

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

А. О. Москаленко

Кваліфікаційна робота
ВПЛИВ ОСОБИСТІСНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ
ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ НА ЇХ АДАПТАЦІЮ ДО НОВИХ
УМОВ ЖИТТЯ

2023

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

Факультет здоров'я людини

(повне найменування інституту, факультету)

Кафедра психології та соціології

(повна назва кафедри)

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

до кваліфікаційної роботи

освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр

(бакалавр, спеціаліст, магістр)

спеціальності 053 Психологія

(шифр і назва спеціальності)

Освітня програма «Психологія»

на тему: «Вплив особистісних особливостей переселенців на їх адаптацію до
нових умов життя»

Виконала: здобувачка вищої освіти групи ПС-19д

Москаленко А. О.

Керівник: к. психол. н., доц.

Бугайова Н. М.

Завідувачка кафедри психології та соціології:

д. психол. н., проф.

Бохонкова Ю. О.

Рецензент:

к. психол. н., доц.,

завідувачка кафедри психології

Мукачівського державного університету

Брецько І. І.

Нормо-контроль:

д. психол. н., проф.

Лосієвська О. Г.

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет _____ здоров'я людини _____
Кафедра _____ психології та соціології _____
Освітньо-кваліфікаційний рівень _____ бакалавр _____
(бакалавр, спеціаліст, магістр)
Спеціальність _____ 053 Психологія _____
(шифр і назва)
Освітня програма _____ «Психологія» _____

ЗАТВЕРДЖУЮ

**Завідувачка кафедри
психології та соціології
Бохонкова Ю. О.**

“26” травня 2023 року

**З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
ЗДОБУВАЧКИ ВИЩОЇ ОСВІТИ
МОСКАЛЕНКО АНАСТАСІЇ ОЛЕКСІЇВНИ**

1. Тема роботи: «Вплив особистісних особливостей переселенців на їх адаптацію до нових умов життя».

Керівник роботи: Бугайова Н. М. – к. психол. н., доцент, доцент кафедри психології та соціології, затверджена наказом по університету від «22» лютого 2023 року, № 11/15.17

2. Строк подання студентом роботи _____ 14 червня 2023 року _____

3. Вихідні дані до роботи: обсяг роботи – 77 сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами Ф-23.

4. Перелік питань, які потрібно розробити: проаналізувати наукові джерела із зазначеної проблематики; підібрати діагностичний інструментарій щодо дослідження впливу особистісних особливостей переселенців на їх адаптацію до нових умов життя та провести дослідження; за допомогою методів математичної статистики обробити отримані результати; на основі результатів проведеного констатувального експерименту розробити практичні рекомендації щодо підвищення ефективності адаптації переселенців до соціальних змін.

5. Перелік графічного матеріалу: таблиці, рисунки (гістограми, діаграми).

6. Консультанти розділів роботи:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Бугайова Н. М. – к. психол. н., доцент, доцент кафедри психології та соціології	29.05.2023 р.	03.06.2023 р.
2.	Бугайова Н. М. – к. психол. н., доцент, доцент кафедри психології та соціології	04.06.2023 р.	11.06.2023 р.

7. Дата видачі завдання: 26.05.2023 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проектування	Строк виконання етапів	Примітка
1	Визначення проблеми, завдань дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	29.05.2023 р. – 30.05.2023 р.	
2	Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження.	31.05.2023 р. – 03.06.2023 р.	
3	Підбір діагностичного інструментарію та проведення констатувального експерименту.	04.06.2023 р. – 06.06.2023 р.	
4	Узагальнення результатів констатувального експерименту та їх графічна презентація.	07.06.2023 р. – 08.06.2023 р.	
5	Розробка практичних рекомендацій, спрямованих на підвищення ефективності адаптації переселенців до соціальних змін	09.06.2023 р. – 11.06.2023 р.	
6	Підготовка кваліфікаційної роботи до захисту.	12.06.2023 р. – 13.06.2023 р.	
7	Представлення роботи на зовнішню рецензію.	14.06.2023 р. – 15.06.2023 р.	
8	Перевірка роботи на академічний плагіат.	16.06.2023 р. – 18.06.2023 р.	
9	Захист роботи.	19. 20, 21.06. 2023 р.	

Здобувачка вищої освіти

Москаленко А. О.

Керівник роботи:

к. психол. н., доц.

Бугайова Н. М.

РЕФЕРАТ

Текст – 77 с., табл. – 13, рис. – 4, джерел – 64, додатків – 5.

В роботі зроблено теоретико-методологічний аналіз проблеми вивчення адаптації, видів та особливостей адаптаційного процесу. Виявлено фактори впливу особистісних особливостей переселенців на їх адаптацію до нових умов життя. Проведене експериментально-психологічне дослідження особливостей впливу особистісних характеристик переселенців на їх адаптацію до нових умов життя. За допомогою методів математичної обробки даних представлено результати констатувального експерименту, на основі яких було розроблено практичні рекомендації щодо підвищення ефективності адаптації переселенців до соціальних змін.

