

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

**факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології**

О.Г. Заброцька

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОМУНІКАБЕЛЬНОСТІ ЯК
ЧИННИКА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ
ОСІБ ЗА КОРДОНОМ**

2025

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

Факультет _____ здоров'я людини _____

Кафедра _____ психології та соціології _____

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

магістра

на тему: «Психологічні особливості комунікабельності як чинника соціально-
психологічної адаптації осіб за кордоном»

Здобувачка вищої освіти спеціальності 053 Психологія,
ОПП «Психологія», групи ПС-243зм

О.Г. Заброцька

Керівник роботи: доцент кафедри психології
та соціології, к. психол. н., доц.

А. М. Османова

Рецензент: канд. психол. н.; ст. наук. співробітник,
доцент кафедри практичної психології
та соціальних технологій
Європейського університету

Т.І. Бєславіна

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет _____ здоров'я людини _____
Кафедра _____ психології та соціології _____
Освітній ступінь _____ магістр _____
Спеціальність _____ 053 Психологія _____
Освітньо-професійна програма _____ «Психологія» _____

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Завідувачка кафедри
психології та соціології
Бохонкова Ю.О.

“03” вересня 2025 року

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**

Заброцька Олеся Григорівна

1. Тема роботи: «Психологічні особливості комунікабельності як чинника соціально-психологічної адаптації осіб за кордоном».

Керівник роботи: А. М. Османова – к. психол.н., доц., доцент кафедри психології та соціології, затверджений наказом по університету від «02» вересня 2025 року, № 141/15.04

2. Строк подання студентом роботи до захисту «10» грудня 2025 року.

3. Вихідні дані до роботи: обсяг роботи – 100 сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами з урахуванням Національного стандарту України ДСТУ 8302:2015.

4. Зміст основної частини (перелік питань, які потрібно розробити): Провести теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми адаптації особистості, зокрема розкрити сутність поняття та зміст процесу психологічної адаптації. Визначити специфіку соціально-психологічної адаптації мігрантів на основі узагальнення підходів і результатів досліджень вітчизняних та зарубіжних учених. Розкрити психологічну сутність комунікабельності, охарактеризувати її основні компоненти, функції та значення у процесі адаптації. Здійснити емпіричне дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації особистості в умовах еміграції. Розробити та апробувати програму психологічних заходів, спрямованих на розвиток навичок комунікабельності та впевненого спілкування в іншокультурному середовищі.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): таблиці 10, рисунки 8 (гістограми, діаграми, сегментограми, графіки)

6. Консультанти розділів:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Османова А. М. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	04.09.2025 р.	16.10.2025 р.
2.	Османова А. М. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	17.10.2025 р.	24.10.2025 р.
3.	Османова А. М. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	25.10.2025 р.	03.11.2025 р.

7. Дата видачі завдання: «03»вересня 2025 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Визначення проблеми, завдань дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	04.09.2025 р. – 07.09.2025 р.	
2	Аналіз літератури за проблемою. Систематичний аналіз наукових джерел. Структурування огляду літератури. Робота над теоретичною частиною дослідження.	08.09.2025 р. – 16.10.2025 р.	
3	Узагальнення результатів констатувального експерименту.	17.10.2025 р. – 24.10.2025 р.	
4	Апробація та опис програми соціально-психологічного тренінгу.	25.10.2025 р. – 31.10.2025 р.	
5	Обробка, графічне оформлення та психологічний аналіз результатів формувального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики	01.11.2025 р. – 03.11.2025 р.	
6	Узагальнення наукових фактів, написання висновків за результатами проведення дослідження. Технічне оформлення роботи.	04.11.2025 р. – 08.12.2025 р.	
7	Представлення роботи на зовнішню рецензію.	09.12.2025 р. – 10.12.2025 р.	
8	Перевірка роботи на академічний плагіат.	11.12.2025 р. – 14.12.2025 р.	

9	Підготовка кваліфікаційної роботи до захисту.	15.12.2025 р. – 17.12.2025 р.	
10	Захист кваліфікаційної роботи.	18.12.2025 р. – 21.12.2025 р.	

Здобувачка вищої освіти

Заброцька О.Г.

Керівник роботи:
к. психол. н., доц.

Османова А. М.

РЕФЕРАТ

Текст – 100 с., рис. – 8, табл. – 10, літератури – 70 дж.

У кваліфікаційній роботі досліджується проблема комунікабельності як важливого чинника соціально-психологічної адаптації особистості в умовах перебування за кордоном. Мета роботи полягає у визначенні психологічних особливостей комунікабельності, її ролі у процесі міжкультурної взаємодії та розробці практичних рекомендацій для підвищення рівня соціально-психологічної адаптації осіб, які перебувають у міжкультурному середовищі.

У першому розділі розглянуто теоретичні основи соціально-психологічної адаптації, представлені основні підходи до вивчення сутності адаптаційних процесів, а також висвітлено психологічні особливості адаптації осіб у міжкультурному середовищі. Особлива увага приділена місцю комунікабельності в структурі соціально-психологічної адаптації та її значенню для ефективної взаємодії з представниками інших культур.

Другий розділ присвячено емпіричному дослідженню комунікабельності як чинника соціально-психологічної адаптації осіб за кордоном. Визначено методологічні засади дослідження, описано використані методики психологічного дослідження, а також проведено аналіз і інтерпретацію отриманих результатів. Дослідження дозволило встановити рівень розвитку комунікабельності та її взаємозв'язок із ефективністю адаптаційних процесів у міжкультурному середовищі.

У третьому розділі представлено програму психологічної підтримки та розвитку комунікабельності, спрямовану на оптимізацію соціально-психологічної адаптації осіб за кордоном. Описано алгоритм та структуру програми, наведено результати оцінки її ефективності та сформульовано рекомендації для практичного застосування.

Робота має наукове та практичне значення, оскільки отримані результати можуть бути використані у психологічному консультуванні, тренінговій роботі та програмах підтримки осіб, які перебувають у міжкультурному середовищі, для підвищення їхньої адаптивності, соціальної інтеграції та емоційного комфорту.

Ключові слова: КОМУНІКАБЕЛЬНІСТЬ, СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ, МІЖКУЛЬТУРНА ВЗАЄМОДІЯ, ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА, СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ.

ABSTRACT

Zabrotska O.H. Psychological Features Of Communicability As A Factor Of Socio-Psychological Adaptation Of Individuals Abroad. – Qualification work. – Kyiv, 2025.

The qualification work investigates the issue of communicability as a significant factor in the socio-psychological adaptation of an individual in the context of living abroad. The aim of the study is to identify the psychological characteristics of communicability, its role in the process of intercultural interaction, and to develop practical recommendations for enhancing the level of socio-psychological adaptation of individuals in an intercultural environment.

The first chapter examines the theoretical foundations of socio-psychological adaptation, presents key approaches to understanding the essence of adaptation processes, and highlights the psychological features of adapting to an intercultural environment. Special attention is given to the role of communicability within the structure of socio-psychological adaptation and its importance for effective interaction with representatives of other cultures.

The second chapter focuses on the empirical study of communicability as a factor of socio-psychological adaptation of individuals abroad. The methodological foundations of the study are defined, the research methods used are described, and the analysis and interpretation of the results are presented. The study allowed for identifying the level of communicability development and its relationship with the effectiveness of adaptation processes in an intercultural context.

The third chapter presents a psychological support and communicability development program aimed at optimizing the socio-psychological adaptation of individuals abroad. The algorithm and structure of the program are described, the effectiveness of its implementation is assessed, and practical recommendations are formulated.

The study has both scientific and practical significance, as the results can be applied in psychological counseling, training activities, and support programs for individuals in intercultural environments to enhance their adaptability, social integration, and emotional well-being.

Key words: COMMUNICABILITY, SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION, INTERCULTURAL INTERACTION, PSYCHOLOGICAL SUPPORT, SOCIAL ADAPTATION.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОМУНІКАбельНОСТІ ЯК ЧИННИКА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПЕРЕБУВАННЯ ЗА КОРДОНОМ.....	16
1.1. Теоретичні підходи до розуміння сутності та процесу соціально-психологічної адаптації особистості.....	16
1.2. Психологічні особливості соціально-психологічної адаптації осіб у міжкультурному середовищі	25
1.3. Комунікбельність у структурі соціально-психологічної адаптації особистості в умовах міжкультурної взаємодії	39
Висновки до першого розділу	46
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОМУНІКАбельНОСТІ ЯК ЧИННИКА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСІБ ЗА КОРДОНОМ	48
2.1. Методологічні засади та етапи емпіричного дослідження комунікбельності як чинника соціально-психологічної адаптації осіб за кордоном.....	48
2.2. Обґрунтування та опис методик дослідження психологічних особливостей комунікбельності в процесі соціально-психологічної адаптації осіб за кордоном.....	53
2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження психологічних особливостей комунікбельності у процесі соціально-психологічної адаптації осіб за кордоном.....	56
Зведена таблиця середнього значення груп в залежності від наміру.....	57
Висновки до другого розділу	72
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ТА РОЗВИТКУ КОМУНІКАбельНОСТІ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСІБ ЗА КОРДОНОМ	74
3.1. Алгоритм та структура психологічної програми розвитку комунікбельності з метою оптимізації соціально-психологічної адаптації осіб за кордоном.....	74
3.2. Ефективність психологічної програми розвитку комунікбельності у процесі соціально-психологічної адаптації осіб за кордоном	82
Висновки до третього розділу	91
ВИСНОВКИ	93
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	96

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасних умовах глобалізації, соціально-економічних трансформацій та зростання мобільності населення проблема адаптації особистості до нових соціокультурних умов набуває особливого значення. В останні роки значно збільшилася кількість українців, які вимушено або добровільно виїхали за кордон. Мігранти, зокрема ті, що залишили країну внаслідок воєнних дій, політичної нестабільності чи економічних труднощів, належать до соціально вразливих груп населення. Для них характерними є обмежений доступ до соціальних ресурсів і послуг, труднощі інтеграції в нове середовище, мовний бар'єр, культурні розбіжності, упереджене ставлення з боку місцевого населення.

Процес зміни місця проживання завжди супроводжується необхідністю пристосування до нових соціальних, економічних, культурних і психологічних умов. Соціально-психологічна адаптація у таких випадках є складним, багатовимірним і тривалим процесом, який вимагає від особистості гнучкості, внутрішніх ресурсів і розвинених комунікативних навичок. Недовіра до місцевої спільноти, расові, національні, регіональні та релігійні відмінності можуть зумовлювати формування у мігрантів «комплексу чужого», що негативно впливає на їхнє психічне здоров'я, самооцінку, міжособистісні стосунки та здатність до самореалізації.

У контексті сучасних наукових досліджень комунікабельність розглядається як важливий чинник соціально-психологічної адаптації особистості в новому середовищі. Саме здатність ефективно встановлювати та підтримувати соціальні контакти, розуміти комунікативні норми іншої культури, бути відкритим до діалогу й співпраці визначає успішність інтеграції в нове соціокультурне середовище. Формування комунікативної компетентності є необхідною умовою для становлення емігранта як повноцінного члена нової спільноти, що сприяє не лише зовнішній адаптації, а й внутрішній психологічній гармонії.

Проблематика адаптації особистості до іншого культурного простору привертає увагу представників різних галузей знань: психологів (В. В. Гриценко, І. В. Данилюк, Н. М. Лебедєва, В. М. Павленко, Г. У. Солдатова, Т. Г. Стефаненко, Л. А. Шайгерова, О. І. Шлягіна), педагогів (О. С. Газман, О. В. Гукаленко, Л. М. Сухорукова), етнологів (Г. Блумер, Ш. А. Богіна), культурологів (П. С. Адлер, Дж. В. Беррі, Р. Редфілд), соціологів (Л. М. Дробіжева, Т. І. Заславська, О. А. Ровенчак, М. А. Шабанова), антропологів (Ф. К. Бок, К. Оберг), демографів (Ж. А. Зайончковська), політологів (Є. Ю. Пивовар). Це свідчить про міждисциплінарний характер проблеми, адже соціально-психологічна адаптація є не лише індивідуальним процесом, а й соціальним феноменом, що відображає взаємодію людини й суспільства.

У межах соціально-психологічної адаптації активно досліджується проблема ідентичності, яка розглядається як складова процесу інтеграції особистості в нове середовище. У науковій літературі виділяють різні аспекти цього феномену: ідентичність як процес самовизначення (Е. Еріксон, В. А. Ядов, П. А. Сорокін), типи етнічної ідентичності (І. В. Данилюк), соціальна та особистісна ідентичність (К. С. Безверха, М. Вебер, А. Б. Коваленко, Г. Тайфел, Дж. Тернер, С. Хантінгтон), а також криза ідентичності (Г. М. Андрєєва, Н. М. Лебедєва, В. М. Павленко, Т. Г. Стефаненко). Значну увагу дослідники приділяють ролі особистісних конструктів у забезпеченні стабільності ідентичності (В. І. Похилько, Дж. Келлі, Ю. Хабермас).

Формування комунікативної компетентності в осіб, що перебувають в умовах міграції, постає одним із ключових чинників їхньої успішної соціалізації. Комунікабельність як особистісна властивість відображає готовність людини до відкритої взаємодії, емоційного контакту, обміну досвідом і співпереживання. Вона виступає не лише індикатором соціальної зрілості, а й основою психологічної стійкості в умовах адаптації до нового культурного простору.

Джерелами комунікативної компетентності є індивідуально-психологічні особливості, досвід виховання, освітнє середовище, соціальні контакти, рівень

загальної та емоційної культури. Проте ця компетентність не формується стихійно – її розвиток потребує цілеспрямованої психологічної роботи, створення сприятливих умов для формування навичок ефективної міжкультурної комунікації та емоційного інтелекту.

Варто підкреслити, що комунікативна компетентність є складовою професійної компетентності, зокрема психологічної, адже вона опосередковує виконання професійних функцій, пов'язаних із взаємодією, консультуванням, підтримкою та соціальною інтеграцією клієнтів. Таким чином, дослідження психологічних особливостей комунікабельності як чинника соціально-психологічної адаптації осіб за кордоном має важливе теоретичне та практичне значення. Воно сприяє глибшому розумінню процесів адаптації, окресленню психологічних механізмів інтеграції та розробці ефективних програм психологічної підтримки мігрантів.

Об'єкт дослідження – процес соціально-психологічної адаптації особистості в умовах перебування за кордоном.

Предмет дослідження – психологічні особливості комунікабельності як чинника соціально-психологічної адаптації осіб за кордоном.

Мета дослідження – у всебічному теоретичному аналізі та емпіричному вивченні психологічних особливостей комунікабельності як важливого чинника соціально-психологічної адаптації осіб, які перебувають за кордоном..

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми адаптації особистості, зокрема розкрити сутність поняття та зміст процесу психологічної адаптації.
2. Визначити специфіку соціально-психологічної адаптації мігрантів на основі узагальнення підходів і результатів досліджень вітчизняних та зарубіжних учених.
3. Розкрити психологічну сутність комунікабельності, охарактеризувати її основні компоненти, функції та значення у процесі адаптації.

4. Здійснити емпіричне дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації особистості в умовах еміграції.

5. Розробити та апробувати програму психологічних заходів, спрямованих на розвиток навичок комунікабельності та впевненого спілкування в іншокультурному середовищі.

6. Провести аналіз результатів формувального експерименту та оцінити ефективність запропонованих корекційно-розвивальних заходів.

Теоретична та методологічна основа дослідження становлять сучасні наукові підходи та концепції, що розкривають психологічні механізми соціально-психологічної адаптації, роль комунікабельності у процесі міжособистісної взаємодії та значення комунікативної компетентності в умовах міжкультурного середовища. У дослідженні використано положення загальної, соціальної та особистісної психології, які пояснюють взаємозв'язок між особистісними характеристиками, соціальним контекстом і поведінковими проявами людини в нових умовах життєдіяльності.

Основою роботи є теоретичні ідеї гуманістичного підходу (А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт), які підкреслюють значення самореалізації, відкритості до досвіду та здатності до конструктивної комунікації як умов психологічного благополуччя особистості. Концепції соціальної ідентичності (Г. Тайфел, Дж. Тернер) розкривають процеси самовизначення та групової належності, що мають важливе значення для адаптації в іншокультурному середовищі. Ідеї міжкультурної адаптації та акультурації (П. Адлер, Дж. Беррі, К. Оберг) дозволяють розглядати адаптаційний процес як динамічну взаємодію особистості з новим культурним простором, у межах якої формуються нові моделі комунікативної поведінки.

Важливе значення для дослідження мають також праці сучасних українських науковців – В. В. Гриценко, І. В. Данилюк, В. М. Павленко, які розглядають питання соціально-психологічної адаптації мігрантів, проблеми ідентичності та розвитку комунікативних умінь у процесі інтеграції до іншого соціокультурного середовища.

Методологічну основу роботи становлять принципи системного, особистісно-орієнтованого, діяльнісного та культурно-історичного підходів. Системний підхід забезпечує цілісне розуміння комунікабельності як інтегрованої властивості особистості, що взаємодіє з когнітивними, емоційними та поведінковими аспектами адаптації. Особистісно-орієнтований підхід дає змогу враховувати індивідуальні відмінності в адаптаційних процесах і визначати внутрішні ресурси людини, які сприяють її інтеграції в нове середовище. Діяльнісний підхід акцентує увагу на активній ролі особистості у встановленні соціальних контактів і засвоєнні нових норм спілкування. Культурно-історичний підхід дозволяє аналізувати вплив соціокультурного контексту на процес становлення комунікативної компетентності та соціально-психологічної адаптації.

Застосування зазначених теоретичних положень і методологічних принципів забезпечує комплексне вивчення психологічних особливостей комунікабельності як чинника успішної соціально-психологічної адаптації особистості за кордоном.

Методи дослідження. У дослідженні застосовано комплекс методів, що забезпечують всебічне вивчення проблеми комунікабельності як чинника соціально-психологічної адаптації особистості в умовах еміграції.

Теоретичні методи – аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація наукових джерел із проблеми соціально-психологічної адаптації та комунікабельності особистості. Ці методи дозволили обґрунтувати понятійно-категоріальний апарат дослідження, визначити основні підходи та концепції до розуміння процесу адаптації в умовах еміграції.

Емпіричні методи – психодіагностичний метод, який включав використання валідних методик: «Методика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонд», опитувальник «Адаптація особистості до нового соціокультурного середовища» (Л. В. Янковський) та «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк).

Застосування цих методик дало змогу комплексно оцінити рівень адаптації, комунікабельності, особливості міжособистісної взаємодії та способи поведінки особистості в умовах еміграції.

Методи математико-статистичної обробки даних – для кількісного та якісного аналізу результатів дослідження використовувалися U-критерій Манна–Уїтні, T-критерій Вілкоксона та кореляційний аналіз. Це забезпечило перевірку достовірності отриманих результатів і виявлення взаємозв'язків між досліджуваними показниками.

Застосування зазначених методів дозволило поєднати теоретичний і практичний аспекти дослідження, забезпечивши його наукову обґрунтованість і достовірність результатів.

Наукова новизна дослідження полягає в поглибленні теоретичних і практичних уявлень про комунікабельність як чинник соціально-психологічної адаптації особистості в умовах еміграції. Уперше здійснено комплексне дослідження взаємозв'язку між рівнем комунікабельності та показниками адаптації осіб, які перебувають у новому соціокультурному середовищі. Уточнено зміст поняття *«комунікабельність особистості в умовах еміграції»* як інтегративної якості, що забезпечує ефективну міжкультурну взаємодію, емоційний контакт і конструктивне спілкування. Визначено психологічні особливості впливу комунікативних умінь на процес соціально-психологічної адаптації, удосконалено підходи до психодіагностики рівня адаптованості та комунікабельності з урахуванням специфіки еміграційного досвіду. Розроблено психологічну програму розвитку навичок комунікабельності та впевненого спілкування, спрямовану на підвищення ефективності адаптаційних процесів у новому соціокультурному контексті, що розширює наукові уявлення про механізми соціально-психологічної адаптації особистості.

Теоретичне значення дослідження полягає в подальшому розвитку наукових уявлень про взаємозв'язок комунікабельності та соціально-психологічної адаптації особистості в умовах еміграції. У роботі уточнено сутність понять *«комунікабельність»*, *«соціально-психологічна адаптація»*,

«адаптаційний потенціал особистості» та визначено їх взаємозалежність у процесі пристосування до нового соціокультурного середовища. Розкрито психологічні механізми, що зумовлюють роль комунікативних якостей у формуванні адаптивної поведінки особистості. Узагальнено та систематизовано сучасні підходи до проблеми адаптації мігрантів у працях вітчизняних учених, що дало змогу конкретизувати структурно-функціональну модель соціально-психологічної адаптації. Отримані результати поглиблюють теоретичну базу психологічної науки та створюють підґрунтя для подальших досліджень особливостей міжкультурної взаємодії й особистісного розвитку в умовах міграції.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у практиці психологічного супроводу осіб, які перебувають в умовах еміграції чи вимушеного переселення. Розроблена програма розвитку комунікабельності та впевненого спілкування може бути впроваджена у діяльність психологічних служб, центрів соціальної підтримки, освітніх і міграційних організацій з метою підвищення рівня соціально-психологічної адаптованості клієнтів. Матеріали дослідження можуть бути використані фахівцями-психологами у консультуванні, профілактичній та корекційній роботі, спрямованій на формування ефективних комунікативних навичок, подолання бар'єрів міжкультурного спілкування та зниження рівня дезадаптації. Одержані результати також доцільно застосовувати у процесі підготовки студентів спеціальності «Психологія» для формування у них професійних компетентностей у сфері міжособистісної комунікації та адаптаційної підтримки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОМУНІКАБЕЛЬНОСТІ ЯК ЧИННИКА СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПЕРЕБУВАННЯ ЗА КОРДОНОМ

1.1. Теоретичні підходи до розуміння сутності та процесу соціально-психологічної адаптації особистості

Проблематика адаптації людини до критичних і динамічних чинників навколишнього середовища тривалий час перебуває в полі зору науковців різних галузей – психології, педагогіки, соціології, біології та медицини. Зростання інтересу до цієї теми зумовлене інтенсивними соціально-економічними трансформаціями, що відбуваються як в українському суспільстві, так і у світі загалом. У контексті глобалізаційних процесів, масової міграції, цифровізації та зміни соціальних орієнтирів проблема адаптації набуває особливої актуальності, адже від рівня адаптованості особистості залежить її психологічне благополуччя, соціальна ефективність і здатність до самореалізації в нових умовах.

