, що народжується або пояснюється диференціацією. Е. Дюркгейм розглядав солідарність як умову виживання і стабільності суспільства і розглядав інтеграцію як основну функцію соціальних інститутів. Поділ праці в сучасних суспільствах є основою для нового типу соціальної інтеграції. [3]

Т. Парсонс стверджував, що процес формування і підтримки соціальних взаємодій і відносин між суб’єктами (агентами) є однією з функціональних умов соціальної системи. Для Т. Парсонса інтеграція є фундаментальною ознакою або функціональним імперативом соціальної системи (соціального суспільства), вона забезпечує солідарність членів суспільства і необхідний рівень їх лояльності один до одного і до системи в цілому [37].

Соціальне суспільство, будучи ядром суспільства, забезпечує «різні порядки і рівні внутрішньої інтеграції». «Суспільний порядок вимагає чіткої і певної інтеграції в сенсі узгодженості нормативної системи, з одного боку, і соціальної гармонії» і координації «з іншого» [40].

Також, за словами Т. Парсонса, центральним моментом процесу соціальної інтеграції як органічної частини соціалізації є інтерналізація культури суспільства, де народився індивід, яка «інтегрує» в себе спільні цінності (аксіологічні закономірності) в процесі спілкування зі «значними іншими» або переймає їх від «інших». В результаті, дотримання загальних нормативних норм стає частиною мотиваційної структури індивіда, його потребою. [6] Професор Чарльз Кулі з Мічиганського університету розглянув поняття «соціальної інтеграції» через початкову єдність суспільної свідомості та єдності особистості і суспільства. І, як зазначив вчений, «єдність суспільної свідомості» полягає не в подібності, а в організації, взаємному впливі і причинно-наслідковому зв'язку її частин. [5]

Таким чином, простір соціальної інтеграції сприяє розвитку комунікативної культури людини, надає можливість усвідомленого і несвідомого засвоєння необхідного, адекватні та продуктивні практики соціальної взаємодії, через раніше розроблені соціальні ролі та форми соціальної поведінки індивіда, очікуваний суспільством і обумовлений соціальним статусом, тобто соціальне становище, пов'язане з певними правами і обов'язками і культурними нормами. Загалом соціальна інтеграція полягає, по-перше, в об'єднанні людей на основі спільних цінностей і взаємозалежності і, по-друге, в появі міжособистісних відносин, практик взаємодії, взаємної адаптації між соціальними групами і інтегрованими індивідами.

На думку Е. Дюркгейма, рівень соціальної інтеграції визначається почуттям індивіда приналежності до соціальної групи або колективу на основі спільних норм, цінностей і переконань. Суспільство як соціальна система характеризується органічною взаємодією різних спільнот, груп і верств. Однією з таких груп є молодь, яка відіграє певну роль у відтворенні суспільства. Інтегруючись в соціальну структуру, молодь не тільки відтворюється, але і розширюється завдяки своєму інноваційному потенціалу.

Розширене відтворення, як необхідна умова соціального розвитку, може бути успішно реалізоване в інтегрованому суспільстві [34].

Отже, те, наскільки молоді люди активно і вільно інтегруються в соціум і наскільки вони солідарні з ними, багато в чому визначає цілісність і стабільність суспільства. Філософський аналіз еволюціонуючих інтеграційних уподобань молоді показує, що особистісна ідентичність молоді характеризується такими якостями, як нестабільність, відсутність остаточного формування, вище, ніж у старших вікових груп, чуйність до змін у соціокультурному середовищі. Але в той же час саме юнаки та дівчата мають цілий набір соціальних ресурсів, які сприяють більш високій адаптивності цієї соціальної групи в умовах трансформацій: юний вік, освіта, соціальна активність, готовність ризикувати і т.п. Саме молодь, маючи цей соціокультурний потенціал, може виступати провідником соціальних інновацій, необхідних для стабілізації соціального розвитку. Проблемами соціальної інтеграції молоді цікавилися такі українські соціологи, як В.І. Паніотто, С. Григор'єв, І.М. Ільїнський, В.Т. Лісовський, Л.Я. Рубін, та багато інших але недостатньо досліджень, щоб представити соціальний вимір інтеграції та самоідентифікації молодого покоління. Таким чином, виникає необхідність вивчення проблем соціальної інтеграції молоді в контексті соціальних змін сучасного суспільства. Проблема полягає в суперечності між об'єктивним властивим прагненням молоді зайняти відповідні позиції в соціальній структурі, набути певного соціального статусу і перешкодами для їх ефективної інтеграції в суспільство, що виникають внаслідок соціальної нестабільності та політико-економічного положення.

Відновлення соціальних зв'язків починається з розуміння того, що ти не сам. Ніде це не виявляється більш безпосередньо, потужно та переконливо, ніж у групі. Саме тому, по всьому світу були відкриті центри допомоги, які були направлені на покращення психологічного стану і соціальну інтеграцію. Для успішної інтеграції впровадили інформаційні кампанії про важливість соціальної інтеграції: доступність соціальних послуг, програми допомоги у

працевлаштуванні, створення мовних курсів, навчання про різні культури та групи населення, просування толерантності та прийняття, програми освіти та підвищення обізнаності, підтримка соціальних інститутів.

Таким чином, соціальна інтеграція – це процес, який веде до прийняття та включення індивідів або груп у суспільство [16]. Вона передбачає не лише адаптацію до нового середовища, але й активну участь у житті суспільства.

Якщо адаптація – це процес пристосування до нового середовища, а пошук ідентичності – це процес визначення свого місця у світі, то соціальна інтеграція – це процес включення в суспільство [19]. Ці три процеси тісно пов'язані. Успішна адаптація до нового середовища допомагає юнакам знайти свою ідентичність. Чітка ідентичність, у свою чергу, сприяє полегшенню в процесі соціальній інтеграції.

Соціальні зв'язки мають важливе значення для нашого психічного здоров'я. Значне зростання кількості людей, які відчують соціальну та юнацьку ізоляцію, призвело до того, що самотність і депресія були визнані проблемами громадського здоров'я. Шкідливий вплив соціальної ізоляції показав необхідність розширення втручань і політики охорони здоров'я для мінімізації її наслідків.

Процеси глобалізації та цифровізації, з одного боку, прискорили взаємодію між людьми, з іншого, прикували їхню увагу до соціальних мереж, онлайн ігор, що привело до скорочення живого спілкування людей. Це призводить до заміни реального життя віртуального, в якому багато надуманого і не має нічого спільного з тим, що відбувається у реальному житті. У деяких країнах описують таке явище як «хіхікоморі» (Японія), які так роз'єднали людей, що в результаті привели їх до добровільної ізоляції, люди перестали спілкуватися.

Нестабільність сучасного світу призводить до зміни звичних цінностей, втрати національної та культурної єдності, що провокує внутрішньо-сімейні конфлікти, значно помітне зростання індивідуалізму, в результаті, вчені відзначають зниження довіри один до одного, порушуються міжособистісні

зв'язки, посилюються страхи, знижується впевненість в собі. Все перераховане може призводити до зростання соціальної ізоляції [13]. Студентська молодь також може бути схильна до цього явища в силу вікової емоційної сприйнятливості себе, оточення, навколишнього світу, через ситуації інтенсивної зміни кола спілкування і ціннісних орієнтацій.

Національний інститут охорони здоров'я визначає соціальну ізоляцію як об'єктивне фізичне відокремлення людини від інших людей, яке іноді співвідноситься з проживанням на самоті [12]. Самотність – це суб'єктивне страждання від відчуття розлуки. Ці два поняття можуть бути пов'язані, але не завжди співіснують. Хтось може бути один, але не відчувати себе самотнім, тоді як хтось інший може відчувати себе самотнім, перебуваючи в оточенні інших людей.

Депресія, з іншого боку, є більш серйозним психічним розладом. За даними Національного інституту психічного здоров'я, вона викликана сильними негативними почуттями, емоціями та думками, які впливають на повсякденне функціонування людини.

Соціальна ізоляція може бути добровільним рішенням, а може бути спричинена зовнішніми факторами.

На думку К. Рубіна, такі терміни, як соціальна ізоляція, соціальне віддалення (social withdrawal), стриманість (reticence), скутість, або загальмованість (inhibition), сором'язливість (shyness), соціометричне відкидання (sociometric rejection), що вживаються в літературі як взаємозаміна, насправді відображають різні феномени, що мають особливу психологічну та біологічну природу [16]. У своїх роботах К. Рубін та його колеги вважають за краще користуватися терміном «соціальне віддалення», який є м'якшим у порівнянні з терміном «соціальна ізоляція» і не передбачає повного відчуження від інших людей, ситуацій, предметів [28]. Така перевага пояснюється також тим, що, говорячи про соціальну ізоляцію, ми не завжди можемо зрозуміти, що мається на увазі – власна ізоляція індивіда від інших людей або ізоляція, що є наслідком відкидання його іншими. Поняття

«соціальне віддалення» виступає як узагальнюючий, «парасольковий» термін, що описує різні форми одиночної поведінки, ініціатором якого є сам юнак, а не його оточення. Соціальне віддалення може мати різні види. Одним з них є сором'язливість, яка проявляється в тривозі або страху при зустрічі з незнайомими людьми переважно в нових ситуаціях, при появі нових завдань з невідомим алгоритмом рішення. У цьому випадку мотивація може бути пов'язана з острахом негативних соціальних оцінок. Інша форма соціального віддалення – скутість, або загальмованість, яку демонструють по відношенню до нових ситуацій взагалі [15]. Таке ставлення співвідносне з обережною поведінкою. Його мотивом є страх новизни та соціальної оцінки. Близькою, але не ідентичною цій формі соціального віддалення є стримана поведінка. Її можна спостерігати в ситуаціях, коли при формуванні робочої групи над новим проектом фахівець не вступає в контакт з іншими учасниками процесу, обмежуючись спостереженням їх діями. Така поведінка відбиває тривожність. У її основі лежить конфлікт мотивів наближення – уникнення.

Нова країна або культура може мати відмінну від рідної мову. Молоді люди можуть стикатися з труднощами в оволодінні мовою, що може ускладнювати їхню комунікацію та інтеграцію в нове середовище. Різниця в цінностях, традиціях і способах життя може спричиняти культурний шок. Молоді люди можуть відчувати стрес або незручності через відмінності у способах взаємодії, нормах поведінки і розумінні соціальних правил. Відчуття відокремленості та невпевненості в собі може призводити до соціальної ізоляції. Молоді люди можуть відчувати себе відчуженими або неузгодженими в новому середовищі, що може впливати на їхню самооцінку та емоційне благополуччя. Якщо молоді люди переїжджають у нову країну для отримання освіти, вони можуть зіткнутися з різницею в системі освіти, педагогічних методиках та вимогах, що може бути викликом для їхнього навчання та успіху. Ці складнощі вимагають уваги та підтримки з боку спільноти, освітніх та соціальних установ для успішної адаптації молодих людей до нового соціокультурного середовища.

Висновки до другого розділу

В розділі «Особливості адаптації в новій етнічній діаспорі» виявлено, що невдачі в міжкультурній комунікації виникають не лише через зовнішні відмінності, але й через складні соціальні норми, мислення та емоційні реакції. Ці підсвідомі моделі сприйняття можуть бути важко зрозуміти та коригувати під час взаємодії. Однією з ключових тем є культурний шок, що є психологічним станом, викликаним зіткненням з новою культурою. Він супроводжується неприємними відчуттями та фізичними симптомами, але може також відкривати двері для нових цінностей та моделей поведінки. Важливою виявилася ідея повільної інтеграції в чужу культуру як способу подолання культурного шоку та досягнення особистого зростання. Такий підхід дозволяє особистості не лише адаптуватися до нового середовища, а й зберегти свою унікальність та цінності.

Також нами було розглянуто важливі аспекти міжкультурної адаптації, включаючи пошук ідентичності та взаємозв'язок з процесами адаптації до нового культурного середовища. Зазначено, що міжкультурна адаптація може включати як асиміляцію, так і збереження власної культурної ідентичності, що породжує конфлікти та пошук нових способів вираження поглядів. Особливу увагу приділено процесу ідентифікації та формуванню ідентичності через інтеграцію різних складових, які включають мову, культуру, традиції, релігію та інші аспекти. Визначено, що ідентичність є результатом процесу ідентифікації, а формування ідентичності включає інтеграцію різних ідентифікаційних складових у цілісну систему. Досліджено фактори, які впливають на етнічну ідентифікацію, такі як рідна мова, походження, культурні та історичні зв'язки. Таким чином, розділ підкреслює складність процесів адаптації та пошуку ідентичності в новій етнічній діаспорі, а також важливість розуміння та врахування цих аспектів для підтримки успішної інтеграції та взаєморозуміння між культурами.

Ми звернули увагу на актуальність питань соціальної інтеграції в умовах економічної, політичної та соціальної нестабільності. Суспільство як складна система взаємодії різних спільнот та груп, зокрема молоді, вимагає уваги до проблем соціальної інтеграції та розвитку комунікативної культури. Філософський підхід до аналізу інтеграційних уподобань підкреслює важливість розроблення продуктивних практик соціальної взаємодії, що базуються на соціальних ролях і формах поведінки, обумовлених соціальним статусом. Відновлення соціальних зв'язків підкреслює важливість групової підтримки та центрів допомоги для поліпшення психологічного стану та соціальної інтеграції.

