

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

**РЕФЕРАТ**  
**кваліфікаційної роботи**  
**на здобуття освітнього ступеня бакалавр**  
зі спеціальності 053 «Психологія»  
за освітньою програмою «Психологія»  
на тему: **«ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ**  
**ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВИМУШЕНОЇ ЕМІГРАЦІЇ»**

**Виконавець:**

Студентка 4 курсу 4зф12 групи Центру  
заочної та вечірньої форми навчання

Грігор Каріна Олегівна

(прізвище, ім'я, по батькові)

/підпис/

**Науковий керівник:**

Доцент кафедри МППП,

Доктор психологічних наук

Асєєва Юлія Олександрівна

(прізвище, ім'я, по батькові)

/підпис/

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність дослідження.** в сучасному світі численні соціокультурні, політичні та економічні трансформації, а також гострий вплив глобальних подій, таких як конфлікти, війни, природні лиха тощо, призводять до зростання кількості вимушених еміграційних рухів. Однією з найбільш уразливих груп серед переселенців є підлітки. Процес вимушеної еміграції може вразити психологічне здоров'я підлітків, викликати стресові ситуації та призвести до складнощів у їхній адаптації в новому соціокультурному середовищі.

Агресія російської держави та воєнні дії на території України торкнулися значної кількості громадян, які були змушені залишити свої домівки і переселитися, як в межах країни, так і за кордон. Деякі з них стали внутрішньо переміщеними особами, інші обрали міграцію за кордон. Наприклад, Німеччина прийняла багатьох українських біженців, які отримали фінансову та соціальну підтримку для адаптації до нових умов життя.

Проте пережиті травмуючі воєнні події, зміна умов проживання, мова, культура та цінності, незнайомість з новими місцями та різні бар'єри викликали негативні особистісні проблеми у біженців. Україна зафіксувала понад 4,7 мільйона внутрішньо переміщених осіб, і понад 14,5 мільйонів українців виїхали з країни після початку російської війни, більшість з яких в'їхали в країни Євросоюзу.

У Німеччині було зареєстровано понад 1 мільйон українців станом на початок 2023 року, які прибули до країни з початку конфлікту. Проблема адаптації в іншій країні важлива через інтенсивну міграцію українського населення. Адаптація є складною і вивчається з різних підходів, таких як фізіологічний, соціально-філософський, психолого-педагогічний та інші.

Наукові дослідження, пов'язані з адаптацією здійснювались за різними напрямками. Зокрема, особливості психофізіологічної, психологічної, та соціально-психологічної адаптації вивчались в межах вітчизняної та зарубіжної психології з кінця XIX та продовжують вивчатись і сьогодні. Структуру, принципи та типи адаптації вивчали К.А. Абульханова-Славська, В.С. Агеєв, Г.Г. Андреева, В.Г. Асеев, А.А. Бодальов, А.В. Брушлинський, А.А. Деркач,

І.Б. Дерманова, А.І. Донцов, А.Л. Журавльов, В.В. Столін, М. А. Шабанова та ін.. Дослідженнями проблеми адаптації особистості до нових умов середовища займались Ф.Б. Березін, Л.Г. Дикий, Н.М. Мельникова, А.А. Налчаджан та ін.

Проблеми трансформації індивідуального досвіду, життєвих криз особистості, подолання стресу, альтруїзму, агресії, політичної поведінки, адаптації мігрантів, пов'язані з процесами адаптації, вивчались О. Є. Блиновою, В. А. Бодровою, Ф.Є. Василюком, І. В. Данилюком, В. І. Дорожкіною, Н. І. Кривоконь, О. М. Лактіоновою, О.Б. Мулдашева, Л. А. Найдьоновою, С. К. Нартовою-Бочавер, Т. М. Титаренко, Н.С. Кришталева та ін.. Ознаки та критерії адаптованості досліджували І. К. Кряжева, Л.Л. Шпак та ін. Стадії процесу адаптації висвітлили у своїх роботах Ф.Б. Березін, Л.В. Корель, І.А. Милославова, Н.С. Хрусталева тощо.