Поняття «*адаптація*» (від лат. *adapto* – пристосовую) у широкому сенсі трактується як універсальна категорія, що описує процес взаємодії суб'єкта з навколишнім середовищем на різних рівнях його функціонування – біологічному, психологічному, соціальному, культурному. Соціально-психологічна адаптація виступає важливою складовою розвитку особистості, оскільки відображає її здатність ефективно взаємодіяти з новими умовами, зберігаючи внутрішню рівновагу та цілісність «Я-концепції».

У психологічному аспекті адаптація розглядається як динамічний процес узгодження внутрішніх характеристик особистості (потреб, мотивів, цінностей, самооцінки) із зовнішніми вимогами соціального середовища. Вона передбачає

формування стійкої системи взаємодії між індивідом та оточенням, яка забезпечує досягнення балансу між особистими прагненнями і соціальними очікуваннями. Ключовим елементом цього процесу є гармонізація самооцінки, очікувань і можливостей людини з нормами, цінностями та вимогами соціального простору.

Історично термін «адаптація» виник у біології, де означав процес пристосування живих організмів до умов існування. Згодом він набув міждисциплінарного характеру, ставши загальнонауковим поняттям, що використовується для позначення процесів стабілізації, пристосування та гнучкості в різних сферах життєдіяльності. У сучасній психології адаптацію розглядають одночасно як процес, результат і характеристику системи. Як процес – це активна діяльність індивіда, спрямована на засвоєння нових умов; як результат – стан внутрішньої рівноваги між особистістю та середовищем; як характеристика – здатність системи ефективно долати зовнішні чи внутрішні зміни, тобто *адаптивність*.

Адаптаційна здатність особистості відображає її потенціал до конструктивного пристосування без виникнення глибоких внутрішніх конфліктів і психологічного дискомфорту. Вона є показником гнучкості, стресостійкості та соціальної компетентності людини. Здатність ефективно адаптуватися визначає успішність виконання соціальних ролей, побудову міжособистісних відносин, самореалізацію у професійній діяльності та загалом забезпечує гармонійне функціонування особистості в суспільстві.

Таким чином, адаптація виступає не лише умовою виживання, а й фундаментальною передумовою розвитку, самоздійснення та інтеграції особистості в мінливому соціальному просторі.

У сучасній науковій літературі поняття «адаптація» трактується багатозначно й використовується для опису різних рівнів пристосування – біологічного, психологічного, соціального, культурного тощо. Така багатовимірність зумовила широке застосування цього поняття у психологічних

і соціально-психологічних теоріях, які розкривають закономірності функціонування особистості в умовах постійних змін середовища.

У вітчизняній психологічній науці проблема адаптації активно розробляється у працях таких дослідників, як В. Гриценко, І. Данилюк, В. Павленко, О. Шляхіна, Л. Сухорукова, Ю. Бохонкова, А. Османова та ін. Ці науковці розглядають адаптацію як комплексний процес взаємодії особистості із соціальним середовищем, який передбачає активне пристосування до нових умов життя, праці, міжособистісних контактів і культурних норм.

Психологічна адаптація визначається як процес інтеграції особистості в систему соціальних, міжособистісних і професійних зв'язків, що супроводжується виконанням відповідних соціальних ролей і формуванням адекватних моделей поведінки. Цей процес має динамічний характер і залежить від індивідуально-психологічних властивостей людини, рівня її самоусвідомлення, гнучкості, механізмів психологічного захисту та соціальних вимог середовища.

Поняття *«адаптивність»* у психології трактується як інтегральна характеристика особистості, що відображає її здатність ефективно реагувати на зміни, конструктивно вирішувати проблемні ситуації та підтримувати внутрішню рівновагу. Адаптивність охоплює не лише когнітивно-поведінкові стратегії, а й емоційно-вольову регуляцію, що забезпечує стійкість до стресу, гнучкість мислення, соціальну компетентність і комунікабельність.

Дослідники (зокрема, О. Титаренко, Л. Орбан-Лембрик, Т. Яценко, Н. Пов'якель, С. Максименко, Ю. Бохонкова, А. Османова) наголошують, що адаптивність є системною властивістю особистості, яка поєднує в собі активність, саморегуляцію, ініціативність, відповідальність і здатність до емоційної стабілізації. Вона виявляється у вмінні людини зберігати психологічну рівновагу, попереджати надмірну тривожність, ефективно використовувати внутрішні ресурси в умовах стресу або невизначеності.

Аналіз наукових підходів дозволяє виокремити три основні рівні адаптивності:

1. *Біологічний*, що відображає фізіологічну здатність організму до підтримання гомеостазу;
2. *Психологічний*, який характеризує внутрішню регуляцію поведінки, емоцій і мотивації;
3. *Соціальний*, що стосується здатності особистості гармонійно взаємодіяти з соціальним оточенням і дотримуватися соціальних норм.

Узагальнюючи, адаптивність особистості можна визначити як інтегральну властивість, що характеризує її здатність до внутрішніх (психологічних) і зовнішніх (поведінкових) змін, спрямованих на підтримання гармонійних взаємин із соціальним середовищем у процесі постійних трансформацій. У цьому контексті адаптивність виступає не лише засобом пристосування, а й показником психологічного здоров'я, життєстійкості та готовності до саморозвитку в умовах нових соціокультурних викликів.

Адаптивність особистості розглядається як складне інтегративне утворення, що охоплює сукупність психологічних, соціальних і поведінкових характеристик, які забезпечують ефективне пристосування індивіда до змінних умов навколишнього середовища. Вона є показником особистісної зрілості та внутрішньої гнучкості, що дозволяє людині зберігати цілісність і водночас успішно реагувати на нові соціальні, культурні чи професійні виклики.

Як зазначають українські дослідники (Т. Титаренко, Н. Пов'якель, С. Максименко, Л. Карамушка та ін.), адаптивність є не лише результатом процесу адаптації, але й важливою передумовою гармонійної взаємодії особистості із соціальним середовищем. Вона виявляється у здатності людини до саморегуляції, подолання стресових ситуацій, збереження внутрішнього балансу та досягнення конструктивних форм поведінки (Титаренко, 2018; Пов'якель, 2017).

У науковій літературі поняття «адаптивність» трактується широко. Воно може розглядатися як:

результат діяльності, що проявляється у гармонійній взаємодії з середовищем;

здатність до самоорганізації, яка забезпечує цілісність і внутрішню узгодженість особистості;

гнучкість поведінки, що передбачає вміння змінюватися відповідно до соціальних і рольових очікувань (Карамушка, 2015).

З позиції психологічного підходу адаптивність характеризується системою ознак, серед яких провідними є адекватна самооцінка, інтернальність, емоційна стійкість, саморегуляція нервово-психічної напруги та соціальна активність. Ці риси виступають механізмами, які забезпечують конструктивну взаємодію людини із середовищем і підтримання її психічного здоров'я.

Особливу роль у розвитку адаптивності відіграє система самооцінок і образу «Я», які визначають ступінь прийняття особистістю себе, своїх можливостей і життєвих обставин. Зміни у структурі «Я-концепції» свідчать про якісну трансформацію процесу адаптації. Як підкреслював К. Роджерс, адаптивна особистість здатна до самопереосмислення, прийняття нового досвіду, реорганізації власного ставлення до життя та до зближення реального й ідеального «Я» (Rogers, 1961).

Адаптивна діяльність особистості має зовнішній та внутрішній виміри. Зовнішній проявляється у вмінні змінювати умови життєдіяльності, налагоджувати соціальні контакти, вирішувати міжособистісні конфлікти. Внутрішній – у формуванні нових смислів, прийнятті власного досвіду, розвитку рефлексії та здатності до самовдосконалення. Високий рівень адаптивності визначає успішність самореалізації та професійної діяльності, а також є маркером психологічного благополуччя.

У межах індивідуально-особистісного підходу адаптивність розглядається як стійка властивість, що визначає готовність особистості до взаємодії з мінливим середовищем. Вона виступає не лише потенціалом для пристосування, а й показником ефективності цього процесу.

Українські вчені (С. Максименко, Н. Чепелєва, Л. Карамушка) розглядають адаптивність як ієрархічну систему, що включає кілька взаємопов'язаних рівнів (Максименко, 2019):

1. Формально-динамічний рівень – характеризує темп, інтенсивність і способи прояву адаптивних реакцій, визначає індивідуальний стиль адаптації, емоційну стабільність і мобільність психічних процесів.
2. Змістовно-особистісний рівень – охоплює систему цінностей, мотивів і ставлення до власного життєвого досвіду; визначає спрямованість адаптивних змін і усвідомлення їхнього сенсу.
3. Соціально-нормативний рівень – включає знання, соціальні орієнтири й уявлення особистості про прийнятні норми поведінки, сприяє інтеграції в соціум і підтриманню позитивної соціальної ідентичності.

Кожен із рівнів має власну функціональну специфіку, але разом вони формують цілісну структуру адаптивності як психологічного феномену. Отже, адаптивність особистості можна визначити як інтегративну властивість, що поєднує внутрішні ресурси саморегуляції та здатність до ефективної взаємодії з соціальним середовищем.

Таким чином, адаптивність є ключовим чинником соціально-психологічної стабільності особистості, який забезпечує гармонійний баланс між внутрішнім світом людини та зовнішніми умовами її існування. У контексті життя за кордоном ця властивість набуває особливого значення, адже саме вона визначає успішність процесу соціально-психологічної адаптації в новому культурному просторі.

Аналіз сучасних теоретичних і емпіричних досліджень проблеми адаптивності у контексті особистісних властивостей свідчить про наявність стійких міжрівневих взаємозв'язків між адаптивністю та іншими психологічними характеристиками особистості. Ці взаємозв'язки розглядаються як інтегративні внутрішньоособистісні й індивідуально-типологічні чинники, що визначають здатність індивіда ефективно реагувати на зміни соціального середовища. До таких чинників належать, зокрема, темперамент, емоційна регуляція, рівень саморефлексії, а також система ціннісних орієнтацій (Пов'якель, 2017; Карамушка, 2019).

У психологічній науці адаптивність визначається як здатність особистості пристосовуватися до нових умов, забезпечуючи гармонію між внутрішнім станом і зовнішніми впливами (Титаренко, 2018). У цьому контексті поняття «адаптаційні можливості» позначає систему індивідуальних властивостей, які зумовлюють здатність людини до ефективної саморегуляції, подолання труднощів і збереження психологічної рівноваги.

Згідно з позицією О. Бондарчук (2016), адаптаційні можливості особистості визначаються на рівні її стійких індивідуально-психологічних ресурсів, що забезпечують успішну взаємодію із соціальним середовищем на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях. Їхній розвиток значною мірою залежить від виховання, умов життєдіяльності, соціального оточення, способу життя та сформованої системи цінностей. Високий рівень адаптивності сприяє підвищенню соціальної активності, толерантності до невизначеності, стресостійкості та загального добробуту особистості.

Порушення адаптаційних можливостей часто виявляється у вигляді суб'єктивного дистресу, емоційних розладів, порушень у сфері міжособистісних стосунків і зниження соціальної продуктивності. Як зазначає Н. Лазуренко (2020), подібні стани зазвичай виникають у періоди радикальних життєвих змін, стресових ситуацій або внаслідок соціальної дезорганізації. Стресові фактори можуть мати як індивідуальний, так і мікросоціальний характер, впливаючи на здатність особистості підтримувати адаптивну рівновагу.

Психологічна адаптація у працях сучасних дослідників (Максименко, 2019; Титаренко, 2018) розглядається як активний процес, що поєднує акомодацию – пристосування до вимог середовища, та асиміляцію – перетворення середовища відповідно до власних потреб і цінностей. Таким чином, адаптація – це динамічна взаємодія індивіда і соціуму, у межах якої особистість не лише реагує на обставини, а й активно їх трансформує.

Варіативність адаптаційної поведінки, за С. Максименком (2019), визначається рівнем активності особистості та спрямованістю її мотиваційної

системи. Залежно від цього можна виділити кілька моделей адаптивної взаємодії:

1. Пасивно-конформна модель, що виявляється у підкоренні соціальним нормам і прийнятті усталених цілей без спроб їхнього переосмислення;
2. Інноваційно-активна модель, яка передбачає пошук нових способів досягнення соціально схвалених цілей, творчу ініціативу та гнучкість мислення;
3. Ритуалістична модель, коли дотримання соціальних правил стає самоціллю, а зміст адаптаційної діяльності втрачається;
4. Протестно-трансформаційна модель, що характеризується активним несприйняттям соціальних обмежень і прагненням до їх зміни.

Одним із важливих критеріїв ефективної адаптації є локус контролю, який визначає суб'єктивне відчуття особистістю власної здатності впливати на життєві події. Інтернальний локус контролю сприяє конструктивним адаптаційним стратегіям, тоді як екстернальний – підвищує ризик дезадаптаційних реакцій (Пов'якель, 2017).

Дослідження дезадаптації вказують, що порушення адаптивного балансу найчастіше пов'язані з впливом емоціогенних факторів, серед яких Т. Титаренко (2018) виділяє: надмірний рівень стресу, перевантаження побутовими справами, дефіцит соціальної підтримки, низький рівень матеріального забезпечення та відсутність життєвих перспектив. Такі фактори зумовлюють фрустраційні стани, які сприяють появі психосоматичних порушень, підвищенню тривожності, зниженню особистісного потенціалу та втраті мотивації до саморозвитку.

Отже, адаптивність особистості виступає не лише показником її психічного здоров'я, а й важливою умовою ефективного функціонування у соціумі. Вона поєднує когнітивні, емоційно-вольові й поведінкові компоненти, забезпечуючи цілісність і гнучкість особистісного розвитку, особливо в умовах соціальних змін, міграції чи культурного переходу.

Т. В. Дуткевич у своїй теоретичній схемі мотивації використовує поняття адаптації, яке розглядає як природний механізм пристосування організму до зовнішніх подразників і соціальних ситуацій. Людський організм має певний базовий рівень адаптації до умов середовища, який сприймається як «нормальний» і не викликає внутрішньої напруги. Водночас відхилення від цього рівня може бути позитивним лише до певної межі, після якої зростає внутрішнє незадоволення та психологічний дискомфорт.

У процесі розвитку афективні стани людини, їх зміна та динаміка залежать від вимог конкретної ситуації, стаючи джерелом емоційних і поведінкових реакцій на неї. Відтак мотивація трактується як механізм, що відтворює раніше пережиті зміни середовища, котрі спричиняли емоційні реакції й формували певний досвід адаптації.

З позиції організаційної психології адаптація може розглядатися як фактор професійного та особистісного розвитку, що сприяє самовдосконаленню індивіда. У процесі життєвого шляху людина неодноразово стикається з необхідністю адаптуватися до динамічних соціальних, професійних і культурних змін. Цей процес супроводжується переосмисленням власних цілей, ролей і способів взаємодії з навколишнім середовищем. Зокрема, у соціально-виробничому контексті адаптаційні періоди найчастіше збігаються зі змінами професійної діяльності, соціальних ролей або характеру завдань.

Потреба в адаптації часто залишається неусвідомленою, однак вона є природним компонентом людської діяльності. Саме тому вона зумовлює формування широкого спектру мотиваційних стимулів, які визначають активність особистості. Недостатній рівень адаптованості чи порушення процесу пристосування можуть негативно позначатися на міжособистісних стосунках, соціальному статусі, ефективності комунікації, професійній продуктивності та навіть матеріальному добробуті.

Аналіз сучасної української та зарубіжної літератури (зокрема праць Г. Костюка, С. Максименка, Л. Семків, О. Клименко, Н. Чепелєвої, Л. Сохань) свідчить, що проблема адаптації в кризових умовах розглядається як

міждисциплінарна. Вона поєднує біологічний, психологічний і соціальний аспекти функціонування людини. Незважаючи на значну кількість досліджень, феномен адаптивності залишається відкритим для подальшого аналізу, адже на сучасну особистість постійно впливають нові соціальні, економічні та інформаційні виклики.

У межах індивідуально-особистісного підходу адаптивність визначається як властивість особистості, що забезпечує її здатність ефективно пристосовуватися до змін середовища, тоді як адаптованість відображає результат цього процесу, тобто рівень успішності пристосування. Отже, адаптованість людини виступає ключовим чинником, який впливає на формування її поведінкових стратегій, систему дій, мотиваційні установки та соціально-психологічну стабільність у мінливих умовах життя.

1.2. Психологічні особливості соціально-психологічної адаптації осіб у міжкультурному середовищі

У сучасному глобалізованому світі міграційні процеси стають однією з найважливіших соціальних і психологічних проблем, що потребують міждисциплінарного осмислення. Переміщення людей за межі рідної країни зумовлене різними чинниками – економічними, політичними, освітніми, екологічними чи безпековими – і супроводжується складними процесами соціальної, культурної та психологічної перебудови. Особливе значення у цьому контексті набуває проблема соціально-психологічної адаптації мігрантів, яка визначає не лише ефективність інтеграції особистості в нове середовище, але й рівень її психологічного благополуччя, соціальної активності та здатності до міжкультурної взаємодії.

Як зазначає Ю. Г. Долінська [15, с. 74], міграція істотно впливає на трансформацію просторових суспільних відносин, змінюючи як структуру

приймаючих спільнот, так і соціальні ролі, статуси й культурні орієнтації самих мігрантів. Соціальні зміни, що відбуваються під впливом міграційних процесів, проявляються на макро- та мікрорівнях: від зміни соціальної структури суспільства до переосмислення індивідом власної ідентичності та системи цінностей. Розширення масштабів міграції у другій половині XX століття сприяло формуванню спільнот із високим рівнем культурного та етнічного розмаїття, що, у свою чергу, зумовило необхідність пошуку оптимальних моделей регулювання міграційних процесів у різних країнах.

У науковому дискурсі все більшої ваги набуває поняття соціокультурної адаптації, яке визначається як процес і результат активного пристосування особистості до умов іншокультурного середовища. Цей процес пов'язаний не лише з поведінковими змінами, а й із глибинними трансформаціями ціннісних орієнтацій, соціальних ролей та способів взаємодії з оточенням. Джерелом розвитку соціокультурної адаптації є суперечність між внутрішньо сформованими етнокультурними потребами мігранта та новими соціальними умовами його життя, які змінюють статусні характеристики особистості [15, с. 28].

В основі адаптації мігрантів лежить інтерактивна взаємодія між суб'єктом адаптації та середовищем, у межах якої формується нова рівновага між індивідом і соціокультурним контекстом. Науковці виділяють кілька базових стратегій адаптаційної поведінки, що відображають різні способи реагування на нове культурне середовище [16, с. 50].

Однією з них є стратегія «геттоїзації» або пасивного самозабезпечення, яка виявляється у прагненні мігрантів ізолюватися від впливу іншої культури, створюючи мікросоціальні простори, де домінує рідна мова, традиції та звичаї. Така стратегія допомагає уникнути культурного шоку, проте водночас ускладнює інтеграцію в приймаюче суспільство.

Інша форма реагування – стратегія «культурної колонізації», що характеризується активною, іноді агресивною, демонстрацією власних культурних цінностей та норм. У цьому випадку нова культура сприймається

через призму етноцентризму, що супроводжується критикою або запереченням її норм, а також спробами нав'язати приймаючому середовищу власну модель поведінки та світогляду.

Таким чином, процес адаптації мігрантів не є однозначним чи лінійним – він залежить від поєднання зовнішніх соціокультурних умов та внутрішніх психологічних ресурсів особистості. Саме вивчення цих механізмів, стратегій і форм адаптації дає змогу глибше зрозуміти роль комунікабельності як ключового чинника соціально-психологічної адаптації осіб, які проживають за кордоном.

Асиміляція розглядається як процес добровільного або вимушеного відторгнення мігрантом культурних цінностей, традицій і норм суспільства походження, що супроводжується поступовим або повним злиттям із культурою приймаючої спільноти. Цей тип адаптації передбачає фактичну втрату етнічної ідентичності, коли індивід або група повністю інтегруються у соціокультурне середовище іншої нації, переймаючи її мову, поведінкові моделі, соціальні норми та систему цінностей. Як зазначає низка дослідників, асиміляція може бути результатом як свідомого прагнення до інтеграції, так і зовнішнього тиску з боку домінуючого суспільства, що спонукає меншість до відмови від власної культурної спадщини [22, с. 52].

На противагу цьому, інтеграція або акультурація визначається як більш гнучкий і гармонійний тип адаптаційного процесу, який сприяє взаємному культурному збагаченню обох сторін – як мігрантів, так і приймаючого суспільства. Ця стратегія вважається найоптимальнішою та найбільш продуктивною формою соціокультурної взаємодії, оскільки поєднує збереження етнокультурної ідентичності меншини із засвоєнням базових елементів культури домінуючої спільноти. У межах інтеграційної моделі важливою є ідея паритетного міжкультурного діалогу, який передбачає не лише адаптацію мігрантів до соціальних норм і цінностей нового середовища, але й готовність приймаючого суспільства до інституційних та соціальних змін, спрямованих на забезпечення рівних можливостей для всіх етнічних груп.

Зокрема, це може проявлятися у створенні програм підтримки міжкультурного обміну, у розвитку національно-культурних автономій, а також у впровадженні толерантної імміграційної політики.

Вибір певної стратегії адаптації – асиміляції, інтеграції, геттоїзації чи культурної колонізації – залежить від комплексу мікро- та макросоціальних чинників, які визначають динаміку процесу пристосування до нового середовища.