Отже, підсумовуючи, можна зазначити, що в контексті сучасної нестабільності соціальна інтеграція виступає як ключовий фактор для підтримки ефективних взаємодій та розвитку соціуму. Наявність усвідомленого підходу до цих питань сприяє не лише стабільності, а й розвитку позитивного соціального середовища.

РОЗДІЛ 3.

ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО–ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЮНАКІВ У НОВІЙ ЕТНІЧНІЙ ДІАСПОРІ

3.1 Діагностичний інструментарій дослідження та його характеристика.

Метою емпіричного дослідження є здійснити аналіз індивідуально–психологічних особливостей юнаків у новій етнічній діаспорі.

Для дослідження індивідуально–психологічних особливостей юнаків у новій етнічній діаспорі нами були обрані такі емпіричні методики:

- Психологічний тест «Велика п'ятірка» (також відомий як тест на п'ять основних особливостей особистості або Big Five Personality Test) [26]
- Тест Г. Роршаха [27]
- Онлайн опитування, створене нами задля того, щоб детальніше дізнатися процес адаптації осіб раннього юнацького віку (16 – 20 років) в новій етнічній діаспорі

Психологічний тест «Велика п'ятірка» (також відомий як тест на п'ять основних особливостей особистості або Big Five Personality Test) є однією з найвідоміших методик оцінки особистісних характеристик. Ця методика базується на п'яти ключових аспектах особистості, які відображають різні аспекти поведінки та емоційної стабільності людини. Ці основні аспекти включають:

1. Відкритість досвіду (Openness to Experience) ця характеристика вимірює ступінь, до якої людина відкрита для нових ідей, вражень і вражень. Високий показник свідчить про творчий та курйозний підхід до життя.

2. Сумлінність (Conscientiousness) – відображає міру організованості, відповідальності та цілеспрямованості особистості. Люди з високим рівнем сумлінності зазвичай дуже відповідальні та дисципліновані.

3. Екстраверсія (Extraversion) – відображає рівень соціальної активності та прагнення до спілкування з іншими. Екстраверти часто енергійні, балакучі та схильні до відкритості у спілкуванні.

4. Привітність (Agreeableness) – відображає, наскільки особистість толерантна, сприйнятлива і добросердечна. Люди з високим показником лагідності зазвичай вважаються приємними у спілкуванні та схильними до співпереживання.

5. Нейротизм (Neuroticism) дана характеристика вимірює ступінь емоційної стабільності чи нестабільності особистості. Люди з високим рівнем нейротизму можуть бути схильними до тривоги, роздратування та нервових розладів.

У контексті нашої дипломної роботи ми використаємо тест «Велика п'ятірка» [26] для вивчення особистісних характеристик групи, що нас цікавить. Вимірюючи вказані п'ять основних аспектів особистості, ми дослідимо, які з цих рис можуть бути типовими для юнаків у новій етнічній діаспорі. Це надасть нам важливі відомості про їхні соціальні вподобання, сприйняття нових культурних аспектів, адаптацію до нового середовища та загалом про їхню психологічну готовність до нових викликів та досвідів.

«П'яти факторний» тест-опитувальник складається з 75 парних, протилежних за своїм значенням, стимульних висловлювань, що характеризують поведінку людини. Стимульний матеріал має п'ятибальну оцінну шкалу (-2; -1; 0; 1; 2) для діагностики ступеня виразності кожного з п'яти факторів: екстраверсія – інтроверсія; прихильність – відокремленість; самоконтроль – імпульсивність; емоційна нестійкість – емоційна стійкість; експресивність – практичність.

Психологічний тест Г. Роршаха є проективним методом, який використовує абстрактні відображення (плями чорнил на папері), щоб дослідити непрямі та невідсвітлені аспекти психіки та особистості особи. Учасникам показують десять абстрактних плям, і їх просять описати, що ці плями нагадують їм або які об'єкти вони можуть уявити. Аналізуючи їх відповіді, психологи можуть зрозуміти психічні процеси, включаючи уявлення, сприйняття, асоціації та емоції.

У контексті нашої теми дослідження методика Г. Роршаха буде корисною для вивчення глибинних психологічних процесів та конфліктів, які можуть виникати у групи осіб, що нами досліджується. Цей тест допоможе розкрити їхні страхи, амбіції, непереборні труднощі, а також адаптаційні стратегії в новому культурному середовищі.

Дана методика виявить, які аспекти нової етнічної діаспори відображаються в свідомості досліджуваної групи, та як ці аспекти впливають на їх психологічний стан. Використовуючи цю методику, ми зможемо збагатити свою роботу додатковими інсайтами та глибше розуміти психологічний портрет юнаків у новій етнічній діаспорі.

При проведенні тесту будуть враховуватися культурні особливості всіх учасників, оскільки є вірогідність, що їхні відповіді можуть бути вплинуті їхніми етнічними переконаннями та досвідом. Ретельний аналіз відповідей опитуваних допоможе нам зрозуміти глибинні аспекти психіки юнаків у новому культурному середовищі.

Мета онлайн опитування: полягає в детальному вивченні процесу адаптації осіб раннього юнацького віку (16 – 20 років) в новій етнічній діаспорі. Основний акцент буде зроблено на виявлення основних викликів, з якими зіткнулися молоді особи під час адаптації, оцінки їх соціальних відносин та взаємодії з новим культурним середовищем. Опитування прагне виявити стратегії, які молодь використовує для подолання труднощів адаптації та визначити фактори, які сприяють або ускладнюють процес адаптації осіб раннього віку в новій етнічній діаспорі. Результати цього опитування можуть служити основою для розробки програм та ініціатив, спрямованих на поліпшення адаптаційного процесу для цільової групи, а також для внесення вкладу в загальний розуміння феномену етнічної адаптації в юнацькому віці.

Цілі опитування:

1. Вивчити рівень комфорту осіб раннього юнацького віку в новій етнічній діаспорі: Виміряти особисті враження та емоційний стан під час процесу адаптації.

2. Визначити основні виклики, з якими зіткаються молоді особи під час адаптації: виокремити фактори, що ускладнюють адаптацію та визначити їхні основні аспекти.

3. Дослідити соціальні відносини в новому оточенні: оцінити рівень соціальної взаємодії та визначити фактори, які впливають на стосунки молоді в новому середовищі.

4. Вивчити вплив адаптації на навчання та освітні досягнення: визначити, чи впливає адаптація на академічні показники та ставлення до навчання.

5. Аналізувати вибір соціальних груп для взаємодії: визначити тенденції у виборі соціальних груп та їхню роль у процесі адаптації.

6. Вивчити вплив етнічної ідентичності на освітні та культурні аспекти: оцінити, наскільки особи раннього юнацького віку виражають свою етнічну ідентичність у навчальному та культурному контексті.

7. З'ясувати стратегії подолання труднощів адаптації: визначити різні стратегії та засоби, які використовують молоді для успішної адаптації.

8. Отримати рекомендації для поліпшення адаптаційного процесу: запитати у учасників дослідження, які конкретні заходи чи програми вони вважають корисними для поліпшення свого досвіду адаптації.

Ці цілі допоможуть отримати комплексний огляд процесу адаптації осіб раннього юнацького віку в новій етнічній діаспорі та розробити рекомендації для подальших ініціатив.

Теоретична база опитування: юнаки 16-20 років, які емігрували в інші країни та стали учасниками нових етнічних діаспор; жінок 67,25%, чоловіків – 32,75%; освіта: переважає повна загальна середня освіта – 47,37%.

За допомогою платформи Google Forms, нами був розроблений електронний опитувальник, який працює за методом соціальної вибірки. Було задано певні параметри необхідної кількості відповідей залежно від віку та освіти людини. Як тільки референтна група з 55 чоловік була опитана, збір інформації було завершено, оброблено та втілено у вигляді діаграм і таблиці.

3.2 Індивідуально-психологічні особливості у новій етнічній діаспорі.

Отримані результати дослідження можна інтерпретувати з використанням моделі «Великої п'ятірки» для аналізу особистісних характеристик учасників. Нижче наведено оцінки для кожного з п'яти основних аспектів особистості за шкалою від -2 до 2 з урахуванням результатів опитування.

1. Відкритість досвіду (Openness to Experience):



Мал. 3.1. Відкритість досвіду.

За результатами отриманими по субшкалі «Відкритість досвіду» було встановлено, що більшість опитаних 43,64% респондентів демонструють активну цікавість до вивчення нових ідей та культури, 38,24% респондентів лише іноді цікавляться вивченням нових ідей та культури, 18,12% респондентів взагалі не цікавляться новим матеріалом. Такі данні свідчать, про те, що більшість учасників дослідження мають середній рівень відкритості до досвіду, іноді виявляючи цікавість, але не є активно зацікавленими у вивченні нових ідей і культур.

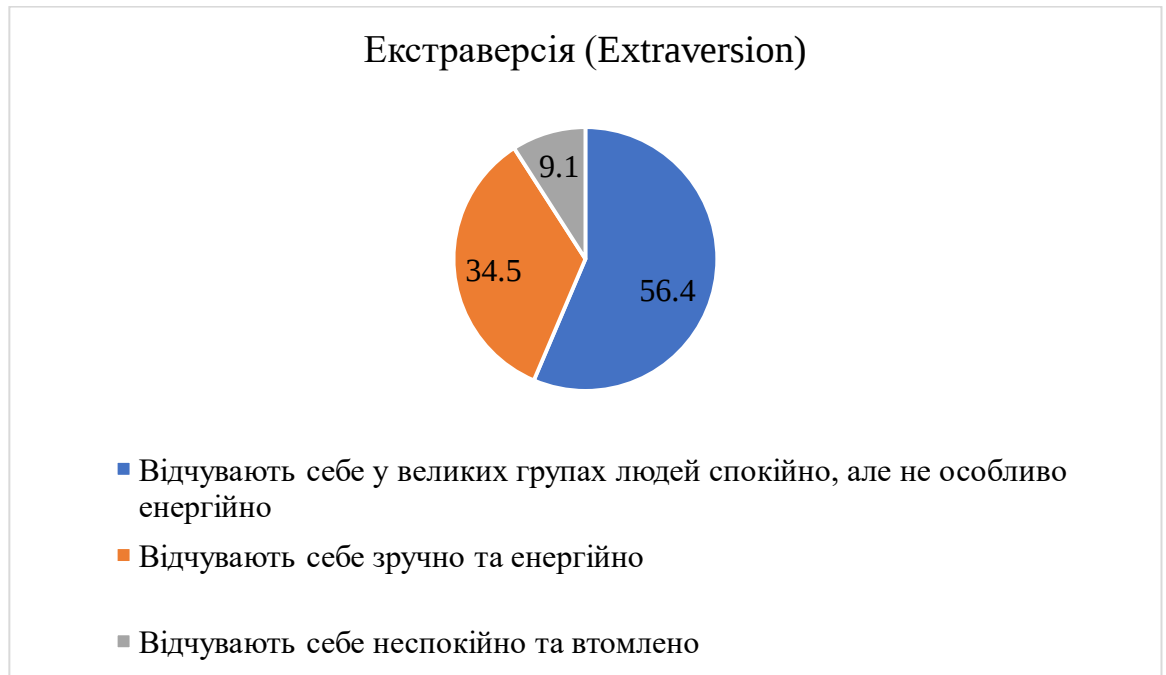
2. Сумлінність (Conscientiousness):



Мал. 3.2. Сумлінність (Conscientiousness)

За результатами дослідження встановлено, що 49,13% опитаних демонструють позицію ігнорування стереотипів, які пов'язані з їхньою етнічною приналежністю. До 32,71% опитаних характеризується спробами зміни цих стереотипів через особистий приклад. 41,82% вказали на відсутність відчуття тиску щодо збереження своєї мови та традицій, у той час як 30,92% виявили відсутність важливості тиску на збереження своєї мови та традицій. Ще 27,32% опитаних заявили про відчутний тиск і активно займаються збереженням своєї мови та традицій. Результати дослідження свідчать про різноманітність у відношенні до тиску і стереотипів, що вказує на різні рівні сумлінності серед учасників.