Для вирішення проблеми адаптації громадян України, які покинули свою країну через початок воєнних дій і перебувають в Європі, необхідно дослідити декілька ключових аспектів. Серед них важливо врахувати наступне:

Виявлені аспекти психологічного стану українців, які перебувають за межами країни та їхніх близьких, розкривають ряд важливих проблем:

1. Емоційний стан та стресові реакції – особи можуть переживати значний емоційний дисбаланс через складну ситуацію та розлучення з близькими.
2. Адаптаційні труднощі в новому оточенні – оцінка можливості життя за кордоном до початка конфлікту стає ключовою при аналізі впливу на процес адаптації та подолання труднощів.
3. Роль попереднього досвіду в Україні – висвітлення успішності та рівня щастя в попередньому житті стає суттєвим фактором у формуванні психологічного стану в новому середовищі.
4. Емоційний відгук на покидання рідного дому – труднощі та стрес, пов'язані із залишенням дому, мають важливий вплив на емоційний фон емігрантів.
5. Розгляд можливості тривалого перебування за кордоном – подальше дослідження можливостей тривалого перебування за кордоном допомагає розуміти психологічні аспекти прийняття рішення про міграцію.

6. Особисті мотивації для адаптації – виявлення особистісних якостей, що спонукають до адаптації, визначає ключові фактори успіху в новому соціокультурному середовищі.

7. Індивідуальні погляди на життєві труднощі – ставлення до труднощів та особисті життєві погляди стають важливими компонентами для розуміння адаптаційних стратегій.

8. Культурні та мовні бар'єри – нові соціокультурні умови можуть представляти виклик у вигляді культурних різниць та мовних бар'єрів.

9. Створення сприятливих умов для адаптації – розгляд можливостей створення умов для успішної адаптації включає розвиток підтримуючої інфраструктури та програм інтеграції.

10. Аспекти психотерапії та тренінгів – розгляд методів психотерапії та соціально-психологічних тренінгів стає важливим для забезпечення психологічного благополуччя біженців.

Розуміння цих аспектів дозволить розробити ефективні методи і умови для успішної адаптації громадян України в новому місці проживання.

**Об'єкт дослідження** – психологічна адаптація підлітків.

**Предмет дослідження** – особливості психологічних станів в період адаптації підлітків під час вимушеної еміграції.

**Мета дослідження** – вивчення особливостей психологічної адаптації підлітків, які пережили вимушену еміграцію, та виявлення факторів, що впливають на цей процес

Для досягнення мети дослідження, необхідно розв'язати наступні завдання:

1. Визначити основні теоретичні підходи до адаптації.
2. Дослідити науково-теоретичні надбання щодо факторів, які впливають на процес адаптації при еміграції.
3. Визначити основні соціокультурні чинники які впливають на процес адаптації підлітків в новому соціокультурному середовищі
4. Дослідити особливості психологічних станів в період адаптації підлітків під час вимушеної еміграції.

5. Розробити рекомендації для психологів, педагогів та батьків щодо підтримки підлітків у процесі адаптації під час вимушеної еміграції.

**Методи дослідження** Для реалізації завдань та досягнення наміченої мети було використано такі методи: аналіз і синтез, порівняння, узагальнення результатів досліджень використовувалась система загальнонаукових методів теоретичного й емпіричного дослідження.

Теоретичні методи: аналіз, порівняння, систематизація, класифікація, конкретизація, а також узагальнення теоретичних і експериментальних даних наукових досліджень сучасної психологічної науки щодо використання арт-терапевтичних методів в роботі з підлітками.

Емпіричні методи: бесіди, тестування. Психодіагностичний комплекс склали: «Шкали ситуаційної тривоги» О. Кондаша; «Шкала прояву тривожності» Дж. Тейлор; «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком); «Тест життєстійкості» (С. Мадді, адаптація Д. О. Леонтьєва).

**Теоретико-методологічну основу дослідження склали:** У початкових концепціях про адаптацію визначалися в роботах К. Бернара, які стосувалися стійкості внутрішнього середовища. Згідно з його ідеями, ідея гомеостазу показує, що всі процеси в організмі спрямовані на збереження рівноваги як відповідь на негативний вплив зовнішнього середовища. Це дозволяє живим системам досягати певної незалежності від зовнішніх факторів, пристосовуючись до навколишнього середовища. Згодом ідеї К. Бернара знайшли продовження в роботах інших дослідників, таких як У. Кеннон, Г. Сельє, А. Д. Слонім і інших.

У. Кеннон розглядав гомеостаз і як внутрішній стан організму, і як взаємодію системи «організм-середовище». Г. Сельє ідентифікував процес адаптації з поняттям життя. А. Д. Слонім розглядав адаптацію як сукупність фізіологічних особливостей, що дозволяють організму пристосовуватися до постійних або змінюючихся умов середовища.