До мікросоціальних факторів відносять індивідуально-психологічні особливості мігрантів: вік, рівень освіти, професійний досвід, мовну компетентність, комунікативні навички, мотивацію, самооцінку, соціальні очікування та життєві орієнтації. Значну роль відіграє також ступінь культурної дистанції між етнічними групами, тобто рівень схожості чи відмінності їхніх цінностей, традицій і соціальних моделей поведінки.

Макросоціальні чинники охоплюють ширший спектр умов: соціально-політичну стабільність у країні перебування, особливості державної імміграційної політики, правовий статус мігрантів, рівень економічного розвитку, доступність соціальних послуг, ступінь міжетнічної толерантності, а також рівень корупції, безпеки та громадської довіри. Важливим також є наявність організацій – культурних товариств, асоціацій або автономій, що підтримують культурну самореалізацію мігрантів та полегшують процес їхнього включення у приймаюче середовище.

На думку А. І. Кредісова [27], процес інокультурної адаптації є невід’ємною складовою акультурації та характеризується глибокими змінами у когнітивній, емоційній і поведінковій сферах особистості. Потрапляючи в новий культурний контекст, мігрант неминуче переживає процес переосмислення власних цінностей, норм та соціальних ролей.

Дослідник виділяє два взаємопов’язані виміри адаптації:

соціокультурний, що охоплює практичний аспект – рівень, до якого мігранти опановують навички ефективної взаємодії у повсякденному

житті, зокрема в побуті, освіті, професійній діяльності та міжособистісних контактах;

психологічний, який стосується внутрішнього емоційного стану особистості, її здатності переживати культурні зміни без глибоких стресових реакцій, тривожності чи відчуття ізолюваності.

Успішна адаптація передбачає досягнення балансу між цими двома вимірами: коли мігрант не лише функціонально пристосовується до нових соціальних умов, але й відчувається у цьому середовищі психологічно комфортно, зберігаючи при цьому власну культурну самобутність.

Як зазначає Вільямс К. Т. [72], у попередніх наукових дослідженнях феномен психологічної адаптації мігрантів часто вивчався за допомогою неспецифічних психодіагностичних інструментів, які не враховували контексту міграційного досвіду. Зокрема, дослідники використовували загальні показники психологічного благополуччя, рівня депресії чи тривожності, що лише частково відображали реальні процеси пристосування до нового культурного середовища. Такий підхід, як підкреслює автор, суттєво знижував екологічну валідність результатів, оскільки не враховував унікальні умови, у яких опиняється особа, що змушена жити в іншій соціокультурній реальності.

З метою підвищення достовірності та точності оцінювання адаптаційних процесів Вільямс К. Т. та його колеги розробили контекстно-специфічний індикатор психологічної адаптації, який відображає саме ті емоційні та поведінкові реакції, що виникають унаслідок культурної зміни. Розроблена коротка шкала включає такі компоненти, як почуття туги за домом, почуття ізолюваності, страх перед невідомим, невпевненість у власних силах, емоційна вразливість і самотність. Ці показники, у поєднанні, створюють цілісну картину емоційного переживання акультурації та дозволяють визначити ступінь внутрішньої гармонії чи напруження, яке відчуває мігрант у процесі пристосування до нового культурного контексту.

Процес акультурації передбачає, що особа поступово змінює власний стиль життя, мову спілкування, манеру поведінки, систему харчування або

навіть зовнішній вигляд, наближаючи їх до норм і стандартів приймаючого суспільства. Такий процес може відбуватися як природно – через спонтанне наслідування моделей поведінки більшості, – так і цілеспрямовано, коли індивід свідомо прагне бути інтегрованим у соціальну тканину нового культурного середовища. У науковій літературі цей процес нерідко позначається загальним терміном «адаптація», який, по суті, описує найпоширенішу форму пристосування особистості до нових соціокультурних умов [51, с. 18].

Важливу роль у підтриманні ефективності цього процесу відіграють акультураціоністи – фахівці та дослідники, які займаються розробкою соціальних стратегій і програм для оптимізації взаємодії між мігрантами та приймаючим суспільством. Вони ініціюють зміни у сфері освіти, охорони здоров'я, соціальних послуг, спрямовані на задоволення специфічних культурних потреб мігрантів і біженців. Такі ініціативи дозволяють забезпечити інституційну підтримку адаптаційного процесу, знижуючи рівень міжкультурної напруги та сприяючи формуванню більш інклюзивного соціального середовища.

Однак, у випадках, коли досвід взаємодії з приймаючими інституціями є негативним, або соціальні служби не здатні належним чином задовольнити потреби мігрантів, відбувається регресивна зміна адаптивної поведінки. Це може проявлятися у зменшенні соціальних контактів, ізоляції від домінуючої культури, або навіть у формуванні закритих етнічних спільнот, які мінімізують зовнішні взаємодії. У крайніх випадках така поведінка може призвести до зворотної міграції – повернення до країни походження – або до створення етнічно однорідних житлових анклавів, де відбувається внутрішньогрупова акультурація без глибокої інтеграції в приймаюче суспільство [51, с. 29].

Ці явища свідчать про те, що не всі стратегії адаптації залежать виключно від індивідуального вибору. Часто вони формуються під впливом зовнішніх соціальних, культурних або політичних обставин, які обмежують свободу дій мігрантів. У таких випадках йдеться про вимушену адаптацію – процес, коли

особа змушена пристосовуватися до нових умов не з власної волі, а з необхідності виживання в новій соціокультурній системі.

Розглядаючи багатогранність процесу акультурації, Дж. Беррі [42] наголошує, що вона не є єдиним можливим шляхом адаптації. Його модель міжкультурної адаптації ґрунтується на спостереженні, що кожна особистість чи соціальна група в умовах культурного плюралізму стикається з двома ключовими викликами:

1. необхідністю збереження власної культурної ідентичності;
2. потребою встановлення гармонійних відносин із представниками домінуючої культури.

Саме поєднання цих двох векторів визначає тип адаптаційної стратегії – від ізоляції та асиміляції до інтеграції чи маргіналізації. Таким чином, акультурація постає не як одномірний процес, а як динамічна взаємодія внутрішніх і зовнішніх факторів, у межах якої особистість змінюється, щоб досягти психологічної стабільності, соціальної включеності та культурної рівноваги.

Одним із ключових аспектів моделі Дж. Беррі є усвідомлення того, що кожна особистість у процесі адаптації до нового культурного середовища стикається з двома фундаментальними питаннями, які визначають її подальшу стратегію акультурації.

Перше питання пов'язане з підтримкою та збереженням власної етнічної ідентичності, традицій, культурних звичаїв і системи цінностей у контексті нового соціального простору. Індивід повинен вирішити, чи вважає він свою культурну спадщину значущою та чи бажає зберігати її, інтегруючись у нове суспільство. Це питання є надзвичайно важливим, оскільки саме від ставлення до власної культури залежить, чи відбудеться поступова асиміляція, інтеграція, чи, навпаки, ізоляція від приймаючої культури.

Друге питання стосується цінності міжетнічних контактів і рівня готовності особистості до взаємодії з представниками іншої культури. Людина має усвідомити, чи вважає такі взаємини позитивним досвідом, який сприяє

збагаченню її соціального досвіду, чи розцінює їх як загрозу власній культурній ідентичності. Таким чином, мова йде не лише про поведінкові рішення, а про глибинні аксіологічні орієнтації – систему ставлень і переконань, які визначають міру відкритості чи замкненості індивіда щодо нової культурної спільноти.

Дж. Беррі зазначає, що ступінь адаптації людини в новому культурному контексті безпосередньо залежить від її поведінкової пластичності – здатності модифікувати звичні форми поведінки відповідно до норм і очікувань іншого соціокультурного середовища. У процесі цього переходу виникають два типи психологічних і поведінкових явищ.

Перший тип охоплює поведінкові зміни, пов'язані з відмовою від усталених моделей дії, звичних у культурі походження, та поступовим засвоєнням нових норм, притаманних приймаючій спільноті. Ці зміни часто проявляються у сфері мовного спілкування, невербальної поведінки, соціальних ролей, трудової етики та міжособистісних стосунків. Людина вчиться нових способів вираження емоцій, адаптує комунікативні стилі, розширює поведінковий репертуар, що дозволяє їй ефективніше взаємодіяти в новому соціальному контексті.

Другий тип охоплює явища, пов'язані з акультуративним стресом, який виникає через внутрішній конфлікт між потребою інтеграції та прагненням зберегти власну ідентичність. Цей стрес проявляється у формі тривожності, розгубленості, емоційного виснаження, культурного шоку, а іноді – у відчутті втрати самого себе. У процесі акультурації людина може відчувати суперечність між новими поведінковими вимогами і звичними моделями реагування, що формувалися роками в межах рідної культури. Такий когнітивно-емоційний дисонанс часто стає джерелом глибоких внутрішніх переживань і зумовлює нестійкість адаптаційної динаміки [56, с. 15].

На початкових етапах контакту з новим середовищем зміни можуть бути незначними, проте з часом – у міру заглиблення у соціокультурну реальність – інтенсивність взаємодії та кількість викликів зростає, що може підсилювати

акультуративний стрес. Це явище набуває особливої актуальності, коли йдеться про тривале проживання в іншій країні, де від людини очікується не лише знання нових норм, а й їхня внутрішня інтерналізація – прийняття як власних.

У цьому контексті важливо підкреслити, що поведінкові зміни емігрантів не є однозначним процесом втрати чи набуття. Вони включають два взаємопов'язані напрями розвитку:

1. Засвоєння нових форм поведінки, що відповідають вимогам приймаючої культури;
2. Поступову ерозію окремих елементів самобутньої культури, які можуть здаватися несумісними з новими соціальними нормами.

Конфлікт між цими двома процесами – навчанням і втратою – породжує психологічну напругу, яка є центральним елементом феномена акультуративного стресу.

Таким чином, міжкультурний підхід у сучасних психологічних дослідженнях дозволяє розкрити глибинні механізми, що визначають варіативність психологічної адаптації мігрантів. Емпіричні дані свідчать, що вищий рівень психологічного благополуччя у процесі адаптації спостерігається у людей з певними особистісними характеристиками – доброзичливістю, сумлінністю, екстраверсією та емоційною стабільністю. Ці риси полегшують комунікацію, сприяють налагодженню соціальних контактів і знижують інтенсивність акультуративного стресу, створюючи сприятливі умови для успішної соціально-психологічної інтеграції особистості в нове середовище.

Адаптація – це багаторівневий і комплексний процес, який охоплює як біологічні, так і соціально-психологічні аспекти життєдіяльності людини. На біологічному рівні вона забезпечує виживання та відтворення організмів, тоді як у соціально-психологічному контексті виступає ключовим чинником гармонійного функціонування особистості у взаємодії з соціальним середовищем. У психології адаптація розглядається як динамічний процес узгодження внутрішнього світу людини з вимогами зовнішнього середовища, який забезпечує її соціальне, емоційне та когнітивне благополуччя.

У контексті соціально-психологічного життя адаптація тісно пов'язана з процесами соціалізації та акультурації, що допомагають індивіду підтримувати баланс між особистими цінностями, переконаннями, емоційними реакціями та вимогами соціуму. Саме через них людина засвоює соціальні норми, традиції, цінності й формує власну систему соціальної поведінки. Якість і швидкість адаптаційного процесу залежать від ряду чинників – особистісних, мотиваційних і середовищних. Емоційна сфера при цьому виконує регуляторну функцію: позитивний емоційний фон, внутрішня впевненість, відкритість до нового сприяють більш успішній адаптації, тоді як тривога, страх або внутрішній опір гальмують цей процес.

Особливої ваги набуває проблема адаптації в умовах міграції, коли людина стикається з необхідністю пристосування до нового культурного, мовного, економічного й соціального середовища. Вона супроводжується переосмисленням власної ідентичності, пошуком нових соціальних ролей і відновленням відчуття стабільності в умовах невизначеності. Як зазначають сучасні дослідники (Бохонкова Ю.О., Османова А.М. та ін.), процес адаптації емігрантів тісно пов'язаний із рівнем комунікабельності, емоційної стабільності та здатності до міжкультурної взаємодії.

Проблема ідентичності в цьому контексті є однією з ключових. Вітчизняна дослідниця Т. Панченко розглядає ідентичність як складну систему уявлень особистості про себе, що формується в процесі соціальної взаємодії. Вона визначає опозицію як один із базових механізмів її становлення – тобто усвідомлення себе через протиставлення «свого» і «чужого». Цей підхід перегукується з ідеями З. Фрейда, який інтерпретував ідентифікацію як процес ототожнення індивіда з групою, що супроводжується емоційною прихильністю до неї та потенційною агресією щодо зовнішніх груп. Таким чином, у психоаналітичному та соціально-психологічному вимірах ідентичність розглядається як продукт внутрішнього протиставлення та групової належності.

У когнітивній психології цей феномен отримав подальший розвиток. Представники даного напрямку наголошують, що соціальна категоризація є

базовим механізмом формування соціальної ідентичності. Вона дозволяє індивіду структурувати соціальний досвід, систематизувати взаємини та визначити власне місце у суспільстві. Людина не просто сприймає себе як окрему особистість, а ідентифікує себе з певною соціальною категорією – етнічною, професійною, культурною тощо. Як зазначає Дж. Тернер, у процесі деперсоналізації індивіди починають сприймати себе не як ізольовані особи, а як представники спільної групи («ми» замість «я»). Це, у свою чергу, поглиблює відмінності між внутрішніми та зовнішніми групами, підкреслюючи важливість групової солідарності та соціального самовизначення.

Подальший етап формування ідентичності – соціальна ідентифікація, під час якої індивід приймає цінності, норми та поведінкові зразки групи, до якої він належить. У цьому процесі важливу роль відіграє емоційна складова – почуття причетності, підтримки, безпеки. Зрештою, на етапі соціального порівняння, описаного Г. Тейфелом, людина починає співвідносити власну групу з іншими, що впливає на її самооцінку, соціальний статус і рівень задоволеності своєю належністю.

Отже, процес адаптації – це не лише механічне пристосування до нових умов, а й глибоке психологічне перетворення, у якому центральну роль відіграють соціальна ідентичність, міжкультурна комунікація та емоційна стабільність. Розуміння цих процесів є необхідною передумовою для ефективної психологічної підтримки осіб, які перебувають у стані міграції чи культурного переходу, що й визначає актуальність подальшого наукового аналізу цього феномену.

Розглядаючи механізми трансформації соціальної ідентичності, варто звернути увагу на концептуальну модель, розроблену К. Еміотом, Д. Террі та Дж. Смітом, яка розкриває багаторівневу динаміку становлення або зміни соціальної ідентичності особистості. Згідно з їхньою моделлю, процес трансформації відбувається через чотири послідовні етапи, кожен із яких має власну психологічну специфіку.

Перший етап – попередня категоризація – виконує підготовчу функцію. Він відбувається ще до настання реальних соціальних змін у житті індивіда, коли особистість лише прогнозує можливість нових соціальних контактів або входження в інше середовище. На цьому етапі відбувається перенесення вже наявних індивідуально-особистісних рис, цінностей і моделей поведінки на нові соціальні контексти, що сприяє формуванню почуття потенційної спільності з іншими.

Другий етап – категоризація – розпочинається тоді, коли людина безпосередньо стикається з новими соціальними умовами. У цей період відбувається переорієнтація ідентичності: ті характеристики, які сприяють уподібненню з новою групою, стають домінантними в структурі «Я-концепції». Це забезпечує первинну стабільність і включення в соціальне середовище, але водночас може спричиняти внутрішню напругу, пов'язану з необхідністю відмови від попередніх цінностей.

Третій етап – ізоляція – характеризується появою внутрішнього протиріччя між старими та новими аспектами соціальної ідентичності. Особистість усвідомлює власну приналежність до різних груп, що призводить до активації множинних ідентичностей і потреби в їх інтеграції. На цьому етапі може виникати когнітивний дисонанс або відчуття внутрішньої роздвоєності, що є типовим для людей, які переживають зміну соціокультурного контексту, зокрема мігрантів або молоді, яка змінює соціальне середовище.

Четвертий етап – інтеграція соціальної ідентичності – полягає у гармонізації різних компонентів «Я». Людина досягає розуміння того, що всі її соціальні ролі та ідентичності можуть співіснувати в єдиній структурі, утворюючи цілісну особистість. Як зазначали Г. Тейфел і Дж. Тернер, індивід прагне до позитивної соціальної ідентичності, адже вона забезпечує відчуття власної цінності, стабільності та психологічного комфорту.

У руслі біхевіористичного підходу ідентифікація розглядається як процес, що формується через підкріплення, наслідування, спостереження та моделювання. О. Злобіна трактує цей процес як інтроекцію – включення

значущих для людини елементів зовнішнього світу до власної картини реальності. На думку Т. Титаренко, механізми наслідування, навіювання та ідентифікації є базовими психологічними інструментами соціалізації. Спершу дитина копіює поведінку значущих дорослих (наслідування), далі засвоює соціальні установки через мовлення (навіювання), а згодом свідомо ототожнює себе з певними соціальними групами (ідентифікація).

Особливе значення у процесі зміни ідентичності має конверсійний механізм, який, за Т. Титаренко, забезпечує перебудову особистісної структури під впливом нових соціальних умов і змін життєвого світу. У цьому контексті важливими стають також соціальне порівняння та категоризація, описані Г. Тейфелом і Дж. Тернером. Соціальне порівняння дає змогу людині оцінити власну відповідність нормам нового середовища, а категоризація – систематизувати соціальний досвід і визначити своє місце у суспільстві.

Механізм наслідування виступає основою соціального навчання: індивід засвоює зразки поведінки, які допомагають адаптуватися в нових умовах. Психологи Г. Тард, Д. Уотсон, Е. Торндайк і П. Ермін розглядали наслідування як фундаментальний закон соціального буття, що забезпечує спадковість культури та формування індивідуальної соціальної компетентності.

Наступним етапом трансформації виступає інтерналізація, коли зовнішні цінності, норми та уявлення переходять у внутрішній світ особистості, стаючи частиною її переконань. Ідентифікація, як підкреслює Ю. Москаль, має відмінність від наслідування, оскільки базується не лише на копіюванні, а на свідомому прийнятті нових моделей поведінки.

Завершальний етап – адаптація, коли особистість пристосовується до нового соціального середовища, знаходить баланс між власною ідентичністю та вимогами оточення. Цей процес є тісно пов'язаним із асиміляцією, тобто частковим або повним засвоєнням цінностей нової культури, що може супроводжуватися відмовою від елементів попередньої.

З огляду на ці підходи, трансформація соціальної ідентичності розглядається як динамічний процес, у якому поєднуються когнітивні, емоційні

та поведінкові механізми – соціальне порівняння, категоризація, наслідування, інтеріоризація, ідентифікація, адаптація, асиміляція та деперсоналізація.

Аналіз наведених теорій дозволяє створити модель зміни соціальної ідентичності особистості під час міграції, коли, потрапляючи в нове середовище, індивід порівнює себе з представниками приймаючої групи, переосмислює систему цінностей і намагається досягти позитивного соціального статусу. Водночас розрив між старими і новими установками може викликати внутрішній конфлікт, що активізує процеси психологічної перебудови, спрямовані на гармонізацію «старого» і «нового» «Я».

Таким чином, трансформація соціальної ідентичності є не просто зміною самовизначення, а складним процесом особистісного розвитку, у якому людина активно формує нову систему цінностей, орієнтуючись на збереження психологічної цілісності та прагнучи позитивного соціального іміджу в нових соціокультурних умовах.

1.3. Комунікабельність у структурі соціально-психологічної адаптації особистості в умовах міжкультурної взаємодії

У сучасному світі, де взаємодія між людьми є невід'ємною складовою особистісного й професійного розвитку, комунікабельність виступає однією з ключових психологічних характеристик особистості. Вона визначає здатність людини налагоджувати ефективну взаємодію, формувати гармонійні соціальні зв'язки та забезпечувати конструктивне спілкування в різних життєвих ситуаціях. У контексті глобалізації, міграційних процесів і міжкультурних контактів комунікабельність набуває особливого значення як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до нового соціального середовища.

Під комунікабельністю розуміють не лише здатність до словесного обміну інформацією, а й комплекс соціально-психологічних умінь, що охоплюють емпатію, толерантність, гнучкість мислення, уміння слухати та розуміти співрозмовника, а також адекватно виражати власні емоції та наміри. Як зазначають сучасні психологи, спілкування є не просто актом передачі інформації, а процесом взаєморозуміння, який ґрунтується на емоційній взаємодії та соціальній чутливості особистості. Тому комунікабельність розглядається як інтегративна якість, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти.

Люди з високим рівнем комунікабельності здатні швидко встановлювати соціальні контакти, легко пристосовуються до нових умов і виявляють високу емоційну компетентність, що сприяє ефективній адаптації в нових колективах чи культурних середовищах. Їхнє вміння чути інших, виражати власні думки та емоції, адекватно реагувати на невербальні сигнали сприяє формуванню довіри й підтримці гармонійних міжособистісних стосунків.

Водночас комунікабельність не є універсально позитивним явищем. Її надмірний прояв, або гіперкомуникативність, може ускладнювати міжособистісну взаємодію. Людина, яка надто активно прагне спілкування, нерідко демонструє нетактовність, надмірну цікавість або схильність до

домінування в комунікативному процесі. Такий стиль взаємодії може спричинити психологічне напруження та зниження якості міжособистісних стосунків.

Особливе значення комунікабельність має у професійній діяльності, де вона забезпечує ефективність співпраці, взаєморозуміння між колегами, а також формує позитивний психологічний клімат. Для представників допомагаючих професій, зокрема педагогів і психологів, комунікабельність виступає не лише професійною необхідністю, а й важливою умовою побудови суб'єкт-суб'єктних відносин. Учитель або психолог, який володіє розвиненими комунікативними навичками, здатен створювати атмосферу довіри, відкритості та партнерства, що сприяє розвитку особистості учнів або клієнтів.