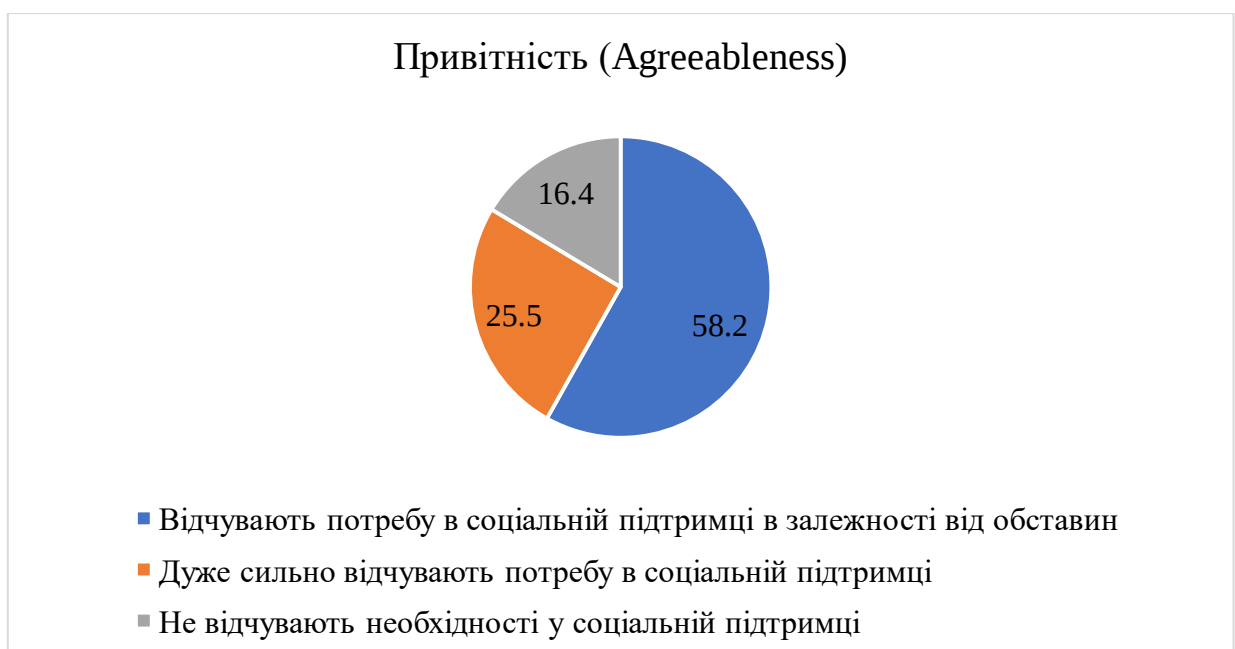
3. Екстраверсія (Extraversion):



Мал. 3.3. Екстраверсія (Extraversion)

За результатами дослідження, 56,46% учасників виявили, що вони відчують себе спокійно у великих групах людей, але не проявляють особливої енергії. У той же час, 34,52% відчують себе зручно та енергійно. Лише 9,12% опитаних відчують себе неспокійно та втомлено. Таким чином, більшість учасників дослідження можна характеризувати як тих, хто відчуває себе комфортно у соціальних ситуаціях, але не завжди мають велику енергію.

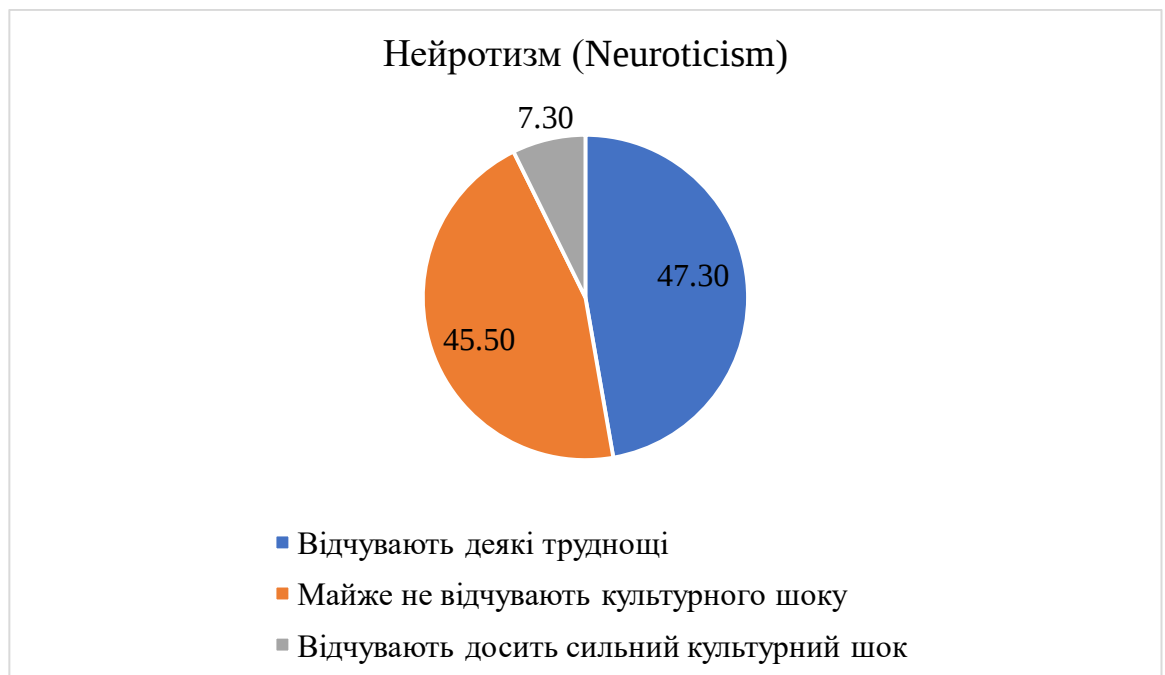
4. Привітність (Agreeableness):



Мал. 3.4. Привітність (Agreeableness)

У контексті дослідження, 58,27% учасників виявили, що вони відчувають потребу в соціальній підтримці, залежно від обставин. До 25,52% опитаних характеризується дуже вираженою потребою у соціальній підтримці. Лише 16,41% не відчувають необхідності у соціальній підтримці. Отже, зазначені дані свідчать про те, що більшість учасників виражають певну потребу у соціальній підтримці та співпереживанні.

5. Нейротизм (Neuroticism):



Мал. 3.5. Нейротизм (Neuroticism)

У результаті дослідження встановлено, що 47,30% учасників виявляють деякі труднощі в адаптації до нових умов. До 45,50% опитаних майже не відчувають культурного шоку, що свідчить про їхню здатність до емоційної стабільності в новій середовищі. Тільки 7,30% виявили досить сильний культурний шок. Загальна тенденція дослідження підтверджує, що більшість учасників виявляють середній рівень емоційної стабільності, адаптації до нових умов та відсутність сильних емоційних труднощів або культурного шоку.

Отже, аналізуючи отримані результати отримані за методикою «Велика п'ятірка», можна вказати, що учасники дослідження мають різні рівні особистісних характеристик, що відображає різноманітність їхніх психологічних особливостей у новій етнічній діаспорі.

Наступна методика, тест Г. Роршаха, яка базується на використанні абстрактних відображень для дослідження психіки та особистості особи, дозволяє отримати глибокі інсайти щодо психологічних процесів та конфліктів в контексті дослідження нової етнічної діаспори. Основні висновки стосуються таких аспектів:

Результати тесту вказують на те, що значна частина учасників – 78,64% час від часу або досить часто відчувають тривогу або нервовість. Це свідчить про те, що вони переживають психологічний дискомфорт та нестабільність в новому культурному середовищі. Такі емоції можуть бути пов'язані з незнайомістю з новими нормами та цінностями, які характерні для їхньої етнічної діаспори, а також зі страхами та апріорними уявленнями про нове оточення.

Сприйняття нових культурних звичаїв, мови, традицій та способу життя може бути викликом для всіх учасників. Це може призвести до певного рівня напруги, оскільки вони намагаються адаптуватися до нових реалій із своєю власною ідентичністю та цінностями. Результати тесту Г. Роршаха допомагають ліпше розуміти цей емоційний стан та виявляти можливі шляхи психологічної підтримки та адаптації для цієї групи осіб.

Результати тесту Г. Роршаха вказують на те, що значна більшість учасників – 84,52% виявляють потребу в соціальній підтримці в залежності від обставин. Це свідчить про важливість для них соціальних зв'язків та можливість впливу соціального середовища на їхні емоції та самопочуття.

У новому культурному середовищі, де вони стикаються з незнайомістю та викликами адаптації, підтримка з боку соціального оточення може мати значуще значення. Ця підтримка може включати як практичну допомогу у вирішенні проблем, так і емоційну підтримку для збереження психологічного

стабільності. Таким чином, розуміння потреби в соціальній підтримці дозволяє нам удосконалити стратегії адаптації та підтримки для цієї групи осіб у новому культурному середовищі.

Наступні результати свідчать про значний інтерес учасників до вивчення нових ідей та культур – 62,75%. Це свідчить про їхню відкритість до нових знань та бажання інтегруватися в культурне оточення.

Таке розмаїття у реакціях свідчить про важливість врахування культурного контексту у роботі з цією групою осіб. Розуміння їхніх інтересів, труднощів і потреб дозволить ефективно підтримувати їх у процесі адаптації та інтеграції в нове середовище.

Результати відображають різні підходи учасників до їхньої самосвідомості та ролі у спільноті. Зокрема, 49,16% виявили тенденцію ігнорувати стереотипи, що пов'язані з їх етнічною приналежністю. Це може свідчити про їхню незалежність від упереджень та бажання розвиватися незалежно від стереотипів.

Такий різноманітний підхід до самосвідомості та ролі у спільноті свідчить про важливість індивідуального підходу до кожного учасника. На основі цих даних можна розробити програми та стратегії підтримки, які враховують потреби та цінності кожної особи в контексті їхньої етнічної групи та спільноти загалом.

Відображають різні ставлення учасників до збереження своєї культурної спадщини. Зокрема, 46,3% виявили бажання зберегти свою етнічну ідентичність, що може свідчити про їхню гордість та важливість культурних коренів у їхньому житті.

Цей різноманітний підхід – ставлення до збереження культурних цінностей відображає важливість індивідуального підходу до кожної особи у новому культурному середовищі. На основі цього можна розробляти програми та стратегії, спрямовані на підтримку та розвиток культурної самосвідомості та спадщини учасників.

Основні результати тесту Г. Роршаха відображають широкий спектр емоційного, соціального та культурного стану учасників дослідження. Багато в чому, ці результати свідчать про складний процес адаптації до нового культурного середовища та впливу етнічних особливостей на психологічний стан особистості.

Емоційний стан: За результатами тесту, 78,60% учасників відчують тривогу або нервовість у повсякденному житті, що вказує на нестабільність та дискомфорт у новій культурній обстановці.

Соціальна взаємодія: 84,50% виявили потребу в соціальній підтримці, що підкреслює значення соціальних зв'язків та їхній вплив на емоційний стан учасників.

Культурний контекст: 62,70% учасників проявляють активний інтерес до вивчення нових ідей та культур, однак, 47,30% відчують деякі труднощі, що може свідчити про культурний шок та потребу у підтримці.

Самосвідомість та роль у спільноті: 49,10% учасників ігнорують стереотипи, а 30,90% намагаються змінити їх через власний приклад, що свідчить про різні підходи до взаємодії з етнічною приналежністю та роль в спільноті.

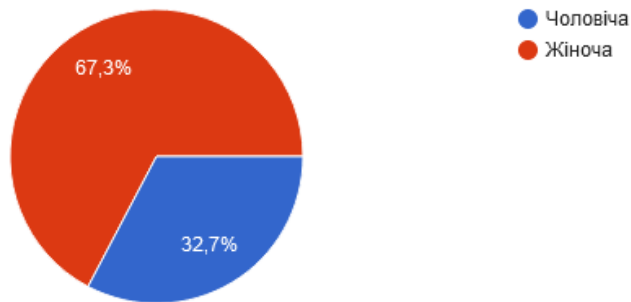
Ставлення до збереження культурних цінностей виявлено у 46,30%, що вказує на те, що вони прагнуть зберегти свою етнічну ідентичність, але 13,00% рішуче асимілюються, що підкреслює важливість індивідуального підходу до адаптації та збереження культурних особливостей.

Узагальнюючи результати тесту Г. Роршаха демонструють складні аспекти психологічного стану осіб у новому культурному середовищі, які потребують індивідуального та комплексного підходу для ефективної підтримки та адаптації.

Наступними представлені результати онлайн опитувальника, мета якого полягала в детальному вивченні процесу адаптації осіб раннього юнацького віку (16 – 20 років) в новій етнічній діаспорі.

Стать опитуваного

55 ответов

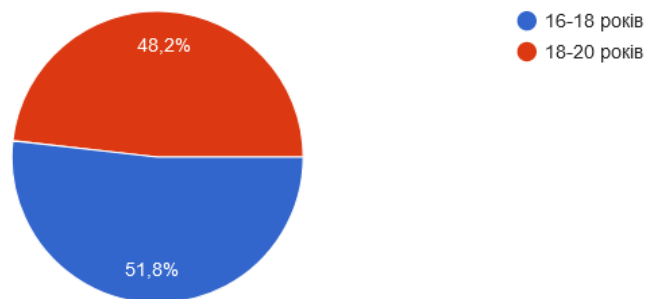
 Копировать

Мал. 3.6. Статевий розподіл вибірки

Проаналізувавши статевий розподіл нашої вибірки можливо відзначити, що переважна більшість опитаних осіб жіночої статі – 67,30%, чоловіків – 32,70 %.

Вік опитуваного

56 ответов

 Копировать

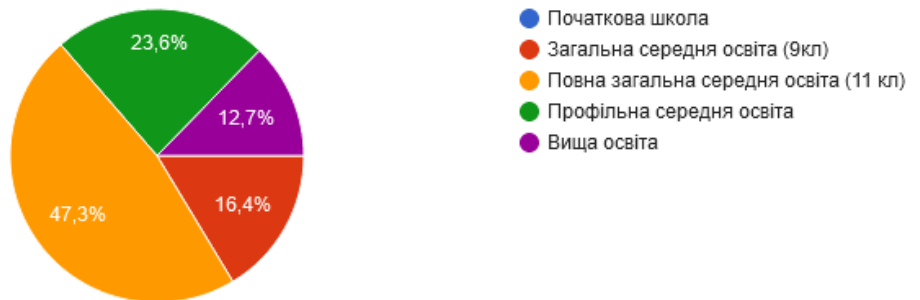
Мал. 3.7. Вікова приналежність вибірки

Розглядаючи отримані данні можливо вказати, що більшість вибірки склали особи у віці від 16 до 18 років – 51,85% опитаних, осіб від 18 до 20 років було– 48,25%.