Ключові слова: АДАПТАЦІЯ, ВОЛЬВІ ЯКОСТІ ОСОБИСТОСТІ, ПЕРЕСЕЛЕНЦІ, КОМУНІКАТИВНІ ЗДІБНОСТІ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ, НЕРВОВО-ПСИХІЧНА СТІЙКІСТЬ, ОСОБИСТІСНІ ОСОБЛИВОСТІ, СОЦІАЛЬНЕ СЕРЕДОВИЩЕ, СОЦІАЛЬНО - ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ, СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ, САМООЦІНКА.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ДО НОВИХ УМОВ ЖИТТЯ	11
1.1. Аналіз наукової психологічної літератури з проблеми вивчення адаптації особистості.....	11
1.2. Адаптація як процес взаємодії особистості з середовищем.....	19
1.3. Соціально-психологічні особливості адаптації переселенців до нових умов життя.....	25
Висновки до другого розділу	31
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ОСОБИСТІСНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ НА ЇХ АДАПТАЦІЮ ДО НОВИХ УМОВ ЖИТТЯ	33
2.1. Соціально-психологічні особливості впливу особистісних особливостей переселенців на їх адаптацію до нових умов життя ...	33
2.2. Дослідження впливу особистісних особливостей переселенців на їх адаптацію до нових умов життя.....	39
2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту.....	42
2.4. Практичні рекомендації щодо підвищення ефективності адаптації переселенців до соціальних змін.....	56
Висновки до другого розділу	72
ВИСНОВКИ	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	77
ДОДАТКИ	85

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Як правило, протягом усього свого життя людина адаптується до всього, що її оточує. Крім того, адаптація буває як різних форм, так і різних видів, які залежать як від навколишнього середовища індивіда, так і від особистісних характеристик індивіда. Проблема адаптації є актуальною темою досить тривалий час. Вивченням цього процесу займалося чимало відомих психологів, але прийти до однозначного рішення не змогли.

Необхідно відзначити, те, що термін «адаптація» є, насамперед, одним із центральних понять біології. Але це поняття також знайшло широке застосування в різних галузях науки та психологічних напрямках. Визначень поняття адаптації існує дуже багато. Але єдність полягає в одному: змістовні елементи цього поняття перебувають у межах від більш загального зв'язку людини і середовища і до конкретного специфічного зв'язку з певними властивостями навколишнього середовища, прийняття норм і цінностей нової системи, ставлення до неї, прийняття систем діяльності та стосунків між особистостями тощо. Основними критеріями адаптації, як зв'язку людини з навколишнім середовищем, є позитивне прийняття соціальних норм, самореалізація, формування зразкових моделей поведінки та спілкування. У психології виокремлено чотири види адаптації людини: біологічна, фізіологічна, психологічна, соціальна. Між ними тісний взаємозв'язок, при цьому на різних рівнях адаптації вони є незалежними і можуть набувати тимчасового пріоритету. Нині виокремлюють інші види адаптації: соціальну, психологічну, соціально-психологічну та педагогічну.

В умовах ситуації сьогодення у світі проблема вимушеного переселення є однією з найактуальніших. Основними причинами вимушеного переселення найчастіше є: військові дії, збройні конфлікти, природні катаклізми. Ці причини вже самі по собі є травматичними, а якщо

ще до них додати момент переїзду в інше соціальне оточення, то тут можна отримати цілий комплекс психологічних проблем.

Вивчаючи адаптацію переселенців, дослідники часто стикаються з різноманітними складними психічними станами особистості, зумовленими стресовими переживаннями та кризовими ситуаціями, що призводять до психічного стресу, дезадаптації, дистресів, депресії, втрати сенсу життя і зниження здібностей до самоактуалізації особистості. Незважаючи на те, що існують спеціальні центри психологічної допомоги, багато хто з них залишається сам зі своїми проблемами в чужому місті або чужій країні. Виходить, що кожен змушений сам адаптуватися до змінених умов і вчитися жити в новому середовищі, яке не завжди привітне. Тому важливим є необхідність розгляду психологічного стану особистості в умовах вимушеного переселення, як протікає процес адаптації і які особистісні якості переселенців впливають на цей процес.

Об'єкт дослідження – адаптація як процес взаємодії особистості з середовищем.

Предмет дослідження – вплив особистісних особливостей переселенців на їх адаптацію до нових умов життя.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні впливу особистісних особливостей переселенців на їх адаптацію до нових умов життя.

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

1. Проаналізувати основні теоретичні підходи до вивчення проблеми адаптації в науковій психологічній літературі.
2. Визначити соціально-психологічні особливості впливу особистісних особливостей переселенців на їх адаптацію до нових умов життя.
3. Провести емпіричне дослідження, спрямоване на визначення соціально-психологічних особливостей впливу особистісних

особливостей переселенців на їх адаптацію до нових умов життя; зробити психологічний та статистичний аналіз отриманих даних.

4. Розробити практичні рекомендації щодо підвищення ефективності адаптації переселенців до соціальних змін.

Методологічну та теоретичну основу дослідження становлять дослідження проблеми адаптації вченими різних психологічних напрямів: психоаналітичний напрям (З. Фрейд, Л. Берковіц, Е. Еріксон, Х. Гартманн