Таким чином, комунікабельність є не просто соціальною навичкою, а комплексною психологічною характеристикою, що поєднує емоційно-вольові, когнітивні та поведінкові аспекти діяльності особистості. Вона впливає на успішність соціальної адаптації, формування соціальної ідентичності та ефективність міжособистісних відносин. Саме тому подальший розгляд природи комунікабельності, її функцій і ролі у процесі соціально-психологічної адаптації особистості за кордоном має важливе теоретичне й практичне значення.

Комунікативність розглядається як здатність особистості вступати у процес спілкування, встановлювати соціальні контакти, підтримувати продуктивну взаємодію та будувати гармонійні стосунки з іншими людьми. Вона є одним із базових елементів соціальної поведінки та виступає визначальним чинником ефективності соціальної взаємодії. У психологічному розумінні комунікабельність охоплює не лише вміння передавати інформацію, а й здатність розуміти співрозмовника, проявляти емпатію, гнучкість, толерантність і доброзичливість у спілкуванні.

Комунікація, як процес обміну інформацією, становить фундамент успішної соціальної взаємодії. Вона впливає як на особистісний розвиток, так і на професійні досягнення людини, визначаючи її здатність до співпраці,

вирішення конфліктів і соціальної інтеграції. Особливо важливою комунікабельність є у професійній діяльності, що передбачає постійне міжособистісне спілкування: менеджмент, педагогіка, психологічна допомога, робота в сфері обслуговування, публічні комунікації тощо. У таких сферах вона виступає не лише професійною компетенцією, а й показником емоційного інтелекту та соціальної зрілості.

З історико-культурного погляду, комунікація формує унікальний простір людських відносин – *комунікаційний простір*, який є постійно функціонуючим середовищем взаємодії етнокультурних спільнот. Саме через комунікаційні процеси відбувається передача культурних кодів, моральних норм, соціальних ролей і моделей поведінки, що забезпечують цілісність та стабільність суспільства. Міжетнічна взаємодія в межах цього простору реалізується через інформаційний, культурний, економічний, релігійний, політичний та морально-етичний обмін, який створює умови для інтеграції різних соціальних груп у єдине комунікативне середовище.

Стійкість функціонування комунікаційного простору визначається низкою чинників: цивілізаційних, історико-культурних, етно-конфесійних і регіональних. Їх взаємодія може як посилювати, так і дестабілізувати комунікативні процеси, сприяючи або сталому розвитку суспільства, або його трансформаційним змінам. Ці фактори безпосередньо впливають на способи збереження етнокультурної ідентичності, передачу культурних традицій і підтримання міжособистісних відносин, що акумулюють соціальний досвід поколінь.

Разом з тим, сучасний етап розвитку суспільства характеризується віртуалізацією соціальної реальності та інтенсивним поширенням цифрових технологій, які суттєво змінюють комунікативний простір людської взаємодії. Формується нова цифрова культура, для якої властиве розширення меж інформаційного обміну, зниження бар'єрів між етнічними спільнотами та, водночас, певне розмивання етнокультурної ідентичності та історичної пам'яті.

Міграційні процеси, характерні для сучасної глобалізованої епохи, значно впливають на трансформацію комунікаційного простору розвинених країн. Мігранти, опиняючись у новому соціокультурному середовищі, створюють власні соціальні системи, що відображають їхню етнічну ідентичність, але нерідко суперечать морально-правовим нормам суспільства, яке приймає. Така ситуація породжує феномен *маргінальності* – стану соціальної невизначеності, коли людина втрачає зв'язок із традиційною культурою, але ще не інтегрувалася в нову.

Маргінальність як соціально-психологічне явище посилює прояви соціальної аномії, тобто відчуження особистості від усталених колективних цінностей і моральних норм. Унаслідок цього мігранти часто демонструють приховану агресивність, пасивність або соціальну відстороненість, що загострює протиставлення «свої» – «чужі» та підвищує рівень соціальної напруженості. Потрапляючи до іншого культурного контексту, люди прагнуть зберегти власну ідентичність, орієнтуючись на звичні культурні коди та поведінкові моделі. При цьому потреба в самоідентифікації в умовах міграції стає ще більш вираженою, ніж у представників титульних культур, що нерідко ускладнює процес інтеграції в приймаюче суспільство.

Таким чином, комунікабельність у контексті еміграції виступає ключовим чинником соціально-психологічної адаптації, оскільки саме вона забезпечує можливість міжкультурного діалогу, подолання бар'єрів непорозуміння та формування почуття приналежності до нового соціального середовища. Вона сприяє налагодженню позитивних міжособистісних зв'язків, зменшенню акulturaційного стресу й підтримці психологічної стабільності особистості у процесі адаптації до іншої культури.

Важливим чинником у процесі соціально-психологічної адаптації мігрантів виступає культурна належність переселенців, які прибувають до країн Західної Європи. Переважна частина мігрантів є носіями відмінних культурних традицій, світоглядних орієнтацій і моделей поведінки. Найчастіше це молоді люди, які не мають достатнього рівня освіти, професійної підготовки чи знання

мови країни перебування. Такі обставини значно ускладнюють їхнє включення у соціально значущі інститути приймаючого суспільства – освітні заклади, професійні спільноти, громадські організації, політичні рухи чи соціальні ініціативи. Унаслідок цього формується тенденція до соціальної ізоляції, коли частина мігрантів створює відокремлені спільноти, що функціонують переважно поза межами офіційних і культурно інтегрованих структур суспільства.

Опинившись у нових соціокультурних умовах, де домінують інші національно-культурні коди та цінності, мігранти часто зберігають звичні моделі поведінки, притаманні культурі їхнього походження. Мова та культурні символи рідного середовища залишаються для них ключовими елементами самоідентифікації, оскільки саме вони забезпечують збереження етнокультурної ідентичності. Це пояснює тенденцію до компактного поселення представників однієї національності чи культурної групи в певних районах – так званих етнічних кварталах або «анклавах». Такі мікросоціуми виконують функцію своєрідного комунікаційного бар'єра, який водночас захищає мігрантів від зовнішнього культурного впливу та обмежує їхній доступ до процесів інтеграції в суспільство приймаючої країни.

Етнічні громади, що виникають у результаті цього процесу, створюють власні замкнені комунікативні простори – зі своєю мовою, системою цінностей, звичаями, стилем життя та правилами соціальної взаємодії. Такі середовища сприяють збереженню мовної спадщини як одного з найважливіших етнокультурних кодів, який забезпечує тяглість традицій і передання культурних смислів між поколіннями. Мова у цьому контексті виконує не лише комунікативну функцію, але й стає інструментом культурного самозбереження, підтримання колективної пам'яті та національної самоідентифікації.

Водночас мовний чинник виступає серйозною перешкодою для соціальної інтеграції мігрантів. Відмінності між мовними картинами світу представників титульних націй і мігрантів часто ускладнюють розуміння соціальних норм, культурних контекстів та поведінкових моделей у новому

середовищі. Мова країни перебування, не будучи рідною, позбавлена глибокого культурного зв'язку з досвідом і ціннісною системою переселенців, що унеможливорює адекватне засвоєння смислів і соціальних кодів приймаючої культури. Як наслідок, мігранти нерідко залишаються у межах власного етнокультурного простору, де їхні мовні практики спрямовані на підтримання внутрішньої комунікації в межах громади, а не на міжкультурну взаємодію.

Така замкненість комунікативного середовища поглиблює процес соціальної ізоляції та обмежує можливості мігрантів у сфері міжособистісної взаємодії, професійного розвитку та громадянської активності. Мовні бар'єри зумовлюють труднощі у встановленні контактів із представниками місцевого населення, роботодавцями та офіційними структурами, що може призводити до фрустрації, почуття відчуження й навіть соціального відторгнення.

Таким чином, мова постає не лише засобом спілкування, а й чинником, що визначає характер соціокультурної адаптації особистості. Розбіжності у мовних та культурних кодах між мігрантами і представниками титульних націй мають цивілізаційне значення, оскільки саме через мову здійснюється структурація комунікаційного простору, відтворення соціальних норм і формування моделей поведінки. Усвідомлення й розуміння культурних кодів приймаючого суспільства є необхідною умовою досягнення міжкультурного порозуміння, успішної адаптації та побудови гармонійних міжособистісних і соціальних відносин у мультикультурному середовищі.

Ситуація комунікативного нерозуміння виникає на межі взаємодії «свого» та «чужого» культурних просторів і супроводжується формуванням емоційно напружених установок, що можуть мати ознаки агресивної невизначеності. У сприйнятті представників титульних етносів мігранти нерідко постають як «інші» або «чужі», що викликає недовіру, відчуження чи навіть приховану ворожість. Джерелом такої ситуації є не лише мовний бар'єр, а й відсутність готовності або сформованої установки у мігрантів до здійснення посткомунікативної дії – тобто продовження взаємодії з представниками приймаючого суспільства на основі взаєморозуміння та спільних інтересів.

Унаслідок цього у соціальному просторі формується складна структура, наповнена різноманіттям культурних кодів, смислів, символів та моделей поведінки. Такий простір характеризується еkleктичністю або навіть «мозаїчністю» культури, коли різні елементи співіснують поруч, але не утворюють гармонійної системи. Це значно ускладнює процеси міжкультурного діалогу, взаємопорозуміння та розвитку культури міжетнічних відносин і толерантності. У подібному середовищі часто виникають комунікативні бар'єри, що не лише перешкоджають інтеграції мігрантів, а й сприяють консервації культурних розбіжностей і зростанню соціальної напруги.

Особливої актуальності ці проблеми набувають у контексті сучасної глобальної ситуації. Нові виклики, зумовлені цифровою трансформацією суспільства, наслідками пандемії COVID-19, воєнними конфліктами, економічною нестабільністю та кліматичними змінами, створюють додаткові бар'єри для міжкультурної комунікації та соціальної адаптації мігрантів. Сучасна цивілізація опинилася перед необхідністю вирішення надзвичайно складного завдання – забезпечення виживання людства в умовах глобальної нестабільності та зростаючої міжнародної напруженості.

На тлі цих викликів питання глобальної міграційної кризи тимчасово відсунулося на другий план, однак її наслідки залишаються потужним чинником, що впливає на розвиток суспільства. Проекції цих процесів несуть потенційні загрози руйнації соціальної згуртованості, підриву стійкості міжкультурного розвитку та дестабілізації етнокультурних структур, які формують комунікаційний простір сучасної цивілізації. Таким чином, подолання комунікативних бар'єрів і розвиток міжкультурної компетентності стають стратегічним завданням для збереження гуманістичних цінностей, толерантності й стабільності у глобальному світі.

Висновки до першого розділу

Теоретичний аналіз наукових джерел дозволив визначити сутність соціально-психологічної адаптації як багатовимірного процесу, що включає психологічну, соціальну та культурну інтеграцію особистості в нове середовище. Встановлено, що успішна адаптація залежить від особистісних характеристик, мотиваційних факторів, соціального досвіду та комунікативних навичок індивіда.

Дослідження психологічних особливостей адаптації осіб у міжкультурному середовищі показало, що перебування за кордоном супроводжується низкою складнощів, зокрема культурним шоком, мовними бар'єрами та соціальною ізоляцією. Водночас високий рівень міжособистісної чутливості, емоційної стабільності та готовності до міжкультурної взаємодії сприяє більш ефективному проходженню адаптаційного процесу.

Аналіз комунікабельності як компоненту соціально-психологічної адаптації дозволив окреслити її роль у забезпеченні міжособистісного контакту та інтеграції в нове соціальне середовище. Було визначено, що комунікабельність сприяє формуванню позитивних міжкультурних взаємодій, зменшенню стресу при адаптації та підвищенню загального рівня соціальної інтеграції особистості за кордоном.

У структурі соціально-психологічної адаптації комунікабельність виступає важливим чинником, який впливає на здатність особистості налагоджувати соціальні контакти, реалізовувати свої потреби та інтегруватися в нову культурну й соціальну середу. Розвиток комунікабельності забезпечує підвищення рівня ефективності адаптаційного процесу та зменшення ризику соціальної дезадаптації.

Отже, теоретичний аналіз підтвердив важливість комунікабельності як ключового ресурсу соціально-психологічної адаптації особистості в умовах міжкультурної взаємодії та обґрунтував доцільність розробки спеціальних

програм психологічної підтримки й розвитку комунікабельності для осіб, які перебувають за кордоном.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОМУНІКАБЕЛЬНОСТІ ЯК ЧИННИКА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСІБ ЗА КОРДОНОМ

2.1. Методологічні засади та етапи емпіричного дослідження комунікабельності як чинника соціально-психологічної адаптації осіб за кордоном

У процесі підготовки та розроблення програми емпіричного дослідження комунікабельності як чинника соціально-психологічної адаптації осіб за кордоном було здійснено глибокий теоретико-методологічний аналіз наукових підходів, що застосовуються у вивченні зазначеної проблематики. Особливу увагу приділено психологічним концепціям, які розкривають сутність розвитку та функціонування особистості в умовах зміни соціокультурного середовища. Зокрема, цінними для формування дослідницької моделі стали ідеї Г. Костюка [11] щодо закономірностей становлення особистості, підходи С. Максименка [41], які висвітлюють сутність генетико-психологічного підходу до розуміння індивідуального розвитку, а також положення В. Хотинця [54] про інтегральні показники рівня соціальної ідентичності як базового компонента адаптаційного процесу.

З огляду на мету дослідження було визначено комплекс емпіричних методів, до якого увійшли спостереження, психодіагностичні методики (анкетування, інтерв'ювання), а також констатувальний і формувальний експерименти. Така методологічна побудова дозволила забезпечити наукову валідність отриманих результатів і простежити специфіку впливу комунікабельності на процес адаптації особистості в іншокультурному середовищі.

На підготовчому етапі дослідження проведено аналітичний огляд стану проблеми, попередні спостереження, індивідуальні бесіди та анкетування, що дало змогу уточнити мету, завдання й основні напрямки подальшої роботи. Метою емпіричного дослідження визначено виявлення закономірностей, детермінант і психологічних механізмів, які зумовлюють особливості соціально-психологічної адаптації осіб за кордоном.

Ключовим завданням експериментальної частини стала ідентифікація валідних показників рівня соціально-психологічної адаптованості особистості, а також визначення чинників, що впливають на успішність процесу інтеграції в нове соціокультурне середовище. Аналіз якісних і кількісних характеристик отриманих даних здійснювався відповідно до системного підходу, який дозволяє поєднати індивідуально-психологічні, соціальні та культурні змінні в єдину модель адаптаційного процесу.

Теоретичним підґрунтям побудови дослідницької моделі виступила концепція цілісної індивідуальності В. Мерліна [35], що передбачає розуміння особистості як багаторівневої системи взаємопов'язаних підструктур, кожна з яких функціонує за власними закономірностями, але водночас перебуває у взаємозалежності з іншими. Такий підхід забезпечує цілісне бачення психологічних аспектів комунікабельності, дозволяючи розглядати її як інтегративну характеристику, що безпосередньо впливає на соціально-психологічну адаптацію особистості в умовах еміграції.

Вибіркове, поетапне застосування окремих елементів зазначеної теоретичної моделі вважається доцільним лише за умови збереження цілісності її концептуальної основи. До ключових складових, що можуть бути інтегровані у програму дослідження, належать такі положення:

- уявлення про детермінацію цілісної особистості як системи, здатної до саморегуляції, самореалізації та внутрішнього розвитку;
- визначення специфічних національно зумовлених особливостей взаємодії особистості із зовнішнім середовищем;

– дотримання принципів культурно-семіотичного опосередкування, що ґрунтуються на етнічній належності, спільності історичного походження, територіальної єдності, мови, релігії, народних традицій та культурних символів;

– розуміння національної самосвідомості як ідеального компоненту національного світу особистості;

– усвідомлення закономірностей формування національної індивідуальності як особливої сфери цілісної індивідуальності, що розвивається в межах її внутрішніх підсистем і відображає процеси самоідентифікації у національно-культурному контексті.

Такий підхід забезпечує побудову дослідницької програми, спрямованої на виявлення особливостей соціально-психологічної адаптації особистості в умовах еміграції, з урахуванням широкого спектра характеристик її національної індивідуальності. Адже лише системний, послідовний і методологічно виважений аналіз поведінкових проявів, висловлювань і відповідей респондентів дає змогу достовірно визначити специфіку їх психічних особливостей, простежити закономірності становлення й динаміку адаптаційних процесів.

З метою ілюстрації зазначеного підходу наведено приклад сторінки зі щоденника спостережень, який вівся під час формувального етапу експерименту (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Приклад нотатки зі щоденника спостережень

Прізвище, ім'я респондента, вік	Ситуація спостереження	Опис поведінки	Висновки
Максим, 22 роки	Ділова гра «Лідер»	Працював активно, із зацікавленням; стимулював учасників до сумлінного виконання завдань; виявляв ініціативу та організаторські здібності.	Відповідальний, старанний, уважний до інших; проявляє лідерські якості; прагне бути в центрі уваги. Темперамент – холерик.

Прізвище, ім'я респондента, вік	Ситуація спостереження	Опис поведінки	Висновки
	Мозковий штурм <i>«Справи справжнього скаута»</i>	Пропонував варіанти допомоги ветеранам у побуті, ініціював ідею проведення конкурсу знавців української народної пісні.	Милосердний, турботливий, обізнаний з українською культурою, поважає народні традиції, прагне їх зберігати й поширювати, відкритий до саморозвитку.
	Вправа <i>«Дискусія»</i>	Активно долучався до обговорення, аргументовано висловлював власну позицію, уважно слухав опонентів.	Виявив витримку, терпіння, толерантність у спілкуванні; усвідомлює відповідальність за власний розвиток і поведінку.

Отримані результати за застосованими методиками дали змогу виявити ціннісне ставлення респондентів до себе, визначити рівень сформованості їхньої соціально-психологічної адаптації в умовах еміграції. Використання зазначених методичних підходів у дослідженні мігрантів зумовлене тим, що, відповідно до положень вікової психології, саме у молодому віці відбувається інтенсивне становлення свідомого ставлення до себе, суспільства та соціального оточення. У цей період посилюється інтерес до історії, культури, національних традицій і різних аспектів суспільного життя, що робить його особливо сприятливим для аналізу соціально-психологічних процесів адаптації.

Мотиваційний компонент національної свідомості мігрантів досліджувався із застосуванням методичного прийому «конструювання ідеального образу». Цей підхід дозволяє виявити уявлення особистості про власні найцінніші якості, що виступають орієнтирами для саморозвитку. Ідеальний образ, у свою чергу, може виконувати функцію постійно діючого мотиваційного чинника, який визначає поведінку, спрямовує діяльність особистості та сприяє формуванню її соціальної ідентичності.

На етапі обробки даних здійснювався кількісний та якісний аналіз отриманих результатів. Було побудовано графіки, діаграми, складено узагальнювальні таблиці, проведено систематизацію та інтерпретацію

емпіричних даних. Порівняння результатів анкетування з матеріалами інтерв'ю та спостережень за діяльністю й поведінкою мігрантів дало змогу визначити рівень розвитку їхньої соціальної ідентичності та виявити провідні тенденції адаптаційних процесів.

Дослідження особистісних змін українських мігрантів передбачало реалізацію трьох етапів:

теоретико-методологічного, який включав добір валідних психодіагностичних методик, формування вибірки, визначення способів збору й обробки даних;

емпіричного, що охоплював безпосереднє проведення психодіагностичного обстеження;

аналітико-інтерпретаційного, на якому здійснювався аналіз, узагальнення та інтерпретація отриманих результатів, а також формулювання висновків.

Дослідження проводилося у період з травня по червень 2025 року на добровільній та анонімній основі.

Вибірка дослідження. Констатувальний експеримент було проведено серед студентів-мігрантів з України (загалом 35 осіб) віком від 19 до 30 років, які тимчасово перебували в центрах прихистку для українських мігрантів у Польщі.

2.2. Обґрунтування та опис методик дослідження психологічних особливостей комунікабельності в процесі соціально-психологічної адаптації осіб за кордоном

Для проведення емпіричного дослідження психологічних особливостей комунікабельності та її впливу на соціально-психологічну адаптацію дорослих осіб за кордоном були використані такі методики:

1. Методика соціально-психологічної адаптації Карла Роджерса та Розалінд Даймонд;
2. Опитувальник «Адаптація особистості до нового соціокультурного середовища» (Л.В. Янковський);
3. Методика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком).

Методика Роджерса та Даймонд, розроблена у США у 1954 році, призначена для комплексного вивчення соціально-психологічної адаптації та характеристик особистості, які визначають здатність до ефективного міжособистісного спілкування. Інструмент складається з 101 висловлювання, що описують поведінку, думки, звички та стиль взаємодії людини. Респондент оцінює відповідність кожного твердження власному досвіду, що дозволяє виявити рівень комунікабельності та адаптаційний потенціал у новому соціокультурному середовищі.

Оцінювання здійснюється за 7-бальною шкалою:

- «0» – зовсім не стосується мене;
- «1» – здебільшого не підходить;
- «2» – сумніваюся у відповідності;
- «3» – утрудняюсь оцінити;
- «4» – схоже на мене, але без впевненості;
- «5» – підходить мені;
- «6» – точно відповідає моєму досвіду.

Методика включає 8 шкал, які дозволяють оцінити ключові аспекти соціально-психологічної адаптації та комунікабельності:

1. Адаптивність – дезадаптивність;
2. Неправдивість (+ та –);
3. Прийняття себе – неприйняття себе;
4. Прийняття інших – неприйняття інших;
5. Емоційний комфорт – емоційний дискомфорт;
6. Внутрішній контроль – зовнішній контроль;
7. Домінування – веденість;
8. Ескапизм (уникнення проблем).

Сумарні показники по кожній шкалі обчислюються як сума відповідних тверджень. Результати інтерпретуються за нормами (Додаток А): значення «до» зони невизначеності вказують на низький рівень комунікабельності та адаптації, а показники «після» зони невизначеності – на високий рівень. За допомогою формул, наведених у додатку, розраховуються інтегральні показники соціально-психологічної адаптації: «Адаптація», «Самоприйняття», «Прийняття інших», «Емоційна комфортність», «Інтернальність» та «Прагнення до домінування», які відображають здатність респондента до ефективної взаємодії в новому культурному середовищі.