Рівень освіти опитуваного

Копировать

55 ответов



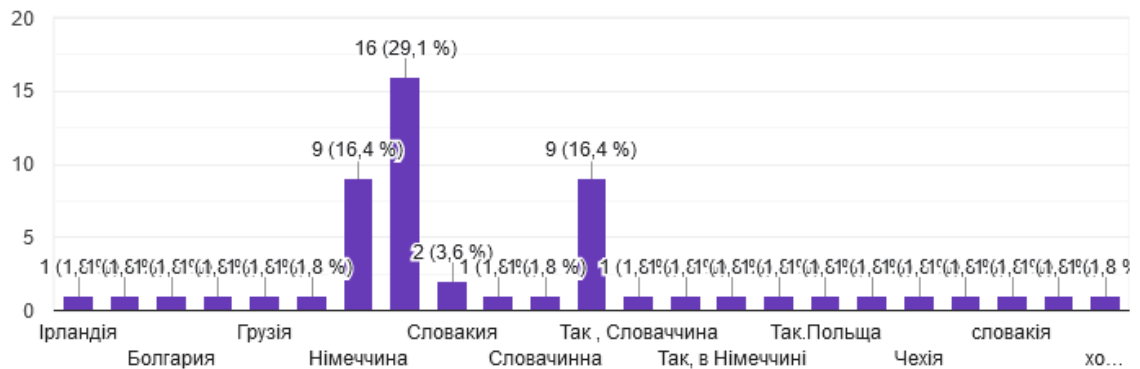
Мал. 3.8. Розподіл вибірки за рівнем освіти

Розглядаючи розподіл вибірки за рівнем освіти можливо вказати, що осіб які отримують загальну середню освіту (9 класи) виявлено – 16,40 %, осіб які мають повну вищу освіту (11 клас) – 47,30 %, 23,60 % осіб із професійною середньою освітою, а осіб які отримують вищу освіту виявлено – 12,70 %.

Чи ви є емігрантом? Якщо так, то в якій країні знаходитесь?

Копировать

55 ответов



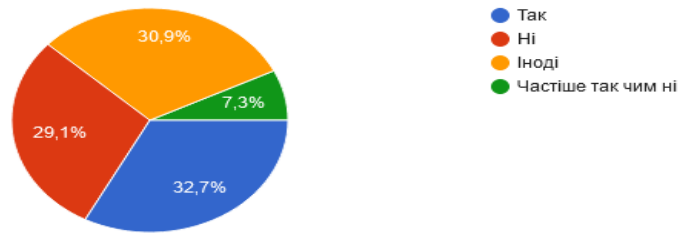
Мал. 3.9. Розподіл вибірки за етнічною приналежністю

За результатами скріну етнічної приналежності, було встановлено, що 100% опитаних на даний момент часу знаходяться в еміграції. Країни та кількість опитаних: Ірландія– 1, Бельгія– 1, Болгарія– 1, Німеччина– 12, Грузія– 1, Норвегія– 1, Польща–17, Словаччина–20, Чехія– 1.

Чи виникають у вас складнощі у спілкуванні в країні де ви зараз знаходитесь?

55 ответов

 Копировать



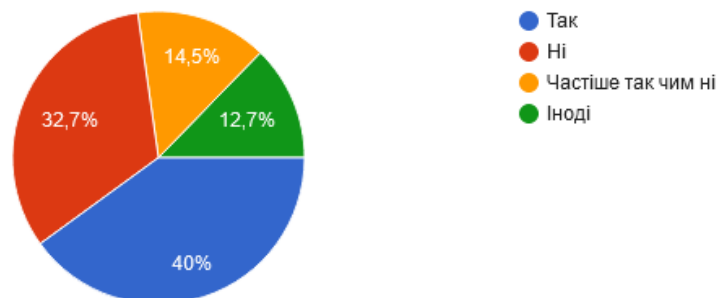
Мал. 3.10. Розподіл вибірки що до складності у спілкуванні

Розглядаючи отримані результати, щодо складності побудові міжособистісних стосунків, а саме виявлення певних складнощів у спілкуванні, було встановлено, що у 32,72% опитаних виникають складнощі у спілкуванні в країні в яку вони емігрували; 30,95% опитаних іноді відчують складнощі у спілкуванні; 29,11% опитаних не виникає, а 7,32% опитаних часто відчують складнощі у спілкуванні в країні в яку вони емігрували.

Чи відчуваєте ви культурні розбіжності у новій етнічній діаспорі?

55 ответов

 Копировать



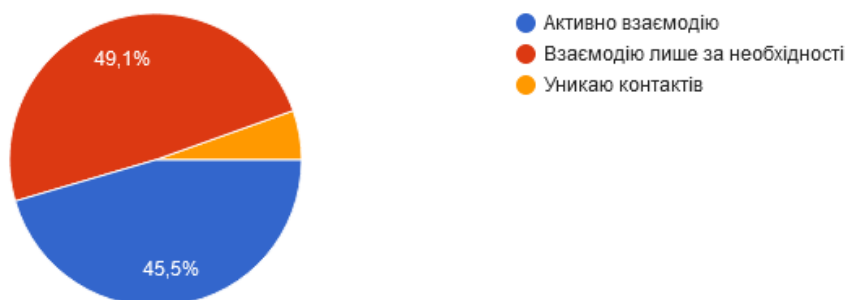
Мал. 3.11. Розподіл вибірки щодо відчуття культуральних розбіжностей

Визначаючи, чи відчувають культурні розбіжності у новій етнічній діаспорі ми з'ясували, що 40,00% опитуваних відчувають культурні розбіжності, 32,76 % опитуваних не відчувають, 14,53% опитуваних частіше відчувають, а 12,71% опитуваних іноді відчувають культурні розбіжності у новій етнічній діаспорі;

Чи взаємодієте ви з іншими представниками своєї етнічної групи в новій діаспорі?

 Копировать

55 ответов



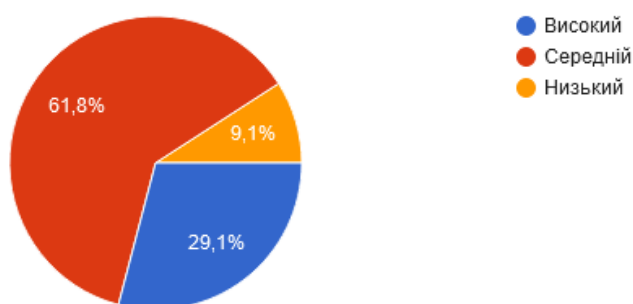
Мал. 3.12. Розподіл вибірки щодо взаємодії із своєю діаспорою

Розглядаючи результати опитування, щодо наявності взаємодії із іншими представниками своєї етнічної групи в новій діаспорі, було встановлено, що 49,17% опитаних взаємодіє лише за необхідності, 45,52% опитаних активно взаємодіють, 5,41% опитаних уникають контактів з представниками своєї етнічної групи в новій діаспорі.

Як ви оцінюєте свій рівень етнічної самосвідомості?

 Копировать

55 ответов



Мал. 3.13. Розподіл вибірки щодо рівня етнічної самосвідомості

Аналізуючи результати опитування, яке стосувалось наявності відчуття та з'ясування рівня етнічної самосвідомості, встановлено, що 61,82% опитаних визначають свій рівень етнічної самосвідомості як середній, 29,14% опитаних

– як високий, 9,14% опитаних визначають свій рівень етнічної самосвідомості як низький.

Як ви ставитеся до асиміляції в новій культурі?

 Копировать

54 ответа



Мал. 3.14. Розподіл вибірки щодо асиміляції в новій культурі

Проаналізувавши отримані данні можливо відзначити, 46,35% опитуваних прагнуть зберегти свою етнічну ідентичність, а 40,73% опитуваних спробують злитися з новим оточенням, також виявлено, що 13,00% опитуваних рішуче асимілюються.

Чи відчуваєте ви певний тиск у збереженні своєї мови та традицій?

 Копировать

55 ответов



Мал. 3.15. Розподіл вибірки щодо тиску у збереженні своєї мови та традицій

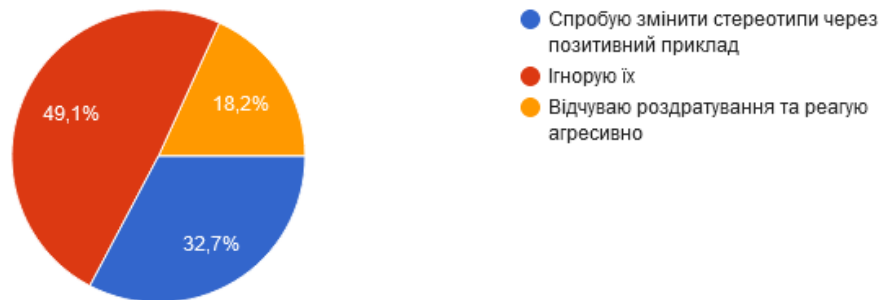
Розглядаючи отримані відповіді від наших респондентів, щодо відчуття наявності тиску у збереженні своєї мови та традицій, встановлено, що 41,88%

опитаних не відчують жодного тиску у збереженні своєї мови та традицій; 30,91% опитаних не надають значення тиску у збереженні своєї мови та традицій; 27,31% опитаних відчують тиск і активно працюють над збереженням своєї мови та традицій.

Як ви реагуєте на стереотипи, пов'язані з вашою етнічною приналежністю?

 Копіювати

55 ответов



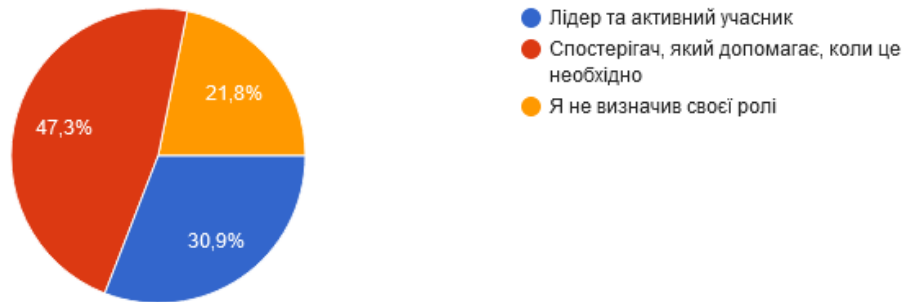
Мал. 3.16. Розподіл вибірки щодо реагування на стереотипи, пов'язані з етнічністю

Також ми з'ясували емоційніне ставлення наших респондентів, яке стосується їх етнічної приналежності. За результатами опитування було встановлено, що 49,16% опитаних ігнорують стереотипи пов'язані з їх етнічною приналежністю; 32,72% опитаних спробують змінити стереотипи через власний приклад; 18,22% відчують роздратування та реаують агресивно.

Як ви визначаєте свою роль у спільноті юнаків етнічної діаспори?

 Копіювати

55 ответов



Мал. 3.17. Розподіл вибірки щодо визначення своєї ролі в етнічній діаспорі

За результатами опитування, яке стосувалось визначення ролі у спільноті однолітків в етнічній діаспорі, було виявлено, що 47,34% опитаних визначають свою роль як спостерігач, який допомагає, коли це необхідно; 30,93% опитаних визначають свою роль, як лідер та активний учасник, а 21,83% опитаних не визначили своєї ролі у спільноті юнаків етнічної діаспори.

Які аспекти культурного шоку ви вже відчули в новому середовищі?

 Копіювати

55 ответов



Мал. 3.18. Визначення наявності «культурального шоку»

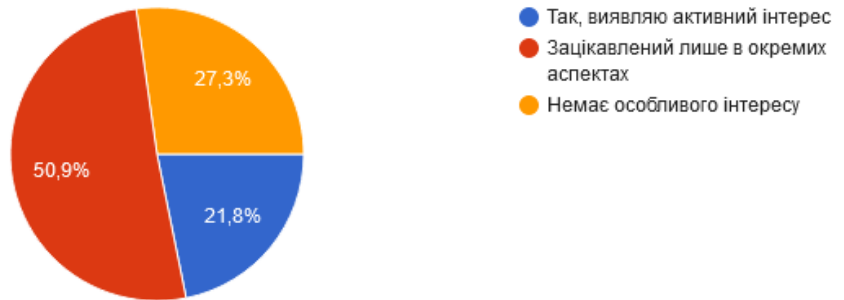
Аналізуючи результати опитування, яке стосувалось наявності відчуття «культурального шоку» виявлено, що 47,37% опитаних відчувають деякі

труднощі, 45,52% опитаних майже не відчують, 7,31% опитаних відчують досить сильний культурний шок.

Чи маєте ви інтерес до вивчення місцевої культури та історії?

 Копіювати

55 ответов



Мал. 3.18. Визначення наявності інтересу до вивчення місцевої культури та історії

Надалі ми з'ясовували, чи мають емігранти інтерес до вивчення місцевої культури та історії. За отриманими результатами встановлено, що 50,98% опитаних зацікавлені лише в окремих аспектах, щодо вивчення місцевої культури та історії; 27,31% опитаних не мають особливого інтересу, 21,81% опитаних виявляють активний інтерес.

Чи цікавить вас вивчення нових ідей та культур?