В психології, в деяких підходах ідею про прагнення системи зберегти стабільність було розширено на взаємодію людини з зовнішнім середовищем, як це відображено в концепції Ж. Паже. Ф. З. Меерсон визначав адаптацію як

процес пристосування організму до зовнішнього середовища або до внутрішніх змін в організмі. Він розрізняв генотипічну та фенотипічну адаптацію. А. Б. Георгіївський та його співавтори виділяли онтогенетичну та філогенетичну адаптацію. Дослідники розглядали три форми адаптації людини до змінюючогося середовища: біологічну, психологічну і соціально-психологічну.

**Вибірку склали** 88 осіб, дівчат 49 осіб, хлопців 39 осіб, учнів 8-А та 8-Б, а також 9-А класу, які пережили вимушену еміграцію та знаходяться в новому соціокультурному середовищі.

#### **Апробація результатів роботи:**

Грігор К. О., Асеєва Ю.О. Алгоритми покращення психологічної адаптації підлітків під час вимушеної еміграції. Сучасні виклики економіки : підсум. наук.-практ.конф. ОНЕУ (17 квітня 2024). Одеса, 2024.

**Обсяг і структура роботи:** Дипломна робота складається із вступу, двох розділів, загальних висновків, списку використаної літератури та додатків. Загальний об'єм роботи – 116 сторінки, основна частина робо викладена на 77 сторінках, робота проілюстрована 4 малюнками та 3 таблицями. Список використаної літератури містить 68 джерел.

### **ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ**

**У вступі** обґрунтовано актуальність теми роботи, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, наукову новизну і методи дослідження.

**У першому розділі** «Теоретичні засади формування психологічної адаптації підлітків під час вимушеної еміграції» розкрито характеристику поняття «психологічна адаптація». Проаналізовано психологічні особливості та новоутворення підліткового віку. Розглянуто особливості психологічної адаптації

**У другому розділі** «Емпіричне дослідження психологічної адаптації підлітків під час вимушеної еміграції» описуються етапи емпіричного дослідження та психодіагностичний інструментарій, проведення емпіричного дослідження особливостей психологічних станів учнів-емігрантів. Також у розділі наданий

алгоритми покращення психологічної адаптації підлітків під час вимушеної еміграції.

З метою дослідження особливостей психологічних та емоційних станів учнів-емігрантів, на першому етапі емпіричного дослідження ми провели опитування спрямоване на виявлення рівня тривожності підлітків за Методикою «Шкали ситуаційної тривоги» Олега Кондаша. Надалі для уточнення наявності тривожності серед учнів-емігрантів, нами було проведено психодіагностичне дослідження за методикою «Шкала прояву тривожності» Дж. Тейлор (адаптація В. Г. Норакідзе). Для виявлення рівня тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності було використано методику «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком). Продовжуючи наш констатуючий експеримент, ми дослідили здатність учнів-емігрантів переносити стресові ситуації та їх можливості зберігати внутрішній баланс і можливості при цьому не знижувати успішність, для цього ми обрали «Тест життєстійкості» (С. Мадді, адаптація Д. О. Леонтьєва)

Результати проведеного констатуючого експерименту свідчать про гостру необхідність надання психологічної підтримки молодим емігрантам в процесі адаптації до нових умов, оскільки рівень виявленої тривожності сягає майже 70 %, так сумарний показник тривожності яка виражена поза нормою серед хлопців (ГХ) складає 69,23 % респондентів, а серед дівчат (ГД) – 67,35 % респондентів. За результатами ситуаційної відзначено, що дівчата більш тривожні щодо навчання (підвищений рівень ГД – 30,61 % респондентів), занепокоєння викликає й підвищений рівень самооціночної тривожності серед дівчат майже у 75 % (підвищений рівень ГД – 53,06 % респондентів та високий ГД – 22,45 % респондентів) та високий рівень міжособистісної тривоги (ГД – 48,98 % респондентів). Хлопці більш схильні проявляти міжособистісну тривогу (ГХ – 41,03% респондентів), а ніж всі інші види (шкільна ГХ – 25,64 % респондентів, самооціночна ГХ – 22,45 % респондентів). Важливо також відзначити, що чверть підлітків показала дуже високий рівень тривожності, це може вказувати на складність адаптації та необхідність надання підтримки цій дуже вразливій групі.