Застосування цієї методики дозволяє визначити психологічні особливості комунікабельності та їхній вплив на процес соціально-психологічної адаптації, що є ключовим для розуміння інтеграції осіб за кордоном і формування рекомендацій щодо підтримки їх ефективної соціалізації.

Для емпіричного вивчення психологічних особливостей комунікабельності та її впливу на соціально-психологічну адаптацію дорослих внутрішньо переміщених осіб у новому соціокультурному середовищі застосовано комплекс психодіагностичних методик.

Одним із інструментів дослідження є опитувальник «Адаптація особистості до нового соціокультурного середовища» Л.В. Янковського. Методика була розроблена для оцінки процесів адаптації емігрантів, тобто осіб,

які залишили рідну країну та пристосовуються до нового соціокультурного середовища. Враховуючи, що внутрішньо переміщені особи (ВПО) вимушено залишили звичне середовище, зіштовхнулися з відмінностями у культурних традиціях та мовних особливостях, застосування цього опитувальника є доцільним для виявлення їх адаптаційних ресурсів.

Методика враховує попередній досвід респондентів у рідному середовищі, оцінює знання про нове соціокультурне середовище та емоційні прояви особистості. Опитувальник складається з 96 тверджень, на які досліджуваний відповідає «згоден», «не згоден» або «не стосується мене». Автор виділяє шість шкал типів адаптації:

- адаптивність;
- конформність;
- інтерактивність;
- депресивність;
- ностальгія;
- відчуженість.

Після опрацювання даних за ключами (Додаток Б) обчислюється сумарний бал кожної шкали. Рівень адаптації визначається таким чином: високий – понад 12 балів; середній – від 6 до 12; низький – менше 6 балів. Далі встановлюється переважний тип адаптації із шести можливих: адаптивний, конформний, інтерактивний, депресивний, ностальгічний або відчужений. Згідно з типологією Янковського, адаптивний, конформний та інтерактивний типи вважаються успішними, а депресивний, ностальгічний та відчужений – неуспішними, що дозволяє оцінити ефективність міжкультурної адаптації та здатність до комунікації в новому середовищі.

Додатково, для оцінки психологічного стану респондентів застосовано методику «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, що дозволяє визначити рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності – станів, які можуть впливати на процес соціально-психологічної адаптації та комунікабельність.

Анкета містить 40 тверджень, оцінюваних за шкалою 0–2 бали: 2 – стан часто проявляється; 1 – інколи проявляється; 0 – не притаманний.

Методика складається з чотирьох блоків:

1. Тривожність (питання 1–10): 0–7 балів – не тривожний; 8–14 – середній рівень; 15–20 – високий рівень тривожності.
2. Фрустрація (питання 11–20): 0–7 – стабільна самооцінка; 8–14 – помірна фрустрація; 15–20 – низька самооцінка, уникання труднощів.
3. Агресивність (питання 21–30): 0–7 – спокійний; 8–14 – помірний рівень; 15–20 – високий рівень агресивності, труднощі у спілкуванні.
4. Ригідність (питання 31–40): 0–7 – гнучкість у поведінці; 8–14 – помірна ригідність; 15–20 – висока ригідність, нездатність до адаптивних змін.

Обробка та інтерпретація результатів цих методик дозволяє комплексно оцінити психологічні особливості комунікабельності та її вплив на успішність соціально-психологічної адаптації осіб у новому соціокультурному середовищі. Використання даного інструментарію забезпечує науково обґрунтовану оцінку адаптаційних можливостей, рівня комунікативної компетентності та загальної здатності до інтеграції за кордоном.

2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження психологічних особливостей комунікабельності у процесі соціально-психологічної адаптації осіб за кордоном

Після проведення емпіричного дослідження із застосуванням обраних методик наступним етапом стало систематичне опрацювання та інтерпретація отриманих даних. Метою цього підрозділу є виявлення психологічних особливостей комунікабельності та визначення їхнього впливу на процес соціально-психологічної адаптації осіб у новому етнокультурному середовищі.

Аналіз результатів проводився із урахуванням рівня адаптивності респондентів та різних соціально-психологічних чинників, які безпосередньо

впливають на здатність до ефективного міжособистісного спілкування. Значну увагу приділяли мотивації щодо можливого повернення до рідного дому після стабілізації ситуації та оцінювали внутрішній психологічний стан учасників дослідження, зокрема прояви тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Ці показники мають важливе значення для оцінки комунікабельності та ефективності процесу адаптації в новому соціокультурному середовищі.

Дослідження розпочиналося із застосування методики соціально-психологічної адаптації Карла Роджерса та Розалінд Даймонд. Отримані результати було опрацьовано шляхом обчислення середніх показників за кожною групою респондентів з урахуванням їх наміру повернення до рідного дому. Узагальнені дані представлені у таблиці 2.1 та на рисунку 2.1, що дозволяє наочно відобразити взаємозв'язок між рівнем комунікабельності та соціально-психологічною адаптацією осіб за кордоном.

Таблиця 2.1.

Зведена таблиця середнього значення груп в залежності від наміру

Шкали	Ні	Так	Ще не визначився
Адаптація	67,32%	66,89%	58,61%
Самоприйняття	77,69%	75,94%	70,35%
Прийняття інших	70,28%	68,8%	63,70%
Емоційна комфортність	61,38%	60,91%	48,94%
Інтернальність	74,35%	70,95%	59,88%
Прагнення домінувати	54,52%	51,27%	51,68%

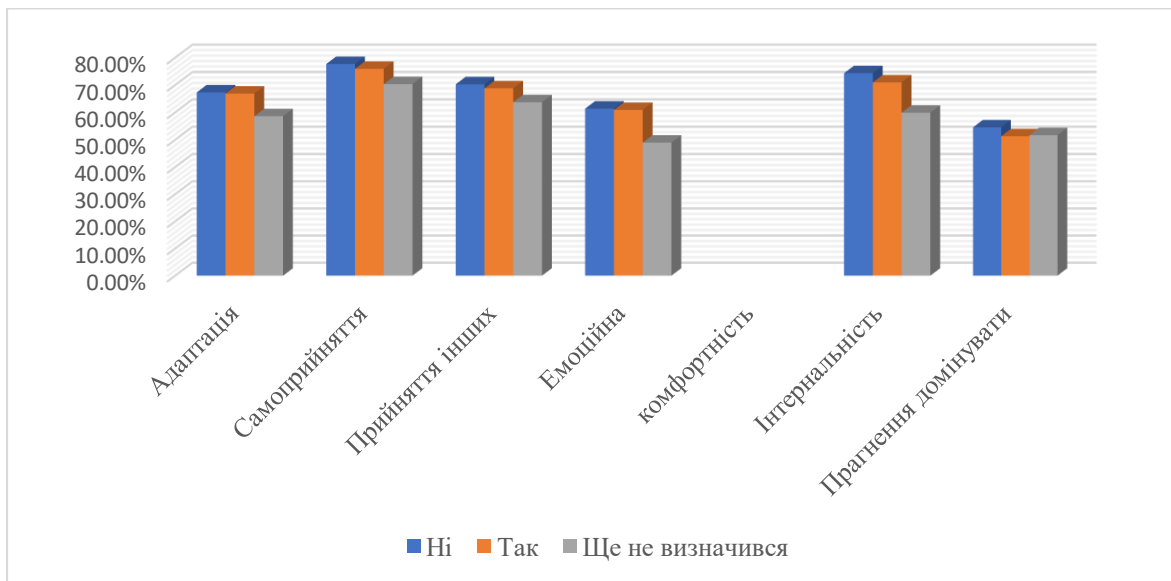


Рис. 2.1. Співвідношення чинників соціально-психологічної адаптації в залежності від наміру повернення до своїх домівок

Аналізуючи отримані дані за методикою соціально-психологічної адаптації Карла Роджерса та Розалінд Даймонд, можна зробити висновок про значний вплив внутрішніх мотиваційних чинників, зокрема наміру щодо повернення до рідного дому, на рівень адаптації респондентів у новому соціокультурному середовищі. Зокрема, група учасників, які ще не визначилися зі своїми планами щодо повернення, демонструє найнижчий загальний рівень адаптації – 58,61 %, що є суттєво нижчим порівняно з іншими групами.

Детальний аналіз шкал методики показав, що у цієї групи спостерігаються зниження показників за наступними параметрами:

- «Самоприйняття» – 70,35 %;
- «Прийняття інших» – 63,70 %;
- «Емоційна комфортність» – 48,94 %;
- «Інтернальність» – 59,88 %.

Низький рівень інтернальності, а також невизначеність щодо наміру повернення додому, ймовірно, негативно впливають на здатність особи до самостійного прийняття рішень та контролю над власним життям, що, у свою

чергу, знижує ефективність процесу адаптації у новому соціокультурному середовищі та може обмежувати прояви комунікабельності.

Водночас рівень адаптації групи учасників, які не планують повертатися до рідного дому, практично не відрізняється від показників тих, хто вже прийняв рішення про майбутнє повернення після стабілізації ситуації («Ні» – 67,32 %; «Так» – 66,89 %). Це свідчить про те, що чітке визначення наміру впливає переважно на осіб у стані невизначеності, тоді як остаточне рішення щодо повернення не є критичною детермінантою загального рівня адаптації.

Щодо шкали «Прагнення домінування», показники трьох груп респондентів виявилися майже однаковими («Ні» – 54,52 %; «Так» – 51,27 %; «Ще не визначився» – 51,68 %). Це свідчить про те, що даний внутрішній фактор у досліджуваній вибірці не має суттєвого впливу на рівень адаптації та, відповідно, на прояви комунікабельності осіб у новому соціокультурному середовищі.

Таким чином, результати свідчать, що ключовим чинником, що впливає на адаптацію та ефективність міжособистісного спілкування у новому середовищі, є внутрішній намір особи щодо майбутнього життя, тоді як прагнення до домінування не має значущого впливу. Ці висновки дозволяють оцінити роль психологічних особливостей комунікабельності в процесі соціально-психологічної адаптації осіб за кордоном та визначити групи, які потребують додаткової підтримки у розвитку адаптивних навичок і комунікаційної компетентності.

Другою методикою дослідження був опитувальник Л.В. Янковського «Адаптація особистості до нового соціокультурного середовища», який дозволяє оцінити рівень та тип адаптації респондентів у новому соціокультурному середовищі та визначити, як психологічні особливості комунікабельності впливають на цей процес. Результати опитування наведені у таблиці 2.2 та на рисунку 2.2.

Як показує аналіз даних, розподіл респондентів за рівнями адаптації та шкалами опитувальника демонструє суттєві відмінності залежно від наміру щодо повернення до рідного дому.

Група «Ні» (не планують повертатися) переважно характеризується високим рівнем адаптивності (6 осіб), середнім рівнем конформності та інтерактивності (по 12 осіб), а також підвищеними показниками депресивності (9 осіб), ностальгії (6 осіб) та відчуженості (7 осіб) на низькому рівні.

Група «Так» (впевнені у поверненні) демонструє середній рівень адаптивності (6 осіб) і значні показники конформності та інтерактивності на середньому рівні (9 та 2 особи відповідно), тоді як низький рівень адаптації виявляється переважно у шкалах депресивності (10 осіб), ностальгії (6 осіб) та відчуженості (8 осіб).

Група «Ще не визначився» відзначається високою кількістю осіб на середньому рівні за шкалами адаптивності (11 осіб), конформності (10 осіб) та інтерактивності (11 осіб), а низький рівень проявляється у депресивності (4 особи), ностальгії (4 особи) та відчуженості (6 осіб).

Інтерпретація цих результатів свідчить, що респонденти, які ще не визначилися щодо повернення, демонструють найбільшу невизначеність у прояві адаптивної та інтерактивної поведінки, що може обмежувати ефективність комунікації та взаємодії з оточенням. У той же час респонденти, які чітко визначилися зі своїм наміром («Так» та «Ні»), мають більш стабільні показники адаптивності та інтерактивності, що сприяє формуванню успішних міжособистісних контактів і полегшує соціально-психологічну інтеграцію.

Зокрема, середня тенденція показує, що високий рівень адаптації та інтерактивності корелює з проявами комунікабельності, тоді як підвищена депресивність, ностальгія та відчуженість знижують здатність до ефективної взаємодії в новому соціокультурному середовищі. Таким чином, результати опитувальника Янковського підтверджують важливість психологічних особливостей комунікабельності для успішної адаптації осіб за кордоном і

дозволяють визначити групи респондентів, яким необхідна додаткова підтримка у розвитку міжособистісних навичок та адаптивної поведінки.

Таблиця 2.2.

Розподіл кількості осіб за методикою «Адаптація особистості до нового соціокультурного середовища»

Намір	Рівень	Шкала					
		адаптивності	конформності	інтерактивності	депресивності	ностальгії	відчуженості
Ні	Низький	1	0	0	9	6	7
	Середній	5	12	12	3	6	5
	Високий	6	0	0	0	0	0
Так	Низький	1	3	10	10	6	8
	Середній	6	9	2	2	6	4
	Високий	5	0	0	0	0	0
Ще не визначився	Низький	1	2	1	4	4	6
	Середній	11	10	11	8	7	6
	Високий	0	0	0	0	1	0

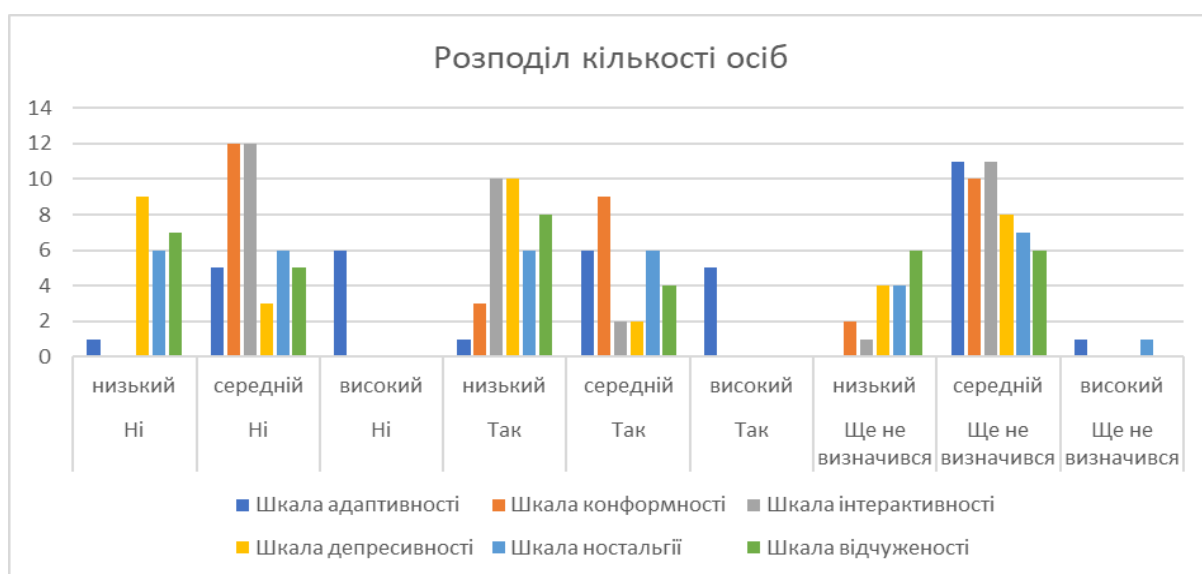


Рис. 2.2. Розподіл кількості осіб за методикою «Адаптація особистості до нового соціокультурного середовища»

Результати дослідження підтверджують, що група респондентів, яка ще не визначилася щодо своїх планів на повернення, демонструє нижчий рівень адаптації порівняно з іншими групами, що наочно відображено на рисунку 2.3. Зокрема, у цій групі відсутні учасники з високим рівнем адаптації, 30,55 % осіб характеризуються середнім рівнем, а 2,77 % респондентів мають низький рівень адаптаційних показників.

Ці дані свідчать про те, що невизначеність щодо майбутнього перебування у рідному середовищі може негативно впливати на ефективність соціально-психологічної адаптації та прояви комунікабельності, обмежуючи здатність до успішної інтеграції в нове соціокультурне середовище.

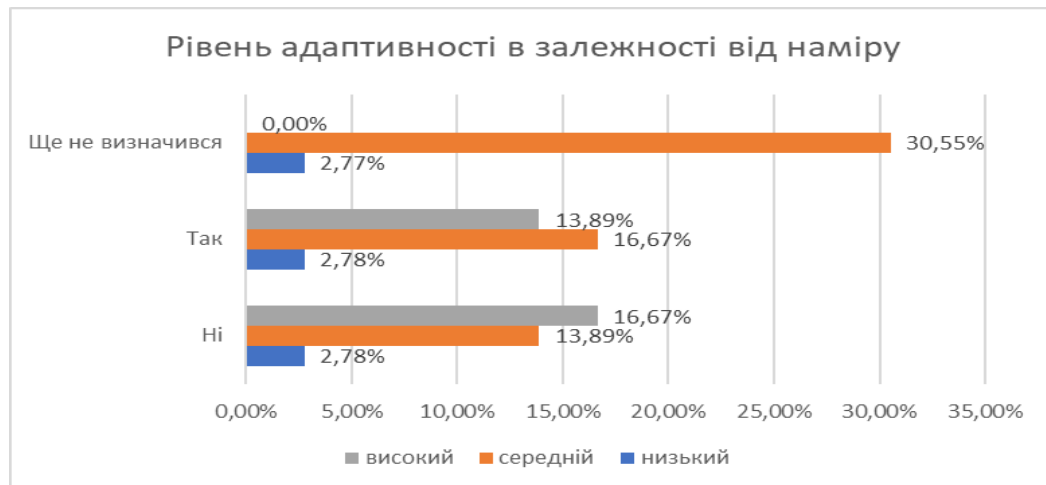


Рис. 2.3. Рівень адаптивності в залежності від наміру

Згідно з типологією Л.В. Янковського, три типи міжкультурної адаптації – депресивний, ностальгічний та відчужений – відносяться до неуспішних форм адаптації. Аналіз їхніх показників наочно представлено на рисунку 2.4.

Зокрема, у групі респондентів, які не планують повертатися до рідного дому («Ні»), низький рівень депресивності спостерігається у 25 % осіб, ностальгії – у 16,67 %, а відчуженості – у 19,44 %. Середній рівень цих шкал зафіксовано у 8,33 %, 16,67 % та 13,89 % відповідно, при цьому високі показники не виявлено.

У групі «Так» (осіб, які планують повернення) низький рівень депресивності спостерігається у 27,78 % респондентів, ностальгії – у 16,67 %, відчуженості – у 22,22 %. Середній рівень за шкалами депресивності, ностальгії та відчуженості становить 5,56 %, 16,67 % та 11,11 % відповідно, тоді як високі показники відсутні.

Група, яка ще не визначилася щодо свого повернення, демонструє відмінну картину: низький рівень депресивності, ностальгії та відчуженості спостерігається у 11,11 %, 11,11 % та 16,67 % осіб відповідно; середній рівень – у 22,22 %, 19,44 % та 16,67 % відповідно; високий рівень депресивності та відчуженості відсутній, а високий показник ностальгії зафіксовано у 2,77 % респондентів.

Таким чином, результати свідчать, що респонденти, які ще не визначилися зі своїм наміром щодо повернення, демонструють більшу мінливість у показниках неуспішних типів адаптації, що може обмежувати ефективність їхньої комунікабельності та інтеграції в нове соціокультурне середовище. Водночас групи, які вже прийняли рішення щодо повернення або його відсутності, демонструють більш стабільні показники, що сприяє формуванню успішних міжособистісних контактів.

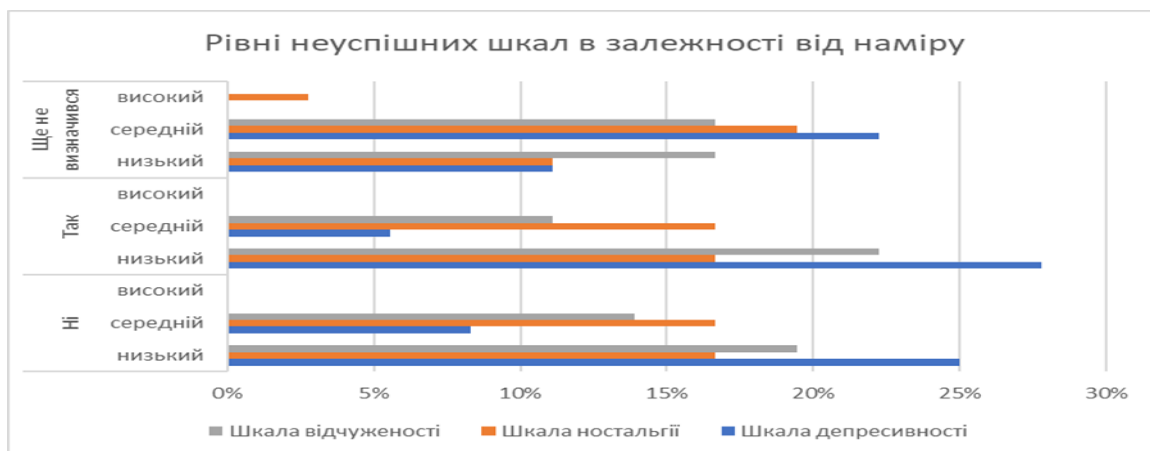


Рис. 2.4. Рівень шкал відчуженості, ностальгії та депресивності в залежності від наміру

Проаналізувавши результати, можна відзначити, що група респондентів, яка ще не визначилася щодо своїх планів на повернення, демонструє наявність високого рівня шкали «ностальгія» у 2,77 % осіб, тоді як у двох інших груп цей показник відсутній. Щодо шкали «депресивність», середній рівень у групі «Ще не визначилася» зафіксовано у 22,22 % осіб, що суттєво перевищує показники груп «Ні» (8,33 %) та «Так» (5,56 %). Шкала «відчуженість» демонструє незначні коливання між усіма трьома групами, що свідчить про її відносну стабільність незалежно від наміру щодо повернення.