 Копіювати

55 ответов



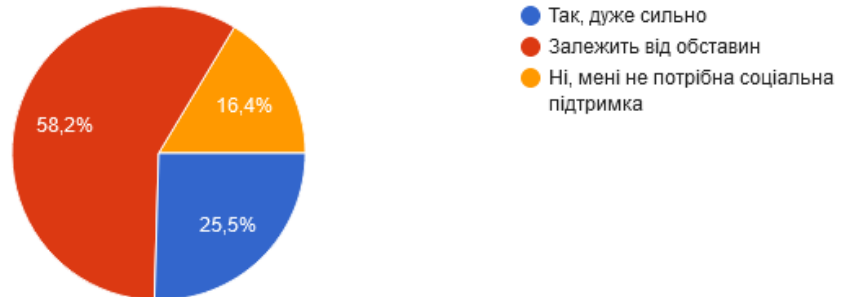
Мал. 3.19. Визначення наявності інтересу до вивчення нових ідей та культур

При з'ясуванні загального інтересу до до вивчення нових ідей та культур, встановлено, що 43,65% опитаних активно цікавляться, 38,23% опитаних іноді цікавляться вивченням нових ідей та культур, а 18,22% опитаних не цікавляться вивченням нових ідей та культур.

Чи відчуваєте ви потребу в соціальній підтримці?

 Копировать

55 ответов



Мал. 3.19. Розподіл вибірки щодо необхідності соціальної підтримки

За результатами опитування, що наявності необхідності соціальної підтримки виявлено, що 58,27% опитаних відчувають таку потребу в залежності від обставин, 25,52% опитаних дуже сильно відчувають потребу в соціальній підтримці, а 16,41% опитаних не відчувають необхідності у соціальній підтримці.

Як ви відчуваєте себе у великих групах людей?

 Копировать

55 ответов



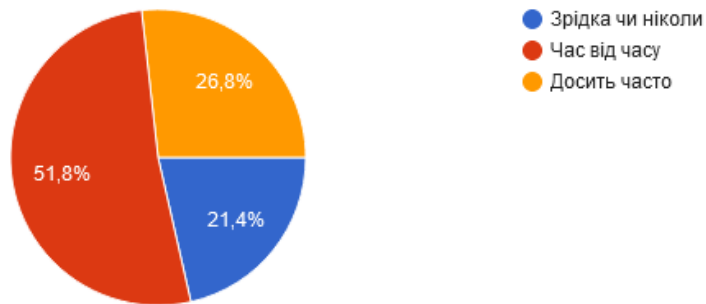
Мал. 3.20. Розподіл вибірки щодо відчуття себе у великих групах людей

Встановлено, що відчують себе у великих групах людей спокійно, але не особливо енергійно 56,44% опитаних, відчують себе зручно та енергійно – 34,53% опитаних, неспокій та втомленість відчують – 9,13% опитаних.

Як часто ви відчуваєте тривогу або нервовість у повсякденному житті?

 Копіювати

56 ответов



Мал. 3.20. Розподіл вибірки щодо наявності тривоги

Досліджуючи наявність тривоги або неспокою в своєму повсякденному житті, встановлено, що 51,82% опитаних час від часу відчують тривогу або нервовість у повсякденному житті, 26,84% опитаних досить часто відчують тривогу або нервовість у повсякденному житті, 21,44% опитаних зрідка чи ніколи не відчують тривогу або нервовість у повсякденному житті.

Спираючись на отримані нами результати, можна зробити наступні висновки:

Більшість опитаних виявили (32,72%), що перебувають у стані емоційної напруги та відчують певні труднощі під час спілкування в новому етнічному середовищі. Ці складнощі можуть бути пов'язані з мови, культурних норм, або навіть зі страхом перед відхиленням від загальноприйнятих соціальних норм. Важливо зазначити, що ці емоційні труднощі можуть мати вплив на психологічний стан та загальний комфорт опитаних у їхньому новому житті. Однак, також були виявлені особи (7,32%), які не мають суттєвих проблем зі спілкуванням і адаптувалися до нових умов досить легко та швидко.

Важливим фактором у процесі адаптації є не лише сам факт взаємодії з представниками своєї етнічної групи, але й спосіб цієї взаємодії та вибір соціальних груп для взаємодії. Більшість опитаних (49,17%) активно взаємодіють з представниками своєї етнічної групи, що може бути виявом прагнення знайти підтримку та розуміння у людей зі схожими життєвими досвідами та культурними цінностями.

Однак, варто відзначити, що є ті, хто уникає активного контакту з представниками своєї етнічної групи (5,41%). Це може бути пов'язане з бажанням відкрити нові соціальні групи, розширити коло знайомств та отримати різноманітність у поглядах та досвіді. Такий підхід до вибору соціальних груп може бути спробою знайти нові шляхи адаптації та інтеграції, а також розвивати більш широкі соціальні навички.

Таким чином, різноманітність у підходах до вибору соціальних груп у новому оточенні свідчить про складність та індивідуальний характер процесу адаптації, де кожна особа знаходить свій унікальний шлях до взаємодії та інтеграції у новому соціокультурному середовищі.

Вплив адаптації на освітні досягнення та культурні аспекти може бути досить різним у залежності від індивідуальних стратегій та підходів особистості. Деякі опитані (61,82%) віддають перевагу збереженню своєї етнічної ідентичності навіть у новому етнічному середовищі. Це може впливати на їхні освітні досягнення, оскільки збереження етнічної самосвідомості та традицій може стимулювати більший інтерес до вивчення власної культури та історії, що може відобразитися на їхніх навчальних успіхах у відповідних предметах.

З іншого боку, є опитані (9,14%), які вибирають рішучу асиміляцію, тобто активно намагаються адаптуватися до нових умов та приймати нові культурні аспекти. Цей підхід може також впливати на їхні освітні досягнення, оскільки асиміляція може створювати більш сприятливі умови для інтеграції у нове середовище та збільшення соціальних можливостей.

Необхідність у соціальній підтримці та відчуття тривоги чи нервовості також можуть впливати на освітні досягнення опитаних. Особи, які відчують сильну потребу у підтримці, можуть звертати більше уваги на адаптацію та менше на навчання, що може впливати на їхній успіх у навчанні. Тим часом, тривога та нервовість можуть ускладнювати зосередженість та робити процес навчання менш ефективним для деяких осіб.

Отже, вплив адаптації на освітні досягнення та культурні аспекти є складним та багатогранним процесом, який варто розглядати у контексті індивідуальних особливостей кожної особистості та її стратегій адаптації у новому середовищі.

Опитані виявили різноманітність у стратегіях, які вони використовують для успішної адаптації до нового середовища. Деякі з них (58,27%) обирають активну взаємодію з новим оточенням, що включає в себе пошук нових друзів та знайомств, відкриття для нових ідей та культурних звичаїв, а також активну участь у соціальних подіях та заходах. Це допомагає їм швидше і легше відчувати себе частиною нового середовища та підвищує їхні шанси на успішну адаптацію.

Інші опитані (16,41%) виявили бажання зберегти свою етнічну ідентичність і традиції у новому оточенні. Вони активно дотримуються своїх культурних звичаїв, мови, традиційних святкувань та звичаїв спільно з представниками своєї етнічної групи. Це дає їм відчуття стабільності та зв'язку зі своєю спадщиною, що може сприяти їхньому емоційному та психологічному благополуччю під час адаптації.

Деякі опитані (50,98%) вибирають більш гнучкий підхід, де вони зберігають свої культурні традиції та одночасно відкриті для нових досвідів і можливостей. Вони поєднують елементи своєї етнічної ідентичності з адаптаційними стратегіями, щоб знаходити баланс між збереженням своєї культурної спадщини та відкритістю до нових можливостей і досвідів.

Ця різноманітність стратегій свідчить про індивідуальний та гнучкий характер процесу адаптації та підкреслює важливість розуміння та підтримки різних підходів до успішної інтеграції в нове соціокультурне середовище.

За результатами опитування видно, що значна частина опитаних (58,27%) виявила велику потребу в соціальній підтримці, особливо у важких життєвих обставинах. Це свідчить про важливість наявності та розвитку соціальних мереж та механізмів підтримки для молоді, яка знаходиться у новому оточенні.

Одним з ключових аспектів цієї соціальної підтримки є створення спеціалізованих програм та служб, які надають інформаційну, психологічну та соціальну підтримку молоді в новій етнічній діаспорі. Ці програми можуть включати консультації з психологами та соціальними працівниками, тренінги з самопідтримки та адаптації, а також створення мережі підтримки між однолітками та молоддю зі схожими досвідами.

Крім того, важливим є розвиток ініціатив та програм, спрямованих на підтримку соціальної взаємодії та інтеграції молоді в новому оточенні. Це може включати організацію культурних заходів та фестивалів, мовних курсів для покращення комунікативних навичок, а також підтримку взаємодії з представниками інших культурних груп для сприяння взаєморозумінню та взаємному вивченню.

Нарешті, необхідно активно залучати молодь до участі в розвитку та реалізації цих програм та ініціатив, оскільки вони самі є ключовими учасниками та користувачами соціальних мереж та підтримки. Інвестування у ці механізми підтримки сприятиме створенню сприятливих умов для успішної адаптації та розвитку молоді у новому культурному середовищі.

Роль стереотипів у процесі адаптації виявляється досить важливою та впливовою. Більшість опитаних виявили себе як особи, які уміють ігнорувати стереотипи, розуміючи їх обмеженості та несправедливість. Цей підхід може бути ефективним, оскільки дозволяє уникнути негативного впливу стереотипів на власне самопочуття та соціальну взаємодію.

Проте також є ті, хто активно намагається змінювати стереотипи або реагує на них роздратуванням та агресивністю. Це може відображати бажання вплинути на оточення та змінити негативне ставлення до своєї етнічної групи чи культурних особливостей. Проте такий підхід також може бути викликом, оскільки він може призвести до конфліктів та напруженості у взаємодії з іншими людьми.

Важливою є уміння розрізняти між загальними стереотипами та індивідуальними особливостями кожної людини. Підтримка ініціатив та програм, спрямованих на зміцнення різноманітності та взаєморозуміння, може сприяти покращенню ставлення до стереотипів та підвищенню толерантності у суспільстві.

Крім того, розвиток освіти та свідомості щодо питань культурної різноманітності та взаєморозуміння також є важливим аспектом в роботі зі стереотипами. Чим більше людей розуміють та приймають інші культурні особливості, тим більше зменшується вплив стереотипів на суспільне життя та взаємодію між людьми у різних культурних середовищах.

Результати нашого опитування надають важливі дані про стан психологічної адаптації опитуваних осіб. Виявлено, що більшість (51,82%) з них час від часу або навіть часто відчують тривогу та нервовість у повсякденному житті. Це може бути пов'язано зі стресом, що виникає у процесі адаптації до нового середовища, зокрема у новій етнічній діаспорі.

Враховуючи ці результати, стає очевидною важливість розробки та реалізації психологічних програм та ініціатив для підтримки осіб у подоланні стресу під час адаптації. Такі програми можуть включати психологічні консультації та психотерапію, тренінги зі стресового менеджменту та підвищення резилієнтності, групові сесії підтримки та обмін досвідом між учасниками.

Крім того, важливим аспектом є сприяння психологічному самопочуттю опитаних шляхом створення підтримуючого та емоційно безпечного середовища. Це може включати створення спеціальних психологічних груп чи

клубів, де люди можуть ділитися своїми враженнями та досвідом адаптації, а також підтримувати одне одного у важкі моменти.

Зокрема, для молоді важливо надавати можливості для психологічного самовираження та розвитку соціальних навичок, які сприяють зниженню рівня стресу та збільшенню самопочуття. Такі ініціативи можуть сприяти покращенню загального психологічного стану молоді та допомогти їм ефективніше адаптуватися до нових умов життя.

Результати нашого опитування свідчать про наявність різних рівнів інтересу до вивчення місцевої культури та історії серед опитаних осіб. Деякі з них виявили активний інтерес до цих аспектів, вважаючи їх важливими для розуміння та адаптації у новому оточенні. Інші, навпаки, не виявили особливого інтересу чи навіть ігнорували можливості вивчення місцевої культури та історії.

Цей різновид інтересу може значно вплинути на ступінь інтеграції та сприйняття нового середовища. Опитані, які активно цікавляться вивченням місцевої культури та історії, зазвичай демонструють більшу відкритість до нових знань, готовність до взаємодії з представниками місцевого населення та швидше входять у соціальні мережі нового середовища. Це сприяє позитивній адаптації та збільшенню рівня інтеграції в новому середовищі.

Навпаки, особи, які не виявляють інтересу до вивчення місцевої культури та історії, можуть відчувати більшу відстань та відчуженість від оточуючого середовища. Це може ускладнювати процес адаптації та зменшувати рівень задоволення від перебування у новому місці проживання.

Отже, враховуючи ці різноманітності інтересів, важливо стимулювати та підтримувати інтерес опитаних до вивчення місцевої культури та історії через проведення культурних заходів, навчальних програм та інших ініціатив. Це сприятиме позитивній адаптації та сприйняттю нового середовища, що в свою чергу позитивно вплине на загальний стан та самопочуття опитаних у новому оточенні.

Роль у спільноті та самовизначення грають ключову роль у процесі адаптації опитаних осіб до нового оточення етнічної діаспори. Результати нашого опитування показують, що опитані відводять собі різні ролі у спільноті юнаків етнічної діаспори. Деякі з них визначають себе як спостерігачів, які допомагають, коли це необхідно, і це може бути сприйняте як позитивне самовизначення, що підсилює їхню самооцінку та впевненість.

Інші опитані вбачають себе як лідерів та активних учасників спільноти. Це вказує на їхню бажання брати активну участь у житті нового середовища та впливати на нього, що також може мати позитивний вплив на їхнє самовизначення та самооцінку.