Негативні результати отримано і при розгляді фрустраційних станів, встановлено, що поза нормою знаходять майже 40 % учнів-емігрантів, так хлопці проявляють більшу фрустрованість (ГХ – 38,46 % респондентів), а ніж дівчата ГХ – 34,69 % респондентів. Знаходячись в станах фрустрації хлопці проявлять високий рівень агресивності (ГХ – 56,41 %), на відміну від дівчат (ГД – 28,57 % респондентів). При цьому також встановлено, що хлопці більш ригідні, порівняно із дівчатами (ГХ – 53,85 %, ГД – 32,65 %)

Незважаючи на те, що загальний рівень життестійкості є достатньо високим майже у 40 % учнів-емігрантів (ГХ – 41,03 %, ГД – 40,82 %), виявлено майже 30 % респондентів які відчувають низьку залученість у власне життя (ГХ – 33,33 %, ГД – 32,65 %). Наявність такого низького відчуття залученості у власне життя стає підґрунтям для формування почуття знедоленості, формує відчуття «поза» життям, що стає причиною все більшої пасивності, а відчуття безглуздості супротиву життєвим подіям формує стани пригніченості, зажуреності та зануреності у власний внутрішній світ, що негативно впливає на процес адаптації до нових умов.

Також під час дослідження виявлено, що майже 20 % учнів-емігрантів мають відчуття власної безпорадності (ГХ – 20,51 %, ГД – 20,51 %), отже ця група учнів потребує особливого контролю, оскільки це відчуття може формувати інші негативні психоемоційні стани.

## **ВИСНОВКИ**

Згідно із першим завданням нашого дослідження було розглянуто теоретичні аспекти формування психологічної адаптації підлітків, під час вимушеної еміграції, розглянуто основні положення теорії стресу та адаптації; теорію соціальної адаптації та теорію культурної адаптації.

Досліджено основні вчення: Г. Ауберта, Н.О. Антонової, О.І. Бедлінського, К. Бернара, М.Й. Боришевського, У. Кеннона, Г. Сельє, А. Д. Слоніма щодо адаптації; положення генотипічної та фенотипічної адаптації – Ж. Паже. Ф. З. Меерсон; онтогенетична та філогенетична адаптація розглянута з позиції поглядів А. Б. Георгіївського; фізіологічні аспекти адаптації

– Г.О. Балл; соціальні аспекти адаптації розкрито з позиції поглядів: О.С. Бадюла, О.А. Бреусенко, С.В. Бриндзак, Т. В. Комар, А.І. Руденко, В. Семиченко тощо. Мультикомплексність адаптації підкреслена в роботах І.С. Булах та розглядається із наступних компонентів: біофізіологічного, психологічного та інформаційно-комунікативного.

Згідно з теорією стресу та адаптації, еміграція є стресовою подією, яка може викликати різні реакції у підлітків, включаючи тривогу, депресію та втрату ідентичності. Основні положення теорії соціальної адаптації підкреслили важливість соціальних взаємодій та взаємодії з новим середовищем для успішної адаптації. Теорія культурної адаптації підкреслює важливість культурного, етнічного контексту в процесі адаптації, важливість набуття навичок щодо збереження своєї ідентичності та одночасного відкриття та засвоєння нових аспектів культури, в якій вони тепер знаходяться.

Узагальнюючи теоретичні надбання було відокремлено наступні форми адаптації: фізіологічну, психологічну, соціальну, професійну. Для молодого покоління було визначено, дещо розширено коло форм адаптації: формальна, соціально-психологічна, дидактична, професійно-фахова, інформаційно-цифрова.

Розглянувши основні наукові надбання, ми прийшли до висновку, що адаптація – це процес, за допомогою якого особа чи група змінює свої когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні стратегії для пристосування до нових умов та вимог оточуючого середовища. Цей процес може включати опанування нових навичок, зміну вірувань і цінностей, розвиток стратегій пристосування до стресових ситуацій та встановлення нових соціальних зв'язків. Адаптація є динамічним процесом, що відбувається на протязі години і може бути різноманітним у своїх проявах у різних людей та ситуаціях.

Підкреслено, що вимушена еміграція є складним і стресовим періодом у житті підлітка, яке може викликати серйозні психологічні труднощі. Під час такого переїзду підліток стикається з низкою адаптаційних викликів, таких як втрата соціального оточення, зміна культурного середовища та мови спілкування.

Згідно із другим завданням, узагальнюючи науково-теоретичні надбання щодо факторів, які впливають на процес адаптації при еміграції, ми відокремили наступні групи факторів:

1. Стрес та тривожність, які спричинені змінами оточуючого середовища, розриву з друзями та родинними зв'язками, це призводить до тривожних станів через невизначеність майбутнього, страх перед невідомим та втрату стабільності.