Третьою методикою дослідження була «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк), яка дозволяє оцінити внутрішній психічний стан осіб, що перебувають у складних життєвих обставинах. Результати цього дослідження наведено у таблиці 2.4 у відсотках від загальної кількості респондентів.

Зокрема, у групі «Ні» низький рівень тривожності спостерігається у 19,44 % осіб, фрустрації – у 16,67 %, агресивності – у 16,67 %, ригідності – у 19,44 %. Середній рівень відповідних показників становить 8,33 %, 16,67 %, 16,67 % та 11,11 %, а високий рівень зафіксовано у 5,56 % (тривожність), 0 % (фрустрація та агресивність) та 2,78 % (ригідність).

У групі «Так» низький рівень тривожності становить 16,67 %, фрустрації – 25 %, агресивності – 22,22 %, ригідності – 25 %. Середні показники за шкалами коливаються від 8,33 % до 11,11 %, а високий рівень тривожності спостерігається у 5,56 % респондентів; інші шкали високого рівня не мають.

Група «Ще не визначилася» демонструє найвищу варіативність показників: низький рівень тривожності – 2,78 %, фрустрації – 16,67 %, агресивності – 8,33 %, ригідності – 2,78 %; середній рівень – 22,22 %, 8,33 %, 19,44 % та 19,44 % відповідно; високий рівень – 8,33 % (тривожність), 8,33 % (фрустрація), 5,56 % (агресивність) та 11,11 % (ригідність).

Таким чином, результати методики Айзенка свідчать про те, що невизначеність у планах щодо повернення корелює з підвищеною варіабельністю психічних станів, зокрема тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, що може ускладнювати процес соціально-

психологічної адаптації та прояви комунікабельності у новому соціокультурному середовищі.

Аналізуючи показники самооцінки рівня тривожності внутрішньо переміщених осіб залежно від їх наміру щодо повернення, можна відзначити, що група «Ще не визначилася» демонструє вищі значення як високого рівня тривожності (8,33 %), так і середнього рівня (22,22 %) порівняно з групами «Ні» та «Так», що наочно відображено на рисунку 2.5.

Ці дані свідчать про те, що невизначеність щодо майбутнього перебування у рідному середовищі пов'язана із підвищеним психоемоційним навантаженням та більшою чутливістю до стресових факторів, що може ускладнювати процес соціально-психологічної адаптації та прояви комунікабельності в новому соціокультурному середовищі.

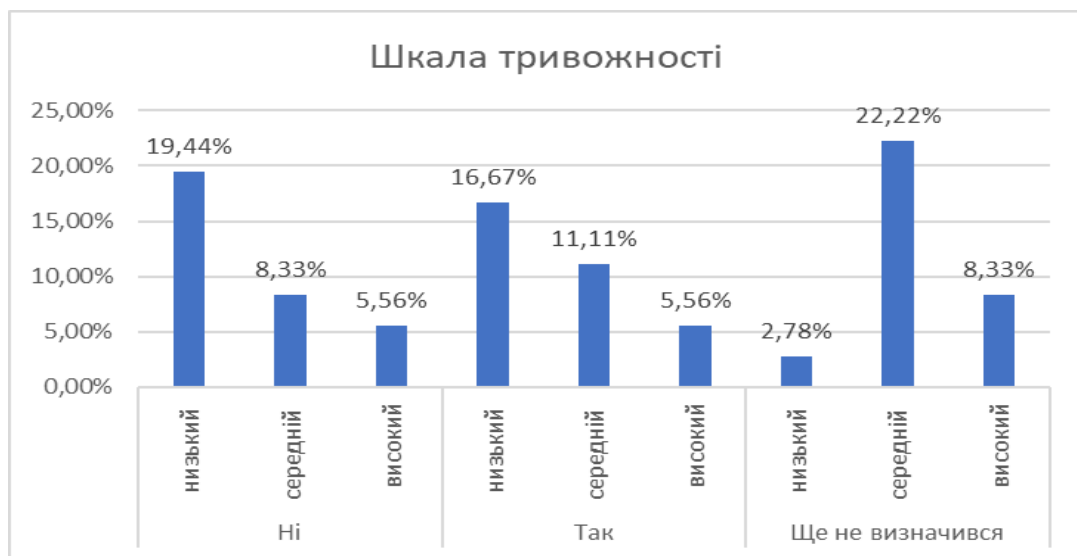


Рис. 2.5. Розподіл рівня тривожності в залежності від наміру

Крім того, аналіз показників шкали агресивності свідчить, що група «Ще не визначилася» демонструє значно вищі значення високого рівня (5,56 %) та середнього рівня (19,44 %) порівняно з групами «Ні» та «Так», що наочно відображено на рисунку 2.6.

Це свідчить про те, що невизначеність у планах щодо повернення корелює з підвищеним рівнем агресивності, що може впливати на ефективність

міжособистісної взаємодії та обмежувати прояви комунікабельності в процесі соціально-психологічної адаптації у новому соціокультурному середовищі.



Рис. 2.6. Розподіл рівня агресивності в залежності від наміру

Аналіз шкали фрустрації показує відмінності між групами респондентів. На рисунку 2.7 видно, що група «Так» має найнижчі показники цього стану. Зокрема, низький рівень фрустрації (25 %) у цій групі характеризує осіб, які стійко сприймають невдачі та не бояться труднощів. Натомість у групі «Ще не визначилася» спостерігається високий рівень фрустрації у 8,33 % осіб, які схильні уникати труднощів та демонструють страх перед невдачами.

Ці дані свідчать, що невизначеність щодо майбутнього перебування в рідному середовищі пов'язана з підвищеним ризиком психологічної вразливості та зниженим рівнем комунікабельності, що може ускладнювати процес соціально-психологічної адаптації у новому соціокультурному середовищі.

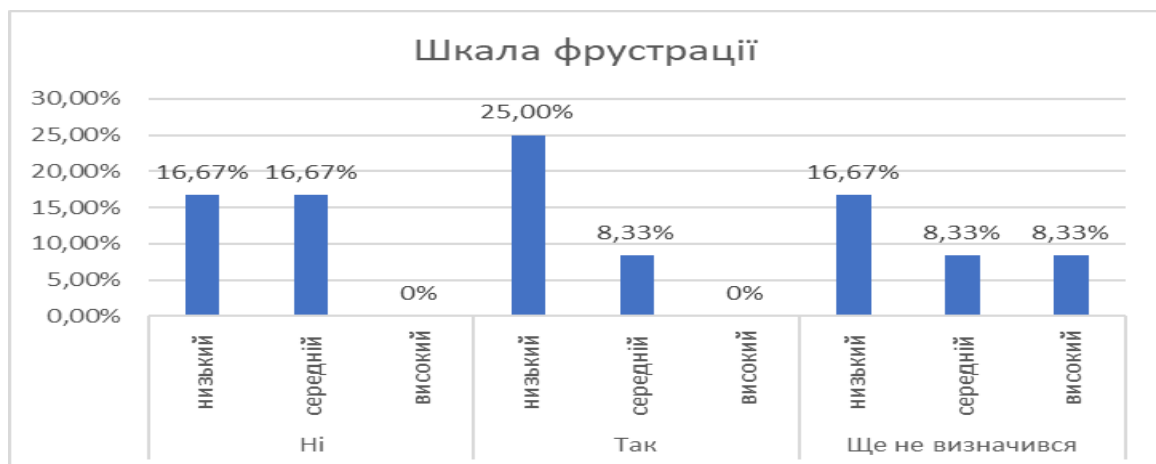


Рис. 2.7. Розподіл рівня фрустрації ВПО в залежності від наміру

Аналіз шкали ригідності, представленої на рисунку 2.8, демонструє, що група «Ще не визначилася» має вищі показники порівняно з іншими групами. Зокрема, високий рівень ригідності спостерігається у 11,11 % осіб, а середній рівень – у 19,44 % респондентів цієї групи.

Ці результати свідчать про те, що невизначеність у намірах щодо повернення до рідного середовища може сприяти підвищеній стійкості до змін, обмеженості у поведінковій гнучкості та ускладнювати ефективну комунікабельність, що безпосередньо впливає на процес соціально-психологічної адаптації у новому соціокультурному середовищі.



Рис. 2.8. Розподіл рівня ригідності в залежності від наміру

Отже, аналіз самооцінки рівня тривожності показав, що група «Ще не визначилася» демонструє вищі значення як високого, так і середнього рівнів тривожності порівняно з групами «Ні» та «Так». Це свідчить про складність прийняття рішень у цій групі та можливий вплив невизначеності на психічний стан респондентів.

Аналіз показників шкали фрустрації виявив, що група «Так» має найнижчий рівень цього стану, що свідчить про стійкість її представників до невдач і здатність ефективно долати труднощі. Натомість група «Ще не визначилася» демонструє підвищені показники середнього та високого рівнів фрустрації, що характеризує схильність до уникання труднощів та страх перед невдачами.

Що стосується шкали ригідності, група «Ще не визначилася» також відзначається підвищеними показниками, що свідчить про жорсткість у поглядах, переконаннях та поведінці. Така ригідність може обмежувати психологічну гнучкість і утруднювати процес соціально-психологічної адаптації та прояви комунікабельності в новому соціокультурному середовищі.

Для оцінки впливу наміру повернення до рідного дому на рівень адаптації внутрішньо переміщених осіб було застосовано непараметричний метод – Н-критерій Краскела–Уолліса, призначений для перевірки рівності медіан кількох незалежних вибірок.

Результати аналізу показали, що між трьома групами існують статистично значущі відмінності (хемп. = 6,95712) у рівні адаптації при рівні значущості $p \leq 0,05$. Значення $p = 0,03085$ підтверджує статистичну значущість розбіжностей між групами, що свідчить про суттєвий вплив наміру повернення на здатність внутрішньо переміщених осіб успішно адаптуватися в іншому етнокультурному середовищі.

Крім того, застосування Н-критерію Краскела–Уолліса дозволило виявити статистично значущі розбіжності між групами «Ні», «Так» та «Ще не визначилася» у показниках тривожності та ригідності. Ці результати підтверджують, що намір щодо повернення впливає не лише на загальний рівень адаптації, але й на ключові психологічні стани, що визначають здатність до ефективної комунікації та інтеграції у нове соціокультурне середовище.

Таким чином, дослідження показало, що психологічні стани, такі як тривожність та ригідність, мають суттєвий вплив на намір повернення до рідного дому. Особи з підвищеним рівнем тривожності можуть стикатися з труднощами у прийнятті рішень та вирішенні життєвих ситуацій, що потенційно впливає на їхню готовність до повернення. Підвищена ригідність супроводжується стійкістю до нових обставин та небажанням змінювати усталені моделі поведінки, що може зменшувати готовність до адаптації або змін у соціальному оточенні.

Для оцінки сили лінійних зв'язків між показниками соціально-психологічної адаптації застосовано кореляційний аналіз за Пірсоном.

Коефіцієнт кореляції Пірсона між шкалами «адаптація» та «самоприйняття» становить $r = 0,6001$, що є статистично значущим при $p \leq 0,01$. Це свідчить про помірний позитивний лінійний зв'язок: зі зростанням рівня адаптації спостерігається тенденція до підвищення рівня самоприйняття, і навпаки.

Коефіцієнт кореляції між шкалами «адаптація» та «прийняття інших» дорівнює $r = 0,74736$, що вказує на сильний позитивний лінійний зв'язок. Іншими словами, підвищення рівня соціально-психологічної адаптації супроводжується зростанням здатності приймати інших, а відмінності між групами є статистично значущими при рівні $p \leq 0,01$.

Отримані результати підкреслюють важливість психологічних особливостей, зокрема самоприйняття та прийняття інших, у формуванні комунікабельності та успішній соціально-психологічній адаптації осіб, які перебувають у новому етнокультурному середовищі.

Аналіз взаємозв'язку між шкалами «адаптація» та «емоційна комфортність» показав $r = 0,93764$, що свідчить про дуже сильний позитивний лінійний кореляційний зв'язок при $p \leq 0,01$. Це вказує на те, що високий рівень адаптації тісно пов'язаний із відчуттям емоційного комфорту, причому взаємозв'язок може діяти у обох напрямках.

Коефіцієнт кореляції Пірсона між шкалами «адаптація» та «інтернальність» склав $r = 0,81382$ ($p \leq 0,01$), що вказує на високий позитивний зв'язок. Це свідчить про значущий вплив внутрішніх установок та орієнтацій особистості на здатність адаптуватися до нових умов.

Між шкалами «адаптація» та «прагнення домінувати» виявлено помірний позитивний кореляційний зв'язок ($r = 0,52525$, $p \leq 0,01$), що може свідчити про тенденцію до збільшення прагнення до домінування зі зростанням рівня адаптації.

Таким чином, отримані коефіцієнти Пірсона демонструють статистично значущі взаємозв'язки між різними аспектами адаптації:

- помірний позитивний зв'язок із самоприйняттям;
- сильний позитивний зв'язок із прийняттям інших;
- дуже сильний позитивний зв'язок із емоційною комфортністю;
- високий позитивний зв'язок з інтернальністю;
- помірний позитивний зв'язок із прагненням до домінування.

Для оцінки взаємозв'язків у методиці «Адаптація особистості до нового соціокультурного середовища» також застосовано кореляційний аналіз за Пірсоном. Отримані дані показують:

- «Адаптивність» та «конформність» – $r = 0,41697$, $p \leq 0,05$;
- «Адаптивність» та «інтерактивність» – $r = 0,56872$, $p \leq 0,01$;
- «Адаптивність» та «депресивність» – $r = -0,22743$, $p > 0,05$;
- «Адаптивність» та «ностальгія» – $r = -0,40856$, $p \leq 0,05$;
- «Адаптивність» та «відчуженість» – $r = -0,47164$, $p \leq 0,01$.

Результати демонструють статистично значущу позитивну кореляцію між адаптацією та конформністю, що свідчить про тісний зв'язок цих показників: підвищення конформності супроводжується підвищенням рівня адаптації.

Виявлено суттєвий позитивний кореляційний зв'язок між адаптацією та інтерактивністю ($r = 0,56872$, $p \leq 0,01$), що свідчить про тісний взаємозв'язок цих показників у досліджуваній групі: підвищення рівня інтерактивності супроводжується зростанням рівня адаптації.

Незначний негативний, статистично незначущий зв'язок між адаптацією та депресивністю ($r = -0,22743$, $p > 0,05$) вказує на те, що ці характеристики можуть функціонувати відносно незалежно одна від одної в умовах даного дослідження.

Виявлено статистично значущий негативний кореляційний зв'язок між адаптацією та ностальгією ($r = -0,40856$, $p \leq 0,05$), що свідчить про те, що підвищення рівня ностальгії асоціюється зі зниженням рівня адаптації.

Крім того, визначено суттєвий негативний кореляційний зв'язок між адаптацією та відчуженістю ($r = -0,47164$, $p \leq 0,01$), що демонструє тісний взаємозв'язок між цими показниками та вказує на те, що високий рівень відчуженості значно знижує рівень адаптації.

Отже, результати дослідження свідчать про різноманітні взаємозв'язки між адаптацією та іншими психологічними характеристиками особистості, що дозволяє глибше зрозуміти фактори, які визначають рівень адаптивності в умовах нового соціокультурного середовища.

Висновки до другого розділу

Емпіричне дослідження психологічних особливостей комунікабельності як чинника соціально-психологічної адаптації осіб за кордоном було проведено в онлайн-режимі з використанням анкетування та діагностичних методик через платформу Google Forms. Для забезпечення достовірності результатів було обрано комплекс методичних інструментів, що дозволяють оцінити соціально-психологічну адаптацію та виявити вплив комунікабельності на ефективність адаптаційних процесів у новому етнокультурному середовищі. Дослідження зосереджувалося на аналізі рівня адаптивності через врахування психологічних характеристик, таких як тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність, а також намір особи щодо повернення до рідного дому.

Результати аналізу методики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонд показали, що намір повернення є важливим внутрішнім чинником, який впливає на рівень адаптації. Особливо виділяється група осіб, які ще не визначилися щодо свого повернення: у них зафіксовано нижчий рівень адаптації, знижену здатність до самоприйняття, труднощі у взаємодії з іншими та суттєво нижчу емоційну комфортність. Низький рівень інтернальності в цій групі свідчить про можливі труднощі у самостійному прийнятті рішень та контролі над власним життям, що може ускладнювати процес соціально-психологічної адаптації.

За результатами опитувальника «Адаптація особистості до нового соціокультурного середовища» Л. В. Янковського, група, яка ще не визначилася щодо повернення, демонструє нижчий рівень адаптації порівняно з іншими групами. Ця група також виявляє певні ознаки неуспішних видів міжкультурної адаптації – високий рівень ностальгії та середній рівень депресивності, що підтверджує складності інтеграції в нове соціокультурне середовище. У шкалі «відчуженості» відмінності між групами були незначними, однак загальна тенденція вказує на меншу успішність адаптації групи «Ще не визначилась».

Методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка показала, що вищі рівні тривожності, агресивності та ригідності характерні для групи «Ще не визначилась», тоді як група «Так» демонструє найнижчий рівень фрустрації, що свідчить про стійкість до життєвих труднощів. Ці результати підтверджують, що психологічний стан особистості та її комунікабельні навички можуть суттєво впливати на здатність адаптуватися до нових соціокультурних умов.

Застосування непараметричного Н-критерію Краскела–Уолліса дозволило виявити статистично значущі відмінності між групами щодо рівня адаптації. Також підтверджено, що психологічні стани тривожності та ригідності значно впливають на намір повернення до рідного середовища, а відтак – на ефективність соціально-психологічної адаптації.

Кореляційний аналіз за Пірсоном показав позитивні зв'язки між рівнем адаптації та різними показниками соціально-психологічної компетентності: високий рівень адаптації корелює з високим самоприйняттям, прийняттям інших, емоційною комфортністю та внутрішньою орієнтацією особистості. Виявлено помірний позитивний зв'язок між адаптацією та прагненням домінувати, що свідчить про можливий вплив комунікабельності та соціальної активності на адаптаційні процеси.

Крім того, позитивно значущі кореляції спостерігалися між адаптацією та конформністю, а також між адаптацією та інтерактивністю, що підтверджує роль комунікабельності та здатності до ефективної соціальної взаємодії у процесі адаптації. Негативні кореляції були зафіксовані між адаптацією та ностальгією, депресивністю та відчуженістю, що свідчить про те, що високий рівень цих показників пов'язаний із зниженням ефективності адаптації.

Отже, результати дослідження підтверджують, що комунікабельність є одним із ключових факторів, які визначають рівень соціально-психологічної адаптації осіб за кордоном. Вона позитивно впливає на самоприйняття, взаємодію з іншими та емоційну комфортність, а низький рівень комунікабельності та високі показники відчуженості або ностальгії можуть суттєво знижувати ефективність адаптаційних процесів.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ТА РОЗВИТКУ КОМУНІКАБЕЛЬНОСТІ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСІБ ЗА КОРДОНОМ

3.1. Алгоритм та структура психологічної програми розвитку комунікабельності з метою оптимізації соціально-психологічної адаптації осіб за кордоном

Наступним етапом дослідження стала розробка та реалізація психологічної програми, спрямованої на розвиток комунікабельності як чинника соціально-психологічної адаптації осіб, які перебувають за кордоном. Програма була побудована у форматі інтерактивних занять із використанням елементів тренінгової роботи, що поєднує техніки когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), принципи групової взаємодії та розвитку комунікативних навичок. Її метою було підвищення рівня адаптивності, формування впевненості у спілкуванні, розвиток емоційної регуляції та саморефлексії.

Алгоритм реалізації програми включав кілька послідовних етапів. На аналітико-підготовчому етапі здійснювалося ґрунтовне опрацювання наукових джерел, присвячених проблемі соціально-психологічної адаптації, комунікабельності та ефективності КПТ-технік у роботі з особами, які опинилися в іншому культурному середовищі. Особлива увага приділялася методам розвитку емоційної саморегуляції, усвідомлення власних почуттів, навичок вирішення проблем та прийняття рішень. Результати аналітичного етапу дозволили окреслити основні психологічні механізми, що сприяють підвищенню адаптивності, і стали підґрунтям для формування структури інтерактивної програми.

На етапі визначення критеріїв добору учасників було враховано рівень їхньої соціально-психологічної адаптації, показники комунікабельності, результати психодіагностики тривожності, емоційного комфорту та

інтернальності. Для подальшої роботи була сформована експериментальна група під умовною назвою «Ще не визначився», яка характеризувалася високим рівнем тривожності, ригідності, агресивності та зниженими показниками емоційного комфорту й інтернальності. Саме тому основний акцент програми було спрямовано на регуляцію емоційних станів, розвиток навичок комунікації, самоспостереження, вирішення проблем та прийняття ефективних рішень.

Зміст інтерактивних занять було побудовано відповідно до визначених завдань. До структури програми входили вправи, спрямовані на усвідомлення власних емоцій, розвиток активного слухання, емпатійного розуміння, подолання комунікативних бар'єрів у міжкультурній взаємодії, формування асертивної поведінки та здатності до ефективної самопрезентації. Перед початком занять з кожним учасником було проведено індивідуальну бесіду, під час якої обговорювалися результати попереднього тестування, окреслювалися очікування та особисті цілі. Це сприяло створенню довірчої атмосфери та внутрішньої мотивації до участі в програмі.

Організаційно-практичний етап передбачав проведення серії інтерактивних занять у режимі онлайн за допомогою платформи ZOOM. Кожна зустріч тривала 1,5 години, а загалом відбулося три заняття. Програма передбачала поєднання коротких теоретичних мінілекцій, практичних завдань, рольових ігор, групових дискусій і рефлексивних обговорень. По завершенні кожного етапу учасники ділилися власними емоціями, переживаннями, враженнями та новими усвідомленнями, що сприяло формуванню досвіду самоспостереження і розвитку навичок взаємної підтримки.