Варто відзначити, що є і ті, хто ще не визначив свою роль у спільноті юнаків етнічної діаспори. Це може бути зв'язано з процесом самоідентифікації та пошуку свого місця у новому середовищі. Для цієї групи осіб важливо створювати умови для самовизначення, сприяти їхньому взаємодії з іншими членами спільноти та підтримувати їхню участь у спільних заходах та ініціативах.

Загалом, роль у спільноті та самовизначення є ключовими аспектами, які впливають на самооцінку, сприйняття себе та взаємодію з іншими у новому середовищі. Стимулювання позитивних форм самовизначення, підтримка відкритості до різних ролей та підвищення свідомості про важливість самоідентифікації може сприяти позитивній адаптації та підвищити рівень самопочуття серед опитаних у новому оточенні.

Здійснюючи аналіз результатів опитування, можемо зробити наступні висновки щодо процесу адаптації молодих осіб раннього юнацького віку у новій етнічній діаспорі.

Більшість респондентів зазнають труднощів у комунікації та відзначають культурні відмінності в новій етнічній групі, хоча деякі особи не мають цих проблем. Основні виклики адаптації включають у себе труднощі у взаємодії, усвідомлення культурних відмінностей та стрес, пов'язаний з адаптацією до нового оточення. Більшість респондентів активно спілкуються

з представниками своєї етнічної групи, але є й такі, хто уникає цього контакту. Щодо успішної адаптації, респонденти застосовують різні стратегії, від збереження етнічної ідентичності до повної асиміляції. Також важливо відзначити, що багато респондентів потребують соціальної підтримки і часом відчують тривогу чи нервозність. Їхні різні ролі у спільноті молодих етнічних діаспор впливають на самооцінку та сприйняття себе у новому середовищі. Різні рівні інтересу до вивчення місцевої культури та історії також впливають на ступінь інтеграції та сприйняття нового оточення.

Висновки до третього розділу.

На підставі отриманих нами даних можна зробити висновок, що процес адаптації молодих осіб у новій етнічній діаспорі є складним та різноманітним. Важливою є підтримка соціальних зв'язків, психологічна підтримка та створення умов для самореалізації та самовизначення в новому середовищі. Також необхідно враховувати індивідуальні особливості та потреби кожної особи у процесі адаптації для досягнення позитивних результатів та забезпечення їхнього успішного включення у нове соціокультурне середовище.

Підбиваючи підсумки та беручи до уваги все вищезазначене, ми дійшли до думки, що ті юнаки, які мають вищий рівень емоційної стабільності та здорову самооцінку, найкраще соціально адаптовані у новій етнічній діаспорі. Емоційна стабільність допомагає їм ефективніше вирішувати конфліктні ситуації, керувати стресом та підтримувати позитивні міжособистісні відносини. Здорова самооцінка дозволяє їм бути впевненими у собі, своїх здібностях та цінностях, що сприяє більш успішній адаптації до нових викликів та середовища.

Такі особи зазвичай мають більш відкрите ставлення до нових знайомств та соціальних груп, що сприяє розширенню їхнього соціального кола та підтримує їхню інтеграцію в новому оточенні. Вони здатні ефективно взаємодіяти з різними культурними та соціальними контекстами, швидко адаптуючись до різноманітних вимог і ситуацій.

Отже, емоційна стабільність та здорова самооцінка виявляються ключовими факторами у успішній соціальній адаптації молодих осіб у новій етнічній діаспорі, дозволяючи їм ефективно впоратися з викликами та негативними аспектами адаптаційного процесу і досягти позитивних результатів у взаємодії з новим оточенням.

ВИСНОВКИ

Згідно із першим завданням нашої роботи було проаналізовано науково-теоретичні надбання щодо індивідуально-психологічних особливостей осіб раннього юнацького віку. Поняття віку є ключовою категорією в віковій психології, що було систематично розглянуто в діяльнісному підході О.М. Леонтьєва. Воно описує зміну ролі людини у суспільстві та розвиток її психіки під впливом зовнішніх факторів. Юнацький вік є особливо важливим та чутливим періодом у формуванні особистості, характеризується статевим дозріванням, пошуком ідентичності та професійним самовизначенням. У цей період відбувається зародження нових якостей, що визначають подальший розвиток особистості.

Юність представляє собою період завершення фізичного розвитку, який характеризується узгодженими змінами у тілі та організмі, поліпшенням моторики, координації рухів, стабілізацією серцево-судинної системи та дихального апарату. Фізичний розвиток у юнаків описується як зміни, пов'язані з первинними та вторинними статевими ознаками.

Розвиток особистості у ранньому юнацькому віці аналізується у зв'язку зі спадковими, біологічними та соціальними факторами. Концепція «Я» та самооцінка є важливими аспектами особистості, формування яких у юнацькому віці визначається спілкуванням з оточуючими та має велике значення для саморегуляції та психологічного благополуччя особистості. Позитивна структура «Я-концепції», що включає адекватний «образ-Я», високий рівень самоповаги, впевненість у собі та здорову самооцінку, сприяє позитивному відношенню до себе та власним можливостям.

Відповідно до другого завдання дослідження ми розглянути основні аспекти адаптації, такі як соціальна ідентичність, мовна адаптація, культурний шок, соціальна адаптація та психологічні реакції. Нами було виявлено, що невдачі в міжкультурній комунікації виникають з різних причин, включаючи не лише зовнішні відмінності, але й складні соціальні норми, мислення та емоційні реакції. Ці підсвідомі моделі сприйняття можуть бути важко

зрозуміти та коригувати під час взаємодії. Зокрема, особливою увагою було охоплено явище культурного шоку, що є психологічним станом, викликаним зіткненням з новою культурою. Виявлено, що культурний шок може сприяти як негативним відчуттям та фізичним симптомам, так і відкриттю нових цінностей та моделей поведінки.

Досягненням дослідження є виявлення ідеї повільної інтеграції в чужу культуру як способу подолання культурного шоку та досягнення особистого зростання. Цей підхід дозволяє не лише адаптуватися до нового середовища, а й зберегти унікальність та цінності. Розглянуто також важливі аспекти міжкультурної адаптації, зокрема пошук ідентичності та взаємозв'язок з процесами адаптації до нового культурного середовища, що може включати як асиміляцію, так і збереження власної культурної ідентичності. Це породжує конфлікти та пошук нових способів вираження поглядів, але також визначено, що ідентичність є результатом процесу ідентифікації та формування ідентичності через інтеграцію різних складових у цілісну систему.

Враховуючи актуальність питань соціальної інтеграції в умовах нестабільності, дослідження підкреслює важливість розроблення продуктивних практик соціальної взаємодії та підтримки групової підтримки для поліпшення психологічного стану та соціальної інтеграції в етнічних діаспорах.

Згідно із наступними завданнями нашого дослідження ми визначили особливості адаптації в новій етнічній діаспорі та дослідили індивідуально-психологічні особливості, що сприяють розвитку у новій етнічній діаспорі. Результати дослідження з використанням тесту «Велика п'ятірка», тесту Г. Роршаха та власного онлайн-опитування підтверджують високий рівень цікавості (43,63%) учасників у вивченні нових ідей та культури, хоча значна частина (38,21%) виявила лише час від часу таку цікавість. Також важливо відзначити, що певна частка (18,26%) не проявляє інтересу до нового матеріалу, що вказує на різноманітність реакцій учасників на стимули. У соціальних ситуаціях, більшість учасників (56,46%) відчувається спокійно,

хоча не особливо енергійно, що свідчить про певний рівень комфорту. Однак значна частина (34,52%) виявила зручність та енергію, тоді як менша частка (9,12%) відчувається неспокійно та втомлено, що може відображати відмінності в емоційній реакції на соціальні стимули. В контексті соціальної підтримки, більшість учасників (58,27%) відчуває потребу у соціальній підтримці, проте ця потреба може змінюватися залежно від обставин. Дуже виражена потреба у підтримці (25,52%) спостерігається у меншій кількості учасників, тоді як частина (16,41%) не відчуває необхідності у соціальній підтримці. Нарешті, щодо адаптації до нових умов та культурного шоку, більшість учасників (47,3%) демонструє деякі труднощі в адаптації, але майже половина (45,5%) майже не відчуває культурного шоку, що вказує на здатність до емоційної стабільності. Лише невелика частина (7,3%) виявила досить сильний культурний шок. Таким чином, дослідження підтверджує різноманітність реакцій учасників на стимули і показує різні рівні адаптації та емоційної стабільності серед учасників.

Згідно із останнім нашим завданням нами було визначено наступні індивідуально-психологічні особливості, що сприяють розвитку у новій етнічній діаспорі: юнаки з вищим рівнем емоційної стабільності та здоровою самооцінкою проявляють найкращу соціальну адаптацію у нових етнічних групах. Емоційна стабільність допомагає їм ефективніше управляти конфліктами, стресом та зберігати позитивні міжособистісні зв'язки. Здорова самооцінка дозволяє їм відчувати впевненість у собі, своїх здібностях та цінностях, що сприяє успішній адаптації до нових умов та оточення. Такі особи зазвичай мають більш відкрите ставлення до нових знайомств та соціальних груп, що допомагає їм інтегруватися в нове середовище. Вони також успішно взаємодіють з різними культурними та соціальними контекстами, швидко адаптуючись до різних вимог та ситуацій. Таким чином, емоційна стабільність та здорова самооцінка є важливими факторами для успішної соціальної адаптації молодих осіб у новій етнічній групі, що

допомагає їм управляти викликами та досягати позитивних результатів у взаємодії з новим оточенням.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агресивна дитина: як їй допомогти. упоряд. О. А. Атемасова. – Х. : Вид-во «Ранок», 2010. – 176 с. – (бібліотека шкільного психолога).
2. Андросович К. А. Аналіз результативності програми соціальної адаптації. Наука і освіта : наук.-практ. Журнал *Південного наукового центру НАПН України*. Одеса : Південноукраїнський НПУ ім. К. Д. Ушинського, 2014. № 5 (СХХІІ) С. 112–118.
3. Андросович К. А. Аналіз сутності та змісту соціальних аспектів адаптації особистості . Зб. тез міжнар. наук.-практ. конф. *«Актуальні тенденції розвитку світової психологічної та педагогічної практики»*, 26–27 груд. 2014 р. – Львів : ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2014. С. 39–45.
4. Бадаєва С.А. Можливість самореалізації як одна із кращих форм мотивації. *Управління розвитком персоналу*. 2005. №3. С.38-41.
5. Безпалько О. Спілкуємось і діємо: навч.-метод. посібн. К. : Навчальна книга, 2002. 112 с.
6. Бех І. Д. Категорія становлення в контексті розвитку «образу Я» особистості *Педагогіка і психологія*. 1992. № 3. С. 9–21.
7. Білоус О. В. Вікова психологія: навч. посіб. Чернігів: ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2015. 108 с.
8. Бодалев А.А., Столін В.В., Аванесов В.С. Загальна психодіагностика. СПб.: Вид-во «Мова», 2006. 443с.
9. Бохонкова Ю. О. Можливості корекції особистісних чинників соціально-психологічної адаптації. *Соціальна психологія*. 2005. № 2 (10). С. 45–54.
10. Ващенко І. В. Стадії соціалізації в процесі становлення особистості. *Соціалізація особистості і суспільні трансформації : механізми взаємо-впливу та вияви*: міжнар. наук.-практ. конф. (Чернівці, 14-16 травня 2009 р.). Науковий вісник Чернівецького ун-ту: збірн. наук. пр. Вип. 447–448. – Педагогіка та психологія. Чернівці : ЧНУ, 2009. С. 82-84.

11. Вікова психологія. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 168 с.
12. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку : монографія Київ. нац. ун-т ім. Т. Шевченка. К.: Київський університет, 2005. – 307 с.
13. Все про адаптацію. Спецвипуск газети «Психолог». 2004. С.120-122.
14. Зязюн І. А. Профтехосвіта : реформування чи руйнування? 1997. № 11/12. С. 12–13.
15. Корольчук М. С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: навч. посібн.; заг. ред. М. С. Корольчука. К. : «ІНКОС», 2002. 272 с.; С. 117–119.
16. Кузнєцова М.М. Психологія жителів Інтернету. - 2-е вид.: ЛКИ, 2011. С.224.
17. Медична психологія. за ред. С. Д. Максименка, Підручник-Вінниця: Нова Книга, 2008 - 520 с.
18. Пасечнікова Л.П. Формування успішної особистості: мет. рекомендації. Донецьк: Каштан, 2008. 72 с
19. Подляшаник В. В. Адаптаційний потенціал та професійне здоров'я особистості *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. № 12. С. 71–74
20. Психологія особистості. Навчальний посібник для студентів бакалаврату, спеціалітету та магістратури психологічних спеціальностей та напрямів підготовки. За ред. Б. Н. Рижова. Русайнс, 2021. 358 с.
21. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник / М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. Ужгород, 2012. 616 с.
22. Рижов Б.Н. Системна періодизація розвитку. *Системна психологія і соціологія*. 2012. № 5 (1). С. 5-25.
23. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навч. посіб. Київ: Академія, 2021. 376 с.