2. Криза ідентичності, яка спричинена необхідністю переосмислення своєї культурної приналежності та самоідентифікації у новому соціокультурному контексті, пошуком балансу між збереженням своїх коренів та адаптацією до нових норм та цінностей.

3. Соціальна ізоляція та відчуженість, в період адаптації до нових умов в іншій державі, підлітки можуть почуватися відокремленими від оточуючого середовища через незнайомість з мовою, культурою та соціальними нормами нової країни. Це може призвести до відчуття самотності та неприйнятності, що негативно впливає на їхнє загальне психічне благополуччя.

4. Адаптація в новому освітньому середовищі також викликає складності для підлітків-емігрантів через різницю у методиках навчання, вимог до знань та інший культурний контекст, а також, оскільки підлітковий вік є сенситивним до формування соціально значимих груп, труднощі у побудові міжособистісної взаємодії із однолітками стають одним із факторів, які порушує нормальний психологічний стан.

Отже психологічна адаптація підлітків під час вимушеної еміграції є складним процесом, що вимагає уваги до їх емоційних, соціальних та освітніх потреб. Розуміння особливостей цього процесу дозволяє розробляти ефективні психологічні стратегії підтримки та сприяти успішній адаптації молодих емігрантів.

На основі теоретичних джерел було визначено, що психологічна адаптація вимагає гнучкості, резилієнтності та вміння пристосовуватися до нових умов. Ключовими факторами, що впливають на процес адаптації, є підтримка

соціального середовища, відносини з родиною та однолітками, а також вміння розвивати стратегії подолання стресу.

При вирішенні третього завдання нашого дослідження, було визначено, основні соціокультурні чинники які впливають на процес адаптації підлітків в новому соціокультурному середовищі.

По-перше, мовні бар'єри які можуть стати серйозними перешкодами для підлітків у вимушеній еміграції. Оскільки, нездатність ефективно спілкуватися може призвести до відчуття ізоляції та відчуження. Важливо створити можливості для практики мови та надати підліткам підтримку в оволодінні новою мовою.

По-друге, різниця у культурних цінностях, традиціях та нормах може призвести до конфліктів та непорозумінь. Підлітки можуть почуватися втраченими в новому культурному середовищі, особливо якщо вони стикаються зі звичками чи правилами, які суперечать їх власним.

В-третьє, переосмислення соціальної ідентичності може бути складним для підлітків у новому соціокультурному середовищі. Вони можуть стикатися з проблемами ідентифікації зі своєю етнічною групою, а також з пошуком свого місця у новому соціальному контексті.

В-четвертих, взаємодія з однолітками в новому соціокультурному середовищі може бути складною через культурні та мовні бар'єри. Підлітки можуть відчувати себе відокремленими чи неприйнятими серед своїх однолітків, що може впливати на їхню самооцінку та соціальну адаптацію.

В-п'ятих, сприйняття нового соціокультурного середовища може варіюватися залежно від індивідуальних ресурсів та попереднього досвіду підлітків. Деякі можуть бути більш відкритими до нових умов і швидше адаптуватися, тоді як інші можуть потребувати більшої підтримки та часу для адаптації.

Також було виявлено, що психологічна адаптація підлітків під час еміграції може бути покликана до формування нової ідентичності, переоцінки цінностей та пошуку нових шляхів самовираження. У результаті аналізу теоретичних підходів було встановлено, що успішна адаптація підлітка під час

вимушеної еміграції вимагає комплексного підходу, що враховує як особистісні, так і соціальні аспекти його життя. Розуміння цих факторів дозволить психологам розробляти індивідуалізовані підходи до підтримки підлітків у їхньому процесі адаптації та сприяти їхньому успіхові в новій життєвій ситуації.

Згідно із четвертим завданням дослідження було проведено констатуючий експеримент для визначення особливостей психологічних станів в період адаптації підлітків під час вимушеної еміграції.

За результатами дослідження було виявлено, що рівень тривожності яка знаходиться за межами норми сягає майже 70 %, так сумарний показник тривожності серед хлопців (ГХ) складає 69,23 % респондентів, а серед дівчат (ГД) – 67,35 % респондентів. За результатами дослідження ситуаційної тривожності відзначено, що дівчата більш тривожні щодо навчання (підвищений рівень ГД – 30,61 % респондентів), занепокоєння викликає й підвищений рівень самооціночної тривожності серед дівчат майже у 75 % (підвищений рівень ГД – 53,06 % респондентів та високий ГД – 22,45 % респондентів) та високий рівень міжособистісної тривоги (ГД – 48,98 % респондентів). Хлопці більш схильні проявляти міжособистісну тривогу (ГХ – 41,03% респондентів), а ніж всі інші види (шкільна ГХ – 25,64 % респондентів, самооціночна ГХ – 22,45 % респондентів). Важливо також відзначити, що чверть підлітків показала дуже високий рівень тривожності, це може вказувати на складність адаптації та необхідність надання підтримки цій дуже вразливій групі.