На підсумково-рефлексивному етапі учасникам було повторно запропоновано пройти психодіагностичне обстеження з метою виявлення динаміки змін у рівні тривожності, комунікабельності, емоційного комфорту та соціально-психологічної адаптації. Отримані результати засвідчили позитивні зміни в емоційному стані, зниження рівня тривожності, підвищення впевненості у спілкуванні, готовності до міжкультурної взаємодії та загального психологічного благополуччя.

Таким чином, запропонована психологічна програма розвитку комунікабельності продемонструвала свою ефективність як інструмент оптимізації соціально-психологічної адаптації осіб за кордоном. Її поетапна структура, інтеграція когнітивно-поведінкових технік і формування навичок конструктивної комунікації сприяли підвищенню рівня адаптивності та внутрішньої стабільності учасників у новому культурному середовищі.

У запропонованих інтерактивних заняттях було використано техніки когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) [9]. Застосування цього підходу зумовлене його ефективністю у виявленні та корекції неадаптивних форм мислення і поведінки, які часто перешкоджають успішній соціально-психологічній адаптації особистості. Метод КПТ спрямований на усвідомлення учасниками зв'язку між їхніми думками, емоціями та поведінковими реакціями, що дозволяє поступово замінювати деструктивні когнітивні схеми більш раціональними та конструктивними.

Завдяки цьому підходу учасники інтерактивних занять набували навичок самоспостереження, навчалися розпізнавати джерела власних негативних емоцій у процесі сприйняття та інтерпретації інформації, а також опановували техніки регуляції емоційних станів. КПТ як один із найбільш науково обґрунтованих і сучасних психотерапевтичних напрямів забезпечує формування самостійної компетентності у подоланні труднощів, розвитку емоційної стійкості й підвищенні рівня особистісної відповідальності за власний психічний стан.

Інтерактивні заняття «Підвищення рівня соціально-психологічної адаптації» мають на меті підвищення рівня соціально-психологічної адаптації дорослих віком від 25 до 60 років. Основними завданнями є вихід учасників на якісно новий рівень адаптації, підвищення рівня знань про складові успішної соціально-психологічної адаптації, а також розвиток навичок самоспостереження, вирішення проблем і прийняття рішень. У групі передбачено 12 учасників. Робота організовується у форматі трьох зустрічей тривалістю по 1,5 години. Очікуваними результатами участі є усвідомлення

кожним учасником власних проблемних сфер соціально-психологічної адаптації, формування усвідомленого процесу адаптування та закріплення нових особистісних утворень, отриманих у процесі занять. Для участі необхідно мати електронний пристрій із підключенням до Інтернету (ПК, ноутбук, планшет або смартфон), а також аркуші формату А4 і ручку.

Перший день інтерактивних занять «Підвищення рівня соціально-психологічної адаптації» розпочинається зі вступу, під час якого ведучий вітає учасників словами: «Доброго дня! Я ... Сьогодні ми разом зможемо розібратись, що таке соціально-психологічна адаптація, які бувають її рівні, що впливає на успішність цього процесу та як кожен із вас може підвищити рівень своєї соціально-психологічної адаптації». Далі проводиться вправа «Сонечко», метою якої є знайомство та зняття тривоги. Для цього кожен учасник підписує своє віконечко тим ім'ям, яким бажає, щоб до нього зверталися, та ставить реакцію «Сонечко». Після цього група приймає основні правила роботи: «тут і тепер», щирість і відкритість, принцип «Я», активність, конфіденційність. Ведучий уточнює: «Ці правила записані у чаті. Правило приймається? Приймається! Дякую!» Потім учасники в чаті записують свої очікування від занять.

Основна частина передбачає оцінку рівня поінформованості про проблему через групове обговорення запитань: «Що таке соціально-психологічна адаптація?» та «Що впливає на рівень соціально-психологічної адаптації?». Під час психоедукаційного блоку обговорюється, від чого залежить успішна адаптація: від сили і наслідків стресу, адекватної когнітивної оцінки ситуації, особистісної зрілості, життєвої філософії, цінностей, рівня стресостійкості, а також від наявності ефективних коупінг-стратегій і ресурсів – як внутрішніх, так і зовнішніх, що допомагають людині орієнтуватися в новому середовищі. Додатково розглядається КПТ-модель адаптації до змін «Равлик».

Далі учасники виконують вправу «Швидкий погляд на ваші цінності», яка спрямована на усвідомлення власних життєвих пріоритетів. Кожен отримує бланк та ручку. Ведучий пояснює, що цінності – це найглибші бажання серця,

тобто спосіб, у який людина хоче проживати своє життя, а не те, що вона прагне отримати. Учасники читають список цінностей і відзначають поруч із кожною: «Д» – дуже важливо, «В» – достатньо важливо, «Н» – не так важливо, а потім формують свій особистий перелік найважливіших цінностей.

Наступна вправа – «Своя абетка ресурсів», метою якої є визначення власних ресурсів. На кожную букву алфавіту учасники записують активності, що допомагають підтримувати емоційний баланс і відновлення. Ведучий радить щодня застосовувати принаймні три з цих ресурсних дій для підвищення життєвого тону та стабільності.

Завершує перший день вправа «Що я придбав», спрямована на закріплення знань і усвідомлення особистих результатів. Кожен учасник називає три речі, які бере з собою після заняття – це можуть бути знання, відкриття, відчуття або ідеї для подальшого розвитку. Таким чином, перше інтерактивне заняття сприяє формуванню атмосфери довіри, усвідомленню власних цінностей, ресурсів і механізмів адаптації, що є фундаментом для подальшої роботи над підвищенням рівня соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Другий день інтерактивних занять «Підвищення рівня соціально-психологічної адаптації» розпочинається зі вступу, під час якого ведучий звертається до учасників словами: «Доброго дня! Я ... Сьогодні ми розглянемо процеси вирішення проблем та познайомимось із технікою прийняття рішень». Для створення позитивної емоційної атмосфери проводиться вправа «Сонечко», спрямована на зняття тривоги та формування дружнього кола. Кожен учасник підписує своє віконечко у Zoom тим ім'ям, яким бажає, щоб до нього зверталися, та ставить реакцію «Сонечко». Після цього група приймає правила роботи: «тут і тепер», «щирість та відкритість», «принцип “Я”», «активність» та «конфіденційність». Ведучий уточнює: «Ці правила записані у чаті. Правило приймається? Приймається! Дякую!» Потім кожен учасник формулює у чаті свої очікування від зустрічі.

Основна частина заняття присвячена темі позитивної орієнтації до проблем. Ведучий пояснює, що проблеми є природною частиною життя кожної людини, і ключовим завданням є не уникати їх, а навчитися ефективно вирішувати. Під час психоедукаційного блоку учасники знайомляться з основними принципами такого підходу: проблеми – це нормальна частина життя; більшість проблем можна вирішити; їх потрібно вчасно помічати і діяти; кожна людина має або може розвинути навички для вирішення проблем і знайти ресурси підтримки; важливо адекватно оцінювати наслідки ситуації; проблеми можуть сприяти розвитку особистості, впевненості, життєвих навичок; вирішення проблем є цінним процесом, що навчає та зміцнює; успіх потребує часу, зусиль і наполегливості, а невдачі – це природна частина навчання.

Далі учасники практикують техніку «Вирішення проблем», метою якої є набуття конкретних навичок у цій сфері. Вони працюють із аркушем паперу та ручкою, крок за кроком виконуючи запропонований алгоритм: визначити проблему і поставити ціль її вирішення; за допомогою «мозкового штурму» створити перелік можливих варіантів дій; оцінити коротко- і довгострокові наслідки кожного варіанту для себе та оточення; зважити всі «за» і «проти» та скласти рейтинг можливих рішень; обрати найоптимальніший варіант, розробити план дій і реалізувати його; після виконання – оцінити результат, а в разі потреби – скоригувати план або спробувати інший підхід.

Після цього учасники знайомляться з технікою «Прийняття рішень», що допомагає усвідомлено й раціонально підходити до вибору у складних життєвих ситуаціях. Алгоритм включає такі кроки: аналіз ситуації та суті вибору; визначення власних цінностей і цілей, у контексті яких приймається рішення; формування наявних варіантів; оцінка коротко- і довготермінових наслідків; зважування переваг і недоліків кожного варіанту; при потребі – пошук додаткової інформації; врахування можливих ризиків.

На завершення заняття проводиться вправа «Що я придбав», спрямована на рефлексію та закріплення отриманих знань. Кожен учасник ділиться трьома основними речами, які бере з собою після заняття – новими ідеями, корисними

техніками або внутрішніми усвідомленнями. Таким чином, другий день програми сприяє розвитку впевненості у власних силах, формуванню конструктивного ставлення до життєвих труднощів та набуттю практичних навичок ефективного вирішення проблем і прийняття рішень, що є важливими чинниками успішної соціально-психологічної адаптації осіб за кордоном.

Третій день інтерактивних занять «Підвищення рівня соціально-психологічної адаптації» розпочинається зі вступу, під час якого ведучий звертається до учасників словами: «Доброго дня! Я ... Сьогодні ми разом зможемо розібратись, що таке негативні автоматичні думки (НАДи), як їх можна відслідковувати та зупиняти». З метою створення дружньої атмосфери та зниження рівня тривоги проводиться вправа «Сонечко». Кожен учасник підписує своє віконечко у Zoom тим ім'ям, яким хоче, щоб до нього зверталися, і ставить реакцію «Сонечко». Далі група погоджує правила спільної роботи: «тут і тепер», «щирість та відкритість», «принцип “Я”», «активність» і «конфіденційність». Після короткої рефлексії та прийняття правил учасники діляться своїми очікуваннями від зустрічі, записуючи їх у чат.

Основна частина заняття присвячена психоедукації про негативні автоматичні думки (НАДи). Ведучий пояснює, що це думки, які стосуються конкретних ситуацій чи подій, часто мають стереотипний характер і виникають автоматично, без свідомого контролю. Вони «просковзують» у свідомості, залишаючись ледь помітними, але мають значний вплив на емоційний стан людини. Як правило, ми сприймаємо такі думки як правдиві, не перевіряючи їх достовірності, через що вони можуть формувати викривлене сприйняття реальності. НАДи можуть з'являтися як у словесній, так і у візуальній формі, часто провокуючи почуття тривоги, провини або безпорадності.

Після психоедукаційного блоку учасники виконують вправу «Ідентифікація думок (ситуація, думка, емоція, дія)», метою якої є формування навички самоспостереження за своїми думками. Для роботи використовується бланк моделі ABC самоспостереження. Учасники пригадують ситуацію, яка викликала в них негативні емоції, і заповнюють таблицю, фіксуючи ситуацію

(А), автоматичну думку (В), емоційну реакцію (С) та подальшу дію (D). Такий підхід дозволяє усвідомити зв'язок між думками, емоціями та поведінкою, а також зрозуміти, як когнітивні установки впливають на наше ставлення до подій і вибір дій.

Далі учасники опановують техніку дистанціювання від некорисних думок під назвою «Це не мій трамвай». Ця техніка спрямована на розвиток навички відстороненого ставлення до негативних автоматичних думок і зменшення їхнього впливу на емоційний стан. Учасники виконують послідовні кроки: 1) впізнати думку, визнати її наявність, подякувати своєму розуму та посміхнутися; 2) нагадати собі, що ця думка не є корисною чи правдивою; 3) свідомо переключити увагу на інший об'єкт або діяльність; 4) повторювати процес стільки разів, скільки потрібно. Така вправа допомагає внутрішньо переміщеним особам навчитися не ототожнювати себе з негативними думками, а замість цього спрямовувати енергію на конструктивні дії.

На завершення заняття проводиться вправа «Що я придбав», під час якої кожен учасник називає три речі, які бере з собою після сьогоднішньої зустрічі – нові знання, техніки чи усвідомлення.

Робочий формат інтерактивних занять передбачав групові зустрічі, що дозволило створити атмосферу взаємопідтримки й довіри. Враховуючи високий рівень тривожності серед учасників експериментальної групи та невизначеність їх життєвих перспектив, особливу увагу було приділено технікам, спрямованим на регуляцію емоційного стану, розвиток навичок вирішення проблем і прийняття рішень. У межах дослідження доцільно було застосовано психоедукаційний компонент про соціально-психологічну адаптацію та когнітивно-поведінкову модель адаптації до змін «Равлик», що допомагає усвідомити власні цінності, ресурси та життєві орієнтири.

Техніка «Вирішення проблем» сприяла формуванню конструктивного підходу до життєвих труднощів, розвитку стресостійкості та впевненості у власних силах. Техніка «Прийняття рішень» допомогла учасникам, які ще не визначилися щодо свого майбутнього, структурувати процес мислення,

враховуючи цінності, наслідки та ризики можливих виборів. Психоедукація про негативні автоматичні думки, у свою чергу, підвищила рівень усвідомленості, дозволила розпізнавати та контролювати негативні установки, що знижують рівень адаптації.

Таким чином, третій день занять сприяв розвитку навичок самоспостереження, формуванню більш адаптивного мислення та підвищенню емоційної стійкості. Наприкінці зустрічі ведучий наголосив на важливості періодичного повернення до всіх відпрацьованих технік для закріплення результатів і підтримання позитивних змін у подальшому житті.

3.2. Ефективність психологічної програми розвитку комунікабельності у процесі соціально-психологічної адаптації осіб за кордоном

До початку реалізації психологічної програми розвитку комунікабельності, спрямованої на оптимізацію соціально-психологічної адаптації осіб за кордоном, було проведено первинне діагностичне обстеження групи респондентів умовно позначеної як «Ще не визначився». Дослідження здійснювалося із застосуванням методики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонд, що дозволяє комплексно оцінити рівень адаптованості особистості до нового соціокультурного середовища за низкою ключових показників, зокрема за шкалами «Адаптація», «Емоційна комфортність» та «Інтернальність».

Результати первинного дослідження подано у таблиці 3.2. Вони засвідчили, що середні показники групи до проведення інтерактивних занять залишалися на помірному рівні, що вказує на наявність труднощів у процесі пристосування до нового соціального середовища.

Таблиця 3.2

Зведена таблиця середніх значень групи «Ще не визначився» до проведення інтерактивних занять

Шкали	Ще не визначився
Адаптація	58,61%
Емоційна комфортність	48,94%
Інтернальність	59,88%

Отримані дані свідчать про те, що учасники групи мали недостатній рівень емоційної стабільності та внутрішнього контролю поведінки (інтернальності), що є важливими складовими успішної соціально-психологічної адаптації. Показник за шкалою «емоційна комфортність» виявився найнижчим серед трьох параметрів, що може свідчити про підвищений рівень тривожності, емоційного напруження та невизначеності у нових соціокультурних умовах.

Після завершення циклу інтерактивних занять, розроблених у межах психологічної програми розвитку комунікабельності, було проведено повторне опитування респондентів з метою оцінки ефективності застосованих методів і технік. Програма включала елементи когнітивно-поведінкової терапії, тренінгові вправи на розвиток навичок міжособистісної взаємодії, самоспостереження, управління емоціями та конструктивного спілкування.

Повторне дослідження дозволило зафіксувати позитивну динаміку показників за всіма шкалами методики К. Роджерса та Р. Даймонд. Зокрема, спостерігалось підвищення рівня адаптації, зростання емоційної комфортності, а також зміцнення інтернального локусу контролю, що свідчить про формування більшої впевненості учасників у власних можливостях впливати на події свого життя.

Таким чином, результати порівняльного аналізу до та після проведення програми підтверджують ефективність психологічної програми розвитку

комунікабельності як засобу оптимізації соціально-психологічної адаптації осіб у новому етнокультурному середовищі.

Результати повторного дослідження рівня соціально-психологічної адаптації, проведеного після реалізації психологічної програми розвитку комунікабельності, представлені у таблиці 3.3. Для оцінки ефективності програми було використано методику соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонд, що дозволяє простежити динаміку змін за трьома ключовими шкалами – «Адаптація», «Емоційна комфортність» та «Інтернальність».

Таблиця 3.3

Зведена таблиця середнього значення групи «Ще не визначився» після інтерактивних занять

Шкали	Ще не визначився
Адаптація	63,69%
Емоційна комфортність	55,03%
Інтернальність	60,97%

Порівняльний аналіз отриманих показників засвідчив наявність позитивних змін у рівні соціально-психологічної адаптованості учасників після проходження інтерактивних занять.

Зокрема, за шкалою «Адаптація» відбулося зростання з 58,61% до 63,69%, що свідчить про підвищення здатності респондентів ефективно пристосовуватися до нового соціально-культурного середовища. Це означає, що учасники програми стали більш відкритими до взаємодії, краще орієнтуються у нових соціальних умовах та демонструють підвищену гнучкість у поведінці. Отримані результати можна вважати індикатором підвищення їхньої соціальної компетентності та комунікабельності, що є ключовим чинником успішної адаптації за кордоном.

За шкалою «Емоційна комфортність» спостерігається зростання показника з 48,94% до 55,03%, що свідчить про помітне покращення емоційного

стану учасників. Така динаміка пояснюється зниженням рівня тривожності, напруги та внутрішньої невизначеності. Інтерактивні заняття, побудовані на принципах когнітивно-поведінкової терапії, сприяли розвитку навичок емоційної саморегуляції, усвідомленню власних реакцій та формуванню конструктивних способів подолання стресових ситуацій.

За шкалою «Інтернальність» показники підвищилися з 59,88% до 60,97%, що свідчить про тенденцію до зростання внутрішнього локусу контролю. Це означає, що після участі у програмі респонденти частіше усвідомлюють власну відповідальність за прийняття рішень і результати своїх дій, проте зміни за цим показником є помірними. Вони вказують на початковий етап формування стабільної внутрішньої позиції, що потребує подальшої психологічної підтримки для закріплення позитивних зрушень.

Загалом результати після проведення інтерактивних занять демонструють, що психологічна програма розвитку комунікабельності виявилася ефективною у контексті підвищення рівня соціально-психологічної адаптації осіб, які перебувають у новому етнокультурному середовищі. Вона сприяла покращенню емоційного самопочуття, формуванню впевненості у власних силах, розвитку гнучких комунікативних стратегій та підвищенню здатності ефективно взаємодіяти з оточенням.

Повторне тестування за опитувальником «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка дозволило простежити динаміку змін рівнів тривожності та ригідності серед учасників групи «Ще не визначився» після реалізації психологічної програми розвитку комунікабельності. Ці параметри є важливими індикаторами психологічної готовності до адаптації, адже саме підвищена тривожність і ригідність часто виступають бар'єрами ефективного пристосування до нового соціально-культурного середовища.

Таблиця 3.4

Розподіл у відсотках рівнів психологічних станів до інтерактивних занять

Намір	Рівень	Шкала тривожності	Шкала ригідності
Ще не визначився	Низький	2,78%	2,78%
	Середній	22,22%	19,44%
	Високий	8,33%	11,11%

Таблиця 3.5

Розподіл у відсотках рівнів психологічних станів після інтерактивних занять

Намір	Рівень	Шкала тривожності	Шкала ригідності
Ще не визначився	Низький	5,56%	5,56%
	Середній	25,0%	19,44%
	Високий	2,78%	8,33%

Порівняльний аналіз показників засвідчив виражену позитивну динаміку у рівнях тривожності та ригідності після участі у психологічній програмі.

Так, високий рівень тривожності до проведення інтерактивних занять спостерігався у 8,33% респондентів, тоді як після – лише у 2,78%. Ця зміна свідчить про зниження емоційного напруження, страху невизначеності та почуття внутрішнього дискомфорту, що є показником покращення емоційної стабільності. Такий ефект зумовлений впровадженням технік когнітивно-поведінкової терапії, спрямованих на розпізнавання і нейтралізацію деструктивних автоматичних думок, розвиток навичок саморегуляції та управління емоціями.

У свою чергу, високий рівень ригідності знизився з 11,11% до 8,33%, що вказує на підвищення гнучкості мислення та поведінки учасників. Зменшення показників ригідності відображає більшу готовність приймати нові умови, ідеї, цінності та погляди, а також адаптувати власні дії до змінного середовища. Це особливо важливо для внутрішньо переміщених осіб, які стикаються з

необхідністю переосмислення власного життєвого досвіду та прийняття нових культурних норм у процесі інтеграції за кордоном.

Таким чином, отримані результати підтверджують ефективність психологічної програми розвитку комунікабельності у контексті оптимізації соціально-психологічної адаптації. Зниження рівня тривожності та ригідності свідчить про покращення емоційного стану, формування позитивного ставлення до змін і розвиток більш гнучких адаптивних стратегій поведінки, що загалом сприяє успішній інтеграції особистості у нове етнокультурне середовище.

Для здійснення емпіричної перевірки ефективності розробленої психологічної програми розвитку комунікабельності у процесі соціально-психологічної адаптації осіб за кордоном, було проведено порівняльний аналіз результатів дослідження у групі «Ще не визначився» до та після участі в інтерактивних заняттях. З метою статистичного підтвердження отриманих змін застосовано U-критерій Манна–Уїтні – непараметричний метод, який дає змогу оцінити достовірність відмінностей між двома незалежними вибірками за рівнем кількісно вимірюваних показників. Використання цього критерію є доцільним у випадках, коли обсяг вибірки є відносно малим, що забезпечує високу точність аналізу отриманих даних і дозволяє виявити навіть незначні, але статистично значущі зміни після впровадження програми.

Результати, отримані за методикою соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонд, подані у таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

Показники U-критерію Манна–Уїтні за методикою соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонд

Шкали групи «Ще не визначився»	U-критерій	Рівень значущості
Адаптація	U = 38,5	$p \leq 0,05$
Емоційна комфортність	U = 42	$p \leq 0,05$
Інтернальність	U = 50,05	–

Отримані результати дають підстави стверджувати про наявність статистично значущих позитивних змін за шкалами *адаптації* та *емоційної комфортності* після реалізації психологічної програми.

Так, за показником адаптації ($U = 38,5$; $p \leq 0,05$) спостерігається достовірне підвищення рівня пристосованості учасників до нового етнокультурного середовища. Це свідчить про те, що інтерактивні заняття сприяли розвитку навичок ефективної міжособистісної взаємодії, зменшенню внутрішнього напруження, а також формуванню гнучкіших поведінкових стратегій у процесі соціальної інтеграції за кордоном.