24. Семиченко В. А. Психологія діяльності К. : Вид: А. Н. Ешке, 2002. С.248.
25. Скребець В. А. Психологічна діагностика: навч. посіб. Київ: Персонал, 2013. 152 с.
26. Тест «Велика п'ятірка». [Електронний ресурс]: <https://www.arealme.com/big-five-personality-traits-test/uk/>
27. Тест Германа Роршаха. [Електронний ресурс] <https://www.idrlabs.com/ua/rorschach/test.php>
28. Токарева Н. М. Основи вікової психології. Кривий Ріг: Інтерсервіс, 2013. 283 с.
29. Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптивності: Наукове видання.- Тернопіль: Економічна думка, 2000. С. 197.
30. Цукерман Г. А. Психологія саморозвитку. Рига: Експеримент, 2005. 276 с. Біла О.Г. Психокорекційні можливості методу активного соціально-психологічного навчання на матеріалі підготовки психологів-практиків // Дис...канд. психол. наук. – Черкаси: ЧДУ імені Б.Хмельницького, 2002.
31. Шеремет О. Вийдемо зі стресу разом. Соціально-психологічний тренінг Психолог. 2007. № 23-24. С. 17–24.
32. Шугурова Т. Л. Критерії оцінювання успішності соціалізації особистості в юнацькому віці; за ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки. Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. К. : Вид-во «А.С.К.», 2011. Т. 1: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. – Вип. 31–32. – 360 с.
33. Шугурова Т. Л. Соціалізація та адаптація особистості в умовах сучасного суспільства. Психологія культурно-дозвілєвої діяльності як чинника соціалізації особистості: монографія. Луганськ : Ноулідж, 2014. – С. 6–13
34. Allport, G. (1961). Pattern and Growth in Personality. Harcourt College Pub.

35. Arnett J.J. Emerging adulthood. A theory of development from the late teens through the twenties. *Am. Psychol.* 2000;55:469–480. doi: 10.1037/0003-066X.55.5.469
36. Bekteshi V., Xu Q., Tran T. (2010). Family, school, country of birth and adolescents' psychological well-being. *Journal of Immigrant & Refugee Studies*, 8, 91-110.
37. Birman D., Chan W-Y. (2008). (Eds.), *Screening and assessing immigrant and refugee youth in school-based mental health programs*. Washington, DC: Center for Health and Health Care in Schools. https://hsrc.himmelfarb.gwu.edu/sphhs_centers_chhcs/14
38. Budiansky, M. F. (2018). Sociocultural conditions for determining mental health. New and traditional in the research of modern representatives of psychological and pedagogical sciences. Lviv
39. C.M. Fontaine. International relocation: A comprehensive psychosocial approach. EAP Digest (1983, March/April)
40. Cannon, W. (2010). Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage: An Account of Recent Researches Into the Function of Emotional Excitement. FQ Legacy Books.
41. Chao R.K., Otsuki-Clutter M. (2011). Racial and ethnic differences: Socio-cultural and contextual explanations. *Journal of Research on Adolescence*, 21, 47-60.
42. Demanet J., Van Praag L., Van Houtte M. (2016). About ethnicity, fitting in, and acting out: Applying the person-environment fit framework to school misconduct. *Journal of Cognitive Education and Psychology*, 15, 293-319.
43. Derluyn I., Broekaert E., Schuyten G. (2008). Emotional and behavioural problems in migrant adolescents in Belgium. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 17, 54-62.
44. Eccles J.S. (2004). Schools, academic motivation, and stage-environment fit. In R. Lerner L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology*. 125-153. New York: Wiley.

45. Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *The American psychologist*, 60(7), 678–686. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.7.678>
46. Fuligni A.J. (1998). The adjustment of children from immigrant families. *Current Directions in Psychological Science*, 7, 99-103.
47. Galetska, I. I. (2006). Mental health. *Health Psychology: Theory and Practice*. –Lviv: Ivan Franko Lviv National University Publishing Center.
48. Greenberg M.T., Weissberg R.P., O'Brien M.U., Zins J.E., Fredericks L., Resnik H., Elias M.J. (2003). Enhancing school-based prevention and youth development through coordinated social, emotional, and academic learning. *American Psychologist*, 58, 466-474.
49. Harker K. (2001). Immigrant generation, assimilation and adolescent psychological wellbeing. *Social Forces*, 79, 969-1004.
50. Khawaja N.G., Yang S., Cockshaw W. (2016). Taiwanese migrants in Australia: An investigation of their acculturation and wellbeing. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 10, 1-10.
51. Krosnick J.A. (1999). Survey research. *Annual Review of Psychology*, 50, 537-567.
52. Pawliuk N., Grizenko N., Chan-Yip A., Gantous P., Mathew J., Nguyen D. (1996). Acculturation style and psychological functioning in children of immigrants. *American Journal Orthopsychiatry*, 66, 111-121.
53. Rivas-Drake D., Seaton E.K., Markstrom C., Quintana S., Syed M., Lee M. (2014). Ethnic and racial identity in adolescence: Implications for psychosocial, academic, and health outcomes. *Child Development*, 85, 40-57.
54. Schwarzer R., Fuchs R. Changing risk behaviors and adopting health behaviors: The role of self-efficacy beliefs [Text] / Ed. by A. Bandura // *Self-efficacy in changing societies*. – Cambridge, 1995. – P. 259–288
55. Selye H. The evolution of the stress concept. – *Am scientist*, 1973. – V. 62. – P. 642–649.

56. Shoshami A., Nakash O., Zubida H., Harper R. (2016). School engagement, acculturation, and mental health among migrant adolescents in Israel. *School Psychology Quarterly*, 31, 181-197.
57. Sluzki C.E. (1979). Migration and family conflict. *Family Process*, 18, 379-390.
58. Steinberg L. (2017). (Eds.), *Adolescence*. 11th ed. Boston: McGraw-Hill.
59. Selye Hans. The Story of the Adaptation Syndrome, Montreal, 1952.
60. Tajfel H. (1981). (Eds.), *Human groups and social categories*. Cambridge, England: Cambridge University Press.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Таблиця 3.1. Результати тесту Роршаха

№ п/п	Назва питання	Варіанти	Відповіді у відсотках
1.	Рівень тривоги	Часто присутня	78,64%
		Не тривожусь	21,46%
2.	Потреба в підтримці	Так, потребую	84,52%
		Ні, не потребую	15,48%
3.	Чи цікаво вам вивчати нову культуру та її особливості?	Так, без цього немає сенсу проживати на новій території	62,75%
		Ні, не бачу в цьому потреби	37,25%
4.	Відношення до стереотипів	Мені все одно	49,16%
		Мене турбують стереотипи	50,84%
5.	Відношення до збереження культурної спадщини	Вважаю за потрібне зберігати власну культурну спадщину	46,38
		Мені все одно	53,72%

ДОДАТОК Б

Особистісний опитувальник "Велика п'ятірка"
(5PFQ) (О. Б. Хромов)

1. Мені подобається займатися фізкультурою	-2	-1	0	1	2	Я не люблю фізичні навантаження
2. Люди вважають мене чуйною та доброзичливою людиною	-2	-1	0	1	2	Деякі люди вважають мене холодним та черствим
3. Я у всьому ціную чистоту та порядок	-2	-1	0	1	2	Іноді я дозволяю собі бути неохайним
4. Мене часто турбує думка, що щось може Статися	-2	-1	0	1	2	«Дрібниці життя» мене не турбують
5. Все нове викликає у мене інтерес	-2	-1	0	1	2	Часто нове викликає у мене роздратування
6. Якщо я нічим не зайнятий, то це мене Турбує	-2	-1	0	1	2	Я людина спокійна і не люблю метушитися
7. Я намагаюся виявляти дружелюбність до всіх людей	-2	-1	0	1	2	Я не завжди і не з усіма доброзичлива людина
8. Моя кімната завжди акуратно прибрана	-2	-1	0	1	2	Я не дуже намагаюся стежити за чистотою та порядком

9. Іноді я засмучуюсь через дрібниці	-2	-1	0	1	2	Я не звертаю уваги на дрібні проблеми
10. Мені подобаються Несподіванки	-2	-1	0	1	2	Я люблю передбачуваність подій
11. Я не можу довго залишатися в нерухомості	-2	-1	0	1	2	Мені не подобається швидкий стиль життя
12. Я тактовний по відношенню до інших Людей	-2	-1	0	1	2	Іноді жартома я зачіпаю самолюбство інших
13. Я методичний і пунктуальний у всьому	-2	-1	0	1	2	Я не дуже обов'язкова Людина
14. Мої почуття легко ранимі та вразливі	-2	-1	0	1	2	Я рідко турбуюсь і рідко чогось боюся
15. Мені не цікаво, коли відповідь ясна заздалегідь	-2	-1	0	1	2	Я не цікавлюся речами, які мені не зрозумілі
16. Я люблю, щоб інші швидко виконували мої розпорядження	-2	-1	0	1	2	Я не поспішаючи виконую чужі розпорядження
17. Я поступлива і схильна до компромісів Людина	-2	-1	0	1	2	Я люблю посперечатися з оточуючими
18. Я виявляю наполегливість, вирішуючи важке Завдання	-2	-1	0	1	2	Я не дуже наполеглива людина
19. У важких ситуаціях я весь стискаюсь від напруги	-2	-1	0	1	2	Я можу розслабитися в будь-якій ситуації
20. У мене дуже жива уява	-2	-1	0	1	2	Я завжди волю реально дивитися на світ
21. Мені часто доводиться бути лідером, виявляти ініціативу	-2	-1	0	1	2	Я скоріше підлеглий, ніж лідер
22. Я завжди готовий надати допомогу та розділити чужі труднощі	-2	-1	0	1	2	Кожен має вміти подбати про себе

23. Я дуже старанна у всіх справах людина	-2	-1	0	1	2	Я не дуже стараюся на Роботі
24. У мене часто виступає холодний піт і тремтять Руки	-2	-1	0	1	2	Я рідко відчував напругу, що супроводжується тремтінням у тілі
25. Мені подобається Мріяти	-2	-1	0	1	2	Я рідко захоплююсь Фантазіями
26. Часто трапляється, що я керую, віддаю розпорядження іншим Людям	-2	-1	0	1	2	Я вважаю за краще, щоб хтось інший брав у свої руки керівництво
27. Я волію співпрацювати з іншими, ніж змагатися	-2	-1	0	1	2	Без суперництва суспільство не могло б Розвиватися
28. Я серйозно і старанно ставлюся до роботи	-2	-1	0	1	2	Я намагаюся не брати додаткових обов'язків на Роботі
29. У незвичайній обстановці я часто Нервую	-2	-1	0	1	2	Я легко звикаю до нової обстановки
30. ноді я поринаю в глибокі роздуми	-2	-1	0	1	2	Я не люблю витрачати свій час на роздуми
31. Мені подобається спілкуватися з незнайомими людьми	-2	-1	0	1	2	Я не дуже товариська людина
32. Більшість людей добрі від природи	-2	-1	0	1	2	Я думаю, що життя робить деяких людей Злими
33. Люди часто довіряють мені відповідальні справи	-2	-1	0	1	2	Дехто вважає мене Безвідповідальним
34. Іноді я почуваюся самотньо, сумно і все валиться з рук	-2	-1	0	1	2	Часто, щось роблячи, я так захоплююся, що забуваю про все
35. Я добре знаю, що таке краса та елегантність	-2	-1	0	1	2	Моє уявлення про красу таке саме, як і в інших
36. Мені подобається знаходити нових друзів та знайомих	-2	-1	0	1	2	Я волію мати лише кілька надійних друзів

37. Люди, з якими я спілкуюся, зазвичай мені подобаються	-2	-1	0	1	2	Є такі люди, яких я не люблю
38. Я вимогливий і суворий у роботі	-2	-1	0	1	2	Іноді я нехтую своїми обов'язками
39. Коли я сильно засмучений, у мене важко на душі	-2	-1	0	1	2	У мене дуже рідко буває похмурий настрій
40. Музика здатна так захопити мене, що я втрачаю почуття часу	-2	-1	0	1	2	Драматичне мистецтво та балет здаються мені Нудними
41. Я люблю перебувати у великих та веселих Компаніях	-2	-1	0	1	2	Я віддаю перевагу самоті
42. Більшість людей чесні, і їм можна довіряти	-2	-1	0	1	2	Іноді я ставлюся підозріло до інших людей
43. Я зазвичай працюю Сумлінно	-2	-1	0	1	2	Люди часто знаходять у моїй роботі помилки
44. Я легко впадаю в депресію	-2	-1	0	1	2	Мені неможливо зіпсувати настрій
45. Справжній витвір мистецтва викликає в мене захоплення	-2	-1	0	1	2	Я рідко захоплююсь досконалістю справжнього витвору Мистецтва
46. «Вболіваючи» на спортивних змаганнях, я забуваю про все	-2	-1	0	1	2	Я не розумію, чому люди займаються небезпечними видами Спорту
47. Я намагаюся виявляти чуйність, коли маю справу з людьми	-2	-1	0	1	2	Іноді мені немає справи до інтересів інших людей
48. Я рідко роблю необдумано те, що хочу Зробити	-2	-1	0	1	2	Я волію приймати рішення швидко
49. У мене багато слабкостей та недоліків	-2	-1	0	1	2	У мене висока самооцінка