Негативні результати отримано і при розгляді фрустраційних станів, встановлено, що поза нормою знаходять майже 40 % учнів-емігрантів, так хлопці проявляють більшу фрустрованість (ГХ – 38,46 % респондентів), а ніж дівчата ГХ – 34,69 % респондентів. Знаходячись в станах фрустрації хлопці проявлять високий рівень агресивності (ГХ – 56,41 %), на відміну від дівчат (ГД – 28,57 % респондентів). При цьому також встановлено, що хлопці більш ригідні, порівняно із дівчатами (ГХ – 53,85 %, ГД – 32,65 %)

Незважаючи на те, що загальний рівень життєстійкості є достатньо високим майже у 40 % учнів-емігрантів (ГХ – 41,03 %, ГД – 40,82 %), виявлено майже 30 % респондентів які відчувають низьку залученість у власне життя (ГХ

– 33,33 %, ГД– 32,65 %). Наявність такого низького відчуття залученості у власне життя стає підґрунтям для формування почуття знедоленості, формує відчуття «поза» життям, що стає причиною все більшої пасивності, а відчуття безглуздості супротиву життєвим подіям формує стани пригніченості, зажуреності та зануреності у власний внутрішній світ, що негативно впливає на процес адаптації до нових умов.

Також під час дослідження виявлено, що майже 20 % учнів-емігрантів мають відчуття власної безпорадності (ГХ – 20,51 %, ГД – 20,51 %), отже ця група учнів потребує особливого контролю, оскільки це відчуття може формувати інші негативні психоемоційні стани.

Для виконання п'ятого завдання дослідження, було підкреслено, що важливість психологічної підтримки для підлітків у період адаптації в новому соціокультурному середовищі. Ці дані свідчать про необхідність розробки програм та інтервенцій, спрямованих на зменшення тривожності та підтримку психологічного благополуччя підлітків у подібних ситуаціях. Слід підкреслити, що психокорегуючі програми адаптації учнів-емігрантів, повинні враховувати гендерні відмінності. Так програми для дівчат, повинні бути більш спрямовані на зниження рівня тривожності, корекцію фрустраційних станів, контроль агресивності та формування лабільності. Програми адаптації для хлопців-емігрантів повинні включати посилені елементи контролю агресії та формування лабільної поведінки, також містити елементи зниження тривожності та в меншому ступені а ніж серед програм для дівчат враховувати та корегувати фрустраційні стани.

При розробці програм важливо враховувати як значення окремих показників, так і їх взаємозв'язок.

На основі отриманих результатів рекомендується розробка та впровадження програм психологічної підтримки для підлітків у ситуації вимушеної еміграції, а також залучення родини та шкільного колективу до процесу адаптації. Також необхідно акцентувати увагу на індивідуальних потребах та ресурсах кожного підлітка для підтримки його успішної адаптації.

Отримані результати вказують на необхідність проведення подальшої роботи не лише за встановлення індивідуальних психологічних характеристик а і визначенням адаптивних можливостей, що є важливою передумовою для подальшої роботи з психокорекції та розвитку психічного здоров'я цих осіб.

Крім того, важливо проводити систематичний моніторинг психологічного стану підлітків під час періоду еміграції та надавати їм можливість виражати свої почуття та думки. Такий підхід дозволить вчасно виявляти проблеми адаптації та надавати необхідну допомогу.

У подальших дослідженнях слід звернути увагу на вивчення конкретних стратегій психологічної підтримки, які можуть бути ефективними для різних груп підлітків залежно від їхніх індивідуальних потреб та контексту еміграції. Також важливо розглядати вплив етнічної приналежності та культурних особливостей на процес психологічної адаптації.

В цілому, подальше дослідження цієї проблеми допоможе розробити більш ефективні та індивідуалізовані стратегії психологічної підтримки для підлітків, що переживають вимушену еміграцію. Такий підхід сприятиме їхній успішній адаптації та підтримці психологічного благополуччя в нових умовах.