За шкалою емоційної комфортності ($U = 42$; $p \leq 0,05$) зафіксовано статистично значуще поліпшення емоційного стану учасників, що виявилось у зниженні рівня тривожності, зростанні відчуття впевненості та психологічної стабільності. Отже, можна стверджувати, що участь у програмі позитивно вплинула на емоційно-регулятивну сферу досліджуваних, створивши умови для внутрішньої гармонізації та кращого емоційного самопочуття.

Щодо показника інтернальності ($U = 50,05$), статистично значущих змін не виявлено. Проте, незначне зростання цього показника (до 60,97%) може свідчити про тенденцію до підвищення рівня внутрішнього контролю над власним життям і готовності брати відповідальність за прийняті рішення. Це свідчить про початок формування більш зрілої, автономної позиції особистості у процесі адаптації.

Узагальнюючи результати, можна зробити висновок, що психологічна програма розвитку комунікабельності продемонструвала високу ефективність у підвищенні рівня соціально-психологічної адаптації осіб за кордоном. Її впровадження сприяло зміцненню соціальних контактів, розвитку емпатії, толерантності та впевненості у міжкультурному спілкуванні, що підтверджується статистично значущими покращеннями у сфері адаптації та емоційного комфорту. Отримані результати свідчать про доцільність використання інтерактивних методів психологічної роботи у програмах

підтримки мігрантів, внутрішньо переміщених осіб та інших груп, що перебувають у процесі інтеграції до нового соціокультурного простору.

Також було проведено емпіричну оцінку ефективності психологічної програми розвитку комунікабельності за допомогою U-критерію Манна–Уїтні на основі результатів опитувальника «Самооцінка психічних станів» (авт. Г. Айзенк) у групі «Ще не визначився». Метою аналізу було виявлення статистично значущих змін у рівнях тривожності та ригідності, які є важливими показниками психологічного благополуччя та визначають здатність особи до успішної соціально-психологічної адаптації в новому культурному середовищі.

Таблиця 3.7

Показники U-критерію Манна–Уїтні за опитувальником «Самооцінка психічних станів»

Шкали групи «Ще не визначився»	U-критерій	Рівень значущості
Тривожність	U = 41,5	$p \leq 0,05$
Ригідність	U = 54,5	–

Результати статистичного аналізу свідчать про значущі позитивні зміни у рівні тривожності учасників після участі в інтерактивних заняттях (U = 41,5; $p \leq 0,05$). Це вказує на те, що впроваджені психоосвітні заходи, побудовані на принципах когнітивно-поведінкової терапії, сприяли зниженню внутрішньої напруги, підвищенню впевненості у власних силах та формуванню більш стабільного емоційного стану. Такий ефект є надзвичайно важливим для осіб, які перебувають у процесі адаптації до нового соціокультурного простору, оскільки зменшення тривожності забезпечує ефективніше сприйняття змін і полегшує соціальну інтеграцію.

Водночас, за шкалою ригідності (U = 54,5) статистично значущих змін не виявлено. Це може свідчити про те, що інтерактивні заняття, хоча й позитивно вплинули на емоційний стан учасників, не мали достатнього впливу на

гнучкість мислення чи готовність до зміни переконань. Проте, спостережуване незначне зниження рівня ригідності може відображати початкову тенденцію до розвитку більш відкритого ставлення до нових ідей, культурних норм та соціальних моделей поведінки.

Загалом, отримані результати демонструють, що участь у психологічній програмі розвитку комунікабельності сприяла покращенню показників адаптації, емоційної комфортності, інтернальності, а також зниженню рівня тривожності. Це підтверджує ефективність застосування когнітивно-поведінкових технік та психоосвітнього впливу у процесі оптимізації соціально-психологічної адаптації осіб за кордоном.

Таким чином, можна стверджувати, що реалізована програма не лише зменшує рівень емоційного напруження, а й сприяє розвитку внутрішніх психологічних ресурсів, підвищує комунікативну впевненість і стійкість до стресових факторів, що є важливими умовами успішної адаптації в іншому етнокультурному середовищі.

Висновки до третього розділу

Розроблення та реалізація програми психологічної підтримки й розвитку комунікабельності, спрямованої на підвищення рівня соціально-психологічної адаптації осіб, що перебувають за кордоном, здійснювалося за чітко структурованим і послідовним алгоритмом.

Аналіз попередніх результатів дослідження дозволив визначити основні напрями програми, орієнтовані на зниження рівня тривожності, подолання ригідності, розвиток навичок ефективної міжособистісної взаємодії, саморегуляції та прийняття рішень у новому соціокультурному середовищі. Формат роботи включав проведення серії інтерактивних групових занять тривалістю 1,5 години кожне, що сприяло формуванню позитивного групового клімату та активізації внутрішніх ресурсів учасників.

Зміст програми базувався на положеннях когнітивно-поведінкової терапії та моделі адаптації до змін «Равлик». Основна мета полягала у підвищенні рівня соціально-психологічної адаптації, розширенні знань про чинники успішної адаптації, розвитку навичок самоспостереження, комунікації, вирішення проблем і прийняття рішень.

Психоедукаційний компонент програми відіграв важливу роль у формуванні усвідомленого ставлення до власного психічного стану та наданні учасникам інструментів для подолання психологічних труднощів, що виникають у процесі інтеграції в інше соціокультурне середовище. Особлива увага приділялася осмисленню особистісних цінностей, ресурсів і стратегій адаптивного реагування на зміни.

Практична частина програми включала використання таких технік, як «Вирішення проблем» та «Прийняття рішень», спрямованих на розвиток адаптивних стратегій подолання стресових ситуацій, зниження рівня тривожності та підвищення впевненості у власних силах. Значущим елементом стала вправа з техніки дистанціювання «Це не мій трамвай», яка сприяла

зниженню емоційного залучення у деструктивні думки та формуванню навичок переключення на конструктивне мислення.

По завершенню програми було проведено повторну діагностику для визначення динаміки показників соціально-психологічної адаптації та психоемоційних станів. За результатами методики К. Роджерса та Р. Даймонд, учасники продемонстрували статистично значущі позитивні зміни у рівнях адаптації, емоційного комфорту та інтернальності. Показники за опитувальником «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка) також підтвердили зниження рівня тривожності та ригідності, що свідчить про підвищення психологічної гнучкості та готовності до конструктивної взаємодії з оточенням.

Використання U-критерію Манна–Уїтні в емпіричному аналізі дало змогу виявити статистично значущі зміни у показниках адаптації та емоційної стабільності, що підтверджує ефективність запропонованої програми. Зменшення тривожності виявилось статистично значущим, тоді як зміни у рівні ригідності засвідчили тенденцію до покращення.

Отримані результати свідчать про доцільність і результативність впровадження програми психологічної підтримки та розвитку комунікабельності як інструменту підвищення рівня соціально-психологічної адаптації осіб за кордоном. Її реалізація сприяє зниженню психологічного напруження, розвитку емоційної стійкості, формуванню адаптивних моделей поведінки та гармонізації міжособистісних відносин у новому культурному просторі.

ВИСНОВКИ

У межах дослідження здійснено теоретичний і емпіричний аналіз психологічних особливостей комунікабельності як чинника соціально-психологічної адаптації осіб, що перебувають за кордоном. На основі проведеного аналізу отримано низку узагальнених висновків.

Соціально-психологічна адаптація розглядається як процес активного пристосування індивіда до нових соціокультурних умов, який передбачає узгодження внутрішніх установок, цінностей, емоційних станів і поведінкових стратегій із вимогами зовнішнього середовища.

Комунікабельність виступає базовим чинником успішної адаптації, оскільки забезпечує ефективну взаємодію особистості з оточенням, сприяє налагодженню міжособистісних зв'язків, формуванню підтримувальних соціальних мереж і підвищенню рівня емоційного комфорту в іншому культурному контексті.

Соціокультурне середовище, у якому опиняється людина, що виїхала за кордон, суттєво впливає на процес адаптації. До основних складових цього середовища належать мовні особливості, соціальні норми, культурні цінності, релігійні традиції та стиль міжособистісної комунікації.

Успішна соціально-психологічна адаптація у новому культурному просторі потребує від особистості відкритості до взаємодії, емпатійності, толерантності, гнучкості мислення та здатності інтегрувати елементи різних культурних систем у власний досвід.

Психологічна готовність до спілкування, розвинені навички комунікації та позитивна «Я-концепція» виступають внутрішніми ресурсами, які знижують рівень тривожності, фрустрації та соціальної ізоляції, що часто супроводжують процес акультурації.

Встановлено, що соціально-психологічна адаптація осіб за кордоном зумовлюється поєднанням об'єктивних чинників (мовне середовище, умови проживання, доступ до освіти, підтримка місцевих спільнот) і суб'єктивних

(емоційна стабільність, мотивація до взаємодії, рівень комунікабельності, внутрішній локус контролю, ціннісні орієнтації).

У дослідженні враховано вікові особливості учасників, оскільки саме період середньої зрілості характеризується високим рівнем соціальної активності, сформованістю професійної та особистісної ідентичності, але водночас – підвищеною чутливістю до змін соціального статусу та середовища.

Для дослідження рівня соціально-психологічної адаптації та психологічних особливостей комунікабельності використано такі методики: «Методика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонд», опитувальник «Адаптація особистості до нового соціокультурного середовища» (Л. В. Янковський) та «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк). Вони дозволили комплексно оцінити показники адаптованості, емоційного стану та рівень готовності до міжкультурної комунікації.

Емпіричне дослідження охопило 36 учасників віком 25–60 років, які перебувають за кордоном, і було спрямоване на вивчення впливу наміру повернення додому на рівень адаптації. Встановлено, що невизначеність у цьому питанні знижує комунікативну активність, підвищує рівень тривожності та зменшує відчуття емоційної безпеки.

За результатами аналізу виявлено, що особи з вираженою комунікабельністю демонструють вищий рівень емоційної комфортності, інтернальності та самоприйняття. Водночас низький рівень комунікативної активності поєднується з ригідністю мислення, підвищеною тривожністю й труднощами у встановленні соціальних контактів.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих зв'язків між рівнем адаптації, комунікабельністю, самоприйняттям та емоційною стабільністю. Висока адаптація прямо пов'язана з позитивним ставленням до себе, довірою до інших і схильністю до співпраці, тоді як тривожність і ригідність виступають чинниками, що гальмують цей процес.

На основі отриманих результатів була розроблена програма психологічної підтримки та розвитку комунікабельності, спрямована на

підвищення рівня соціально-психологічної адаптації осіб за кордоном. Вона включала три інтерактивні групові заняття, побудовані за принципами когнітивно-поведінкової терапії, з використанням психоедукаційних елементів та технік розвитку навичок ефективної комунікації.

Після реалізації програми зафіксовано статистично значущі позитивні зміни: зниження рівня тривожності, підвищення емоційної комфортності, розвиток упевненості у власних силах і готовності до взаємодії з представниками іншої культури.

Отримані дані підтверджують ефективність цілеспрямованого розвитку комунікабельності як чинника підвищення рівня соціально-психологічної адаптації. Розвинена комунікативна компетентність не лише сприяє встановленню міжособистісних контактів, а й знижує ризик емоційного виснаження, почуття ізоляваності та культурного шоку.

Результати дослідження мають теоретичну й практичну цінність для психологічної служби, фахівців у сфері соціальної роботи, а також можуть бути використані під час розробки програм підтримки мігрантів та українських громад за кордоном з метою підвищення їх соціальної інтеграції, комунікативної активності та психологічного благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ануфрієва Н. М., Зелінська Т. М., Туриніна О. Л. Соціальна психологія: навчально-методичний комплекс. Київ: МАУП, 2006. 200 с.
2. Алімов О.Ф., Афанасєва Н.Є. Психологічне консультування в екстремальних та кризових умовах: Навчальний посібник. Харків: УЦЗУ, 2008. 122 с.
3. Балакірєва О.М. Вимушені переселенці та приймаючі громади: уроки для ефективної суспільної адаптації й інтеграції: наукова доповідь. Київ : НАН України, 2016. 140 с.
4. Біленька І.Г «Культурний шок» і адаптація до нової культури, Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. № 940 Випуск 42. 2011
5. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки» : зб. наук. праць. Херсон : Гельветика, 2016. Вип. 3, Т. 1. С. 111-117.
6. Божович С. Ю. Проблеми міграцій та екологічної безпеки. Київ : Поліграфсервіс, 2005.
7. Боснюк В. Ф. Математичні методи в психології: курс лекцій. Мультимедійне навчальне видання. Харків : НУЦЗУ, 2020. 141 с.
8. Варій М. Й. Загальна психологія.: підручник для студ. вищ. навч. закл. 3-тє вид. Київ: Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.
9. Вестбрук Д., Кенерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів : Свічадо, 2014. 410 с.
10. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації: наукова доповідь. Львів: Соціогуманітарні проблеми людини № 1, 2005. С. 91- 100.

11. Гьокхан Д. Сучасні міграційні процеси: проблема адаптації та інтеграції мігрантів в об'єднаній Європі. Філософські науки. Вісник Житомирського державного університету ім. І. Франка. Випуск 1 (82). 2016 С. 35 - 44.
12. Дзюба Т. М., Коваленко О. Г. Психологія дорослості з основами геронтопсихології. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів/ за ред. проф. В. Ф. Моргуна. Полтава, 2013. 172 с.
13. Етнопсихологія : навч. посіб. для студентів спеціальності «Початкова освіта. Практична психологія». Автор-упорядник О.П. Цюняк. Івано-Франківськ : ЯРИНА, 2017. 132 с.
14. Євсюков О. П. Екстремальна психологія: підручник / за ред. О. В. Тімченка. Київ : Трейд, 2007. 502 с.
15. Заїка В.М. Особливості трансформації особистості людини в ході вирішення життєвої кризи. Методичні матеріали. / за ред. Перетятко. Полтава: 2006. 100с.
16. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
17. Зінченко О.С. Теоретичні засади дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2015 №4. С. 47-53.
18. Камбур А. В. Соціальна адаптація особистості. Чернівці: Золоті литаври, 2012. 252 с.
19. Карпенко Є. Основи психотренінгу : навч. посіб. Дрогобич : ЛДУВС, 2015. 78 с.
20. Клименко С. О. Психологічний комфорт та дезадаптація дітей, переміщених з районів радіоактивного забруднення. Вісник

Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія
«Психологія», 2002. № 609

21. Кляпець О. Я., Лазоренко Б. П., Лєпіхова Л. А., Савінов В. В. Методики вивчення повсякденного стресу і способів М545 розв'язання кризових життєвих ситуацій / за ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2009. 120 с.

22. Коваленко А.Б., Корнєв М.Н. Соціальна психологія: Підручник. Київ : Видавництво «Геопринт», 2006. 400 с.

23. Кононов І. Ф. Етнос. Цінності. Комунікація. Луганськ : Альма матер, 2000. 493 с.

24. Коць Є.М. Психологічні особливості когнітивно-поведінкових стратегій осіб із соціальною тривожністю: автореф. дис. канд. психол. наук. 19.00.01. Східноєвропейський Національний ун-т імені Лесі Українки. Луцьк, 2018. 23 с.

25. Кривенко Ю. Глобалізаційний контекст міграційних процесів в Україні : дис. канд. філос. наук: 09.00.03. Київ, 2012. 185 с.

26. Крюкова О.В., Лефтеров В.О., Рогозіна М.Ю. Психологія в схемах, таблицях. Коментарях: навчальний посібник. Донецьк, 2009. 199 с.

27. Лемак М. В., Петрище В. Ю. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.

28. Львовичкіна А. М. Етнопсихологія : навч. посіб. Київ : МАУП, 2002. 144 с.

29. Максименко С. Д., Соловієнко В. О. Загальна психологія: Навчальний посібник. Київ, 2000. 256 с.

30. Махній М. Етнопсихологія і міжкультурна комунікація. Чернігів : Видавець Лозовий В., 2015. 256 с.

31. Мисула І. Р., Вакуленко Л. О. Медична та соціальна реабілітація: Навчальний посібник, 2005. Тернопіль: Укрмедкнига, 402 с.
32. Мотрук Р. В. Культура психологічного консультування та психотерапії в сучасних умовах. Особистість у сучасному світі: проблеми навчання та розвитку.: матеріали всеукр. наук.-практ. конф. (м. Донецьк, 14–15 трав. 2014 р.). Донецьк, 2014.
33. Надрага В. І. Проблеми вимушеної внутрішньої міграції населення в контексті концепції «суспільства ризику». Український соціум, 2015. № 1. С. 134–141.
34. Ольховецький С. М., Ольховецький В.С. Етнопсихологія. Умань : Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2019. 155 с.
35. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навч. посіб. / Н. Пророк та ін... Київ, 2018. Т. 1. 208 с.
36. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навч. посіб. / Л. Царьов та ін. Київ, 2018. Т. 2. 240 с.
37. Остроброд А. Як допомогти собі справитися з наслідками стресу, викликаного ракетними обстрілами, війнами та терористичними діями. НАТАЛ - Ізраїльський центр травм і стійкості, 2022. 25 с.
38. Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. 2-г вид. стер. Київ : Кондор, 2015. 469 с.
39. Павленко В. М. Етнопсихологія : підручник. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2019. 448 с.
40. Перелигіна Л. А., Мотовилець І. В. Психологічні особливості стійкості вимушених переселенців. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Вип. 20. Харків: НУЦЗУ, 2016. С. 198-205.
41. Петухова І. О., Заушнікова М. Ю., Клевець Л. М. Способи зниження рівня тривоги населення в умовах війни. Вісник

Національного університету оборони України. Питання психології, 2022. 4 (68). С. 123-129.

42. Плєскач Б. В., Уркаєв В. С. Соціально-психологічні аспекти психотерапевтичної допомоги внутрішньо переміщеним особам. *Актуальні проблеми психології Т. III : Консультативна психологія і психотерапія*. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2017. С.74-91

43. Проценко О. О. «Внутрішньо переміщені особи» як категорія теоретизування та соціальної практики. *Науково-теоретичний альманах «Грані»*. 2018. Т. 21. N 4. С. 47-55.

44. Психологічні закономірності реалізації конструктивних функцій етнокультури в інформаційному суспільстві: монографія / М.-Л.А. Чепа, М.І. Савіна, С.Є. Солодчук [та ін.]; за редакцією М.-Л.А. Чепи. Київ: Педагогічна думка, 2015. 131 с.

45. Психологія особистості: Словник довідник / за ред. П.П. Горностая, Т.М. Титаренко. Київ : Рута, 2001. 320 с.

46. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю: навч. посіб. / наук. ред. та керівник проблем. групи Л. М. Вольнова. Київ: В-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. 275 с.

47. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології : навч. посіб. Київ : Кондор, 2005. 278 с.

48. Руденко Л.А. Міжособистісні стосунки як чинник соціального становлення особистості. *Наукові записки УКУ. Педагогіка. Психологія*. 2014. Ч. 4. Випуск 1. С. 198-207.

49. Савицька О. В., Співак Л. М. Етнопсихологія : навч. посіб. Київ : Каравела, 2011. 264 с.

50. Солдато́ва О. С. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо-переміщених осіб. Одеса : Національний університет «Одеська юридична академія», 2017. С. 80-83
51. Спірі́на І. Д., Лео́нов С. Ф., Року́тов С. В. Особливості діагностики, терапії та медико-психологічної реабілітації вимушених переселенців з зони бойових дій, хворих на посттравматичний стресовий розлад: медичні рекомендації Київ, 2015. 29 с.
52. Столя́ренко О. Б. Психоло́гія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
53. Таблиці функцій та критичних точок розподілів. Розділи: Теорія ймовірностей. Математична статистика. Математичні методи в психології. / Укладач: М. М. Горонескуль. Харків: УЦЗУ, 2009. 90 с.
54. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультування : навч. посіб. Ч. 1. Київ : Главник, 2007. 144 с.
55. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
56. Тури́ніна О. Л. Практикум з психології : навч. посіб. Київ : МАУП, 2007. 328 с.
57. Уша́кова І. М. Ві́кова психоло́гія : курс лекцій. Харкова : НУЦЗУ, 2016. 123с.
58. Ці́льмак О.М. Психологічне консультування: лекційний матеріал для здобувачів вищої освіти. Одеса, 2020. 319 с.
59. Чала Ю.М., Шахрайчук А.М. Психодіагностика: навч. посіб. Харків : НТУ «ХП», 2018. 246 с.

60. Червінська І. Етнокультурне середовище Українських Карпат як чинник формування духовної культури особистості. *Науковий вісник Хелма*, 2014. С. 41-46
61. Юрків Я. І., Луканов Д. В. Труднощі соціально-психологічної адаптації вразливих верств внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя. *Науковий вісник Ужгородського Університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2021. випуск 1 (48) С. 469-472.
62. Яремчук С., Дияк В., Тушко К. Проблеми формування української культурної ідентичності в умовах війни. *Науково-теоретичний альманах «Грані»*. 2023. Т. 26. N 1. С. 105-111
63. Arthur M. Nezu, Christine Maguth Nezu, Thomas J. D’Zurilla Problem- Solving Therapy. New York: Springer Publishing Company, 2013. 323p.
64. Encyclopedia of cognitive behavior therapy / [edited by] Arthur Freeman. New York: Springer Science, 2005. 451p.
65. Erikson E. Identity and the Life Cycle. New York: Norton, 1959. 147p.
66. Erikson E. Identity: youth and crisis. New York: W. W. Norton Company, 1994. 336 p.
67. Fromm E. The Art of Loving. Harper & Row, 1956. 133 p.
68. Piaget Jean. The Essential Piaget, Jason Aaron: 1995.
69. Rogers C., Dymond R. Psychotherapy, and personality change. Co-ordinated research studies in the Client-Centered Approach. Chicago: The University of Chicago Press, 1954. 447 p.
70. Rogers C. R. On Becoming a Person: A Therapists View of Psychotherapy. Boston, 1961.