50. Я добре розумію свій душевний стан	-2	-1	0	1	2	Мені здається, що інші люди менш чутливі за мене
51. Я часто ігнорую сигнали, які попереджають про Небезпеку	-2	-1	0	1	2	Я волію уникати небезпечних ситуацій
52. Радість інших я поділяю як власну	-2	-1	0	1	2	Я не завжди поділяю почуття інших людей
53. Я зазвичай контролюю свої почуття та бажання	-2	-1	0	1	2	Мені важко стримувати свої бажання
54. Якщо я зазнаю невдачі, то зазвичай звинувачую себе	-2	-1	0	1	2	Мені часто «щастить», і обставини рідко бувають проти мене
55. Я вірю, що почуття роблять моє життя більш Змістовним	-2	-1	0	1	2	Я рідко звертаю увагу на чужі переживання
56. Мені подобаються карнавальні ходи та демонстрації	-2	-1	0	1	2	Мені не подобається перебувати в багатолюдних місцях
57. Я намагаюся поставити себе на місце іншої людини, щоб її Зрозуміти	-2	-1	0	1	2	Я не прагну зрозуміти всі нюанси переживань інших людей
58. У магазині я зазвичай довго вибираю те, що надумав купити	-2	-1	0	1	2	Іноді я купую речі імпульсивно
59. Іноді я почуваюся жалюгідною людиною	-2	-1	0	1	2	Зазвичай я відчуваю себе потрібною людиною
60. Я легко «вживаюсь» у переживання вигаданого Героя	-2	-1	0	1	2	Пригоди кіногероя не можуть змінити мого душевного стану
61. Я почуваюся щасливим, коли на мене звертають увагу	-2	-1	0	1	2	Я скромна людина і намагаюся не виділятися серед людей

62. У кожній людині є щось, за що її можна поважати	-2	-1	0	1	2	Я ще не зустрічав людину, яку можна було б поважати
63. Зазвичай я добре думаю, перш ніж дію	-2	-1	0	1	2	Я не люблю заздалегідь продумувати результати своїх вчинків
64. Часто в мене бувають злети та падіння настрою	-2	-1	0	1	2	Зазвичай у мене рівний Настрій
65. Іноді я відчуваю себе фокусником, який жартує над людьми	-2	-1	0	1	2	Люди часто називають мене нудною, але надійною людиною
66. Я привабливий для осіб протилежної статі	-2	-1	0	1	2	Дехто вважає мене звичайною і нецікавою Людиною
67. Я завжди намагаюся бути добрим і уважним з кожною людиною	-2	-1	0	1	2	Деякі люди думають, що я самовпевнений і Егоїстичний
68. Перед подорожжю я планую точний план	-2	-1	0	1	2	Я не можу зрозуміти, навіщо люди будують такі детальні плани
69. Мій настрій легко змінюється на Протилежний	-2	-1	0	1	2	Я завжди спокійний і врівноважений
70. Я думаю, що життя – це азартна гра	-2	-1	0	1	2	Життя - це досвід, що передається наступним Поколінням
71. Мені подобається виглядати зухвало	-2	-1	0	1	2	У суспільстві я зазвичай не виділяюся поведінкою та модним одягом
72. Дехто каже, що я поблажливий до Оточуючих	-2	-1	0	1	2	Кажуть, що я часто хвалюся своїми успіхами
73. Я точно та методично виконую свою роботу	-2	-1	0	1	2	Я волію «плити за течією», довіряючи своїй Інтуїції
74. Іноді я буваю настільки схвилюваний, що навіть плачу	-2	-1	0	1	2	Мене важко вивести з себе

75. Іноді я відчуваю, що можу відкрити в собі щось нове	-2	-1	0	1	2	Я не хотів би нічого в собі змінювати
---	----	----	---	---	---	---------------------------------------

Ключ до тесту

1. Обрані оціночні значення висловлювань перетворюються на бали:

Оціночна шкала

	-2	-1	0	1	2
Бали	5	4	3	2	1

2. Бальні оцінки проставляються до бланку відповідей у ячейки, що знаходяться праворуч від відповідних висловлювань. Кожен із основних п'яти факторів складається з п'яти первинних факторів. Наприклад, основний фактор "екстраверсія - інтроверсія" складається з первинних факторів 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5. У кількісному вираженні первинні фактори визначаються підсумовуванням трьох бальних оцінок. Наприклад, первинний фактор 1.1 "активність - пасивність" оцінюється сумою балів, що отримано на висловлювання 1, 6, 11.

Бланк відповідей

	I			II			III			IV			V	
1			2			3			4			5		
6			7			8			9			10		
11			12			13			14			15		
	1.1=			2.1=			3.1=			4.1=			5.1=	
16			17			18			19			20		
21			22			23			24			25		
26			27			28			29			30		
	1.2=			2.2=			3.2=			4.2=			5.2=	
31			32			33			34			35		
36			37			38			39			40		
41			42			43			44			45		
	1.3=			2.3=			3.3=			4.3=			5.3=	
46			47			48			49			50		
51			52			53			54			55		
56			57			58			59			60		
	1.4=			2.4=			3.4=			4.4=			5.4=	
61			62			63			64			65		

66			67			68			69			70		
71			72			73			74			75		
	1.5=		2.5=			3.5=			4.5=			5.5=		
	I=		II=			III=			IV=			V=		

ДОДАТОК В**Тест Г. Роршаха**

Тест Г. Роршаха - це психологічний інструмент, призначений для оцінки особистісних рис, емоційного стану та ментального здоров'я. Тест складається з десяти абстрактних картинок, які називаються "чорнильними плямами". Один за одним, учасникові показують ці зображення, і його просять описати, що він бачить на кожній картинці.

Одна з ключових ідей тесту полягає в тому, що люди можуть проявляти свої невідомі аспекти особистості через те, як вони сприймають і інтерпретують абстрактні зображення. Різні відповіді можуть вказувати на різні психічні характеристики, такі як креативність, емоційна стабільність, здатність до абстрактного мислення тощо.

Інтерпретація відповідей залежить від контексту, особистої історії та особливостей особистості кожного учасника. Також важливо враховувати, що тест Г. Роршаха може доповнюватися іншими методиками оцінки, щоб отримати більш повне уявлення про психічний стан людини.

Тест Роршаха

В І U GO X

питання

1. На що найбільше схоже те, що Ви бачите на малюнку?

- ☐ Взагалі нічого
- ☐ Листок
- ☐ Голова змії.
- ☐ Розлита олія.
- ☐ Килим зі шкіри тварини.
- ☐ Дві королівські корони.
- ☐ Бабка або метелик
- ☐ Безлад.
- ☐ Статеві органи
- ☐ Вуса кота.

...

2. На що найбільше схоже те, що Ви бачите на малюнку?

- ☐ Частини мого тіла.
- ☐ Собаки або діти, які граються
- ☐ Люстра або лампа.
- ☐ Взагалі нічого.
- ☐ Брудний сніг або сльота
- ☐ Палаюча маса і дим.
- ☐ Статуї.
- ☐ Жаба, на яку хтось наступив.
- ☐ Дві жінки, які розмовляють
- ☐ Обличчя з великими носами.

...

3. На що найбільше схоже те, що Ви бачите на малюнку?

- ☐ Взагалі нічого.
- ☐ Закривавлені руки
- ☐ Лісна пожежа.
- ☐ Дві відьми.
- ☐ Свічка.
- ☐ Квіти або водорості.
- ☐ Морські коники або лобстери.
- ☐ Розлита фарба.
- ☐ Олень або лось з рогами.
- ☐ Кишечник і шлунок.

...

4. На що найбільше схоже те, що Ви бачите на малюнку?

- ☐ Брудна пляма.
- ☐ Взагалі нічого.
- ☐ Клешні краба.
- ☐ Таз.
- ☐ Військова емблема
- ☐ Двоє людей.
- ☐ Скелі, які руйнуються.
- ☐ Частина мого тіла.
- ☐ Рентгенівський знімок.
- ☐ Варіант 10
- ☐ Кажан.

...

5. На що найбільше схоже те, що Ви бачите на малюнку?

- ☐ Велика горила.
- ☐ Згорілий предмет.
- ☐ Голова тварини.
- ☐ Шкіра тварини.
- ☐ Чоловік у шубі.
- ☐ Легені та грудна клітка.
- ☐ Брудна і огидна пляма.
- ☐ Рентгенівський знімок
- ☐ Пара черевиків.
- ☐ Взагалі нічого.

...

6. На що найбільше схоже те, що Ви бачите на малюнку?

- ☐ Взагалі нічого.
- ☐ Кольорові плями
- ☐ Двоє чоловіків.
- ☐ М'ясо у м'ясній лавці.
- ☐ Плями крові та фарби.
- ☐ Кольоровий метелик
- ☐ Частина мого тіла.
- ☐ Мавпи, що висять на хвостах.
- ☐ Червоний краватка-метелик.
- ☐ Дві пташки.

...

7. На що найбільше схоже те, що Ви бачите на малюнку?

- ☐ Рентгенівський знімок.
- ☐ Ноги.
- ☐ Кажан або метелик
- ☐ Плоскогубці.
- ☐ Взагалі нічого.
- ☐ Голова алігатора.
- ☐ Щось розчавлене.
- ☐ Розчавлене тіло.
- ☐ Поліцейський
- ☐ Чорні хмари.

...

8. На що найбільше схоже те, що Ви бачите на малюнку?

- ☐ Малюнок дитини.
- ☐ Кістки або скелет.
- ☐ Зуби та щелепи.
- ☐ Весна або осінь.
- ☐ Взагалі нічого.
- ☐ Собаки, що граються
- ☐ Сад з квітами
- ☐ Двоє людей.
- ☐ Кольорове чорнило
- ☐ Комахи або павуки.

9. На що найбільше схоже те, що Ви бачите на малюнку?

- ☐ Червоне та чорне чорнило.
- ☐ Два клоуни
- ☐ Вибухаюча бомба.
- ☐ Комаха, на яку хтось наступив
- ☐ Білий топ.
- ☐ Маленькі обличчя з боків.
- ☐ Два шотландських тер'єра
- ☐ Взагалі нічого
- ☐ Два слони.
- ☐ Кривавий хребет.

10. На що найбільше схоже те, що Ви бачите на малюнку?

- ☐ Плечі, легені і шлунок.
- ☐ Краб.
- ☐ Знімок перед операцією
- ☐ Дві синіх подушки.
- ☐ Жаби або ящірки
- ☐ Взагалі нічого
- ☐ Хмари дивного кольору
- ☐ Порожнина рота.
- ☐ Емблема або герб
- ☐ Метелик.

ДОДАТОК С

Форма опитувальника, які створена за допомогою Google Forms на тему «Індивідуально–психологічні особливості осіб раннього юнацького віку в період адаптації в новій етнічній діаспорі»

Форма опитування

"Індивідуально- психологічні особливості осіб раннього юнацького віку в період адаптації в новій етнічній діаспорі"

babik.lebovskiy@gmail.com [Сменить аккаунт](#)

Совместный доступ отсутствует

Вік опитуваного

☐ 16-18 років

☐ 18-20 років

Стать опитуваного

☐ Чоловіча

☐ Жіноча

Рівень освіти опитуваного

☐ Початкова школа

☐ Загальна середня освіта (9кл)

☐ Повна загальна середня освіта (11 кл)

☐ Профільна середня освіта

☐ Вища освіта

Чи ви є емігрантом? Якщо так, то в якій країні знаходитесь?

Мой ответ

Чи виникають у вас складнощі у спілкуванні в країні де ви зараз знаходитесь?

- ☐ Так
- ☐ Ні
- ☐ Іноді
- ☐ Частіше так чим ні

Чи відчуваєте ви культурні розбіжності у новій етнічній діаспорі?

- ☐ Так
- ☐ Ні
- ☐ Частіше так чим ні
- ☐ Іноді

Чи взаємодієте ви з іншими представниками своєї етнічної групи в новій діаспорі?

- ☐ Активно взаємодію
- ☐ Взаємодію лише за необхідності
- ☐ Уникаю контактів

Як ви оцінюєте свій рівень етнічної самосвідомості?

- ☐ Високий
- ☐ Середній
- ☐ Низький

Як ви ставитеся до асиміляції в новій культурі?

- ☐ Прагну зберегти свою етнічну ідентичність
- ☐ Спробую злитися з новим оточенням
- ☐ Рішуче асимілююся

Чи відчуваєте ви певний тиск у збереженні своєї мови та традицій?

- ☐ Так, відчуваю тиск і активно працюю над збереженням
- ☐ Тиск є, але мені байдуже
- ☐ Ні, не відчуваю жодного тиску

Як ви реагуєте на стереотипи, пов'язані з вашою етнічною приналежністю?

- ☐ Спробую змінити стереотипи через позитивний приклад
- ☐ Ігнорую їх
- ☐ Відчуваю роздратування та реагую агресивно

Як ви визначаєте свою роль у спільноті юнаків етнічної діаспори?

- ☐ Лідер та активний учасник
- ☐ Спостерігач, який допомагає, коли це необхідно
- ☐ Я не визначив своєї ролі

Які аспекти культурного шоку ви вже відчули в новому середовищі?

- ☐ Майже не відчуваю культурного шоку
- ☐ Є деякі труднощі, але вони подолуються

Чи маєте ви інтерес до вивчення місцевої культури та історії?

- ☐ Так, виявляю активний інтерес
- ☐ Зацікавлений лише в окремих аспектах
- ☐ Немає особливого інтересу

Чи цікавить вас вивчення нових ідей та культур?

- ☐ Так, завжди відкритий для нового
- ☐ Трошки цікавлюся
- ☐ Ні, мені зручніше залишатися при старому

Чи відчуваєте ви потребу в соціальній підтримці?

- ☐ Так, дуже сильно
- ☐ Залежить від обставин
- ☐ Ні, мені не потрібна соціальна підтримка

Як ви відчуваєте себе у великих групах людей?

- ☐ Зручно та енергійно
- ☐ Спокійно, але не особливо енергійно
- ☐ Неспокійно та втомлено

Як часто ви відчуваєте тривогу або нервовість у повсякденному житті?

- ☐ Зрідка чи ніколи
- ☐ Час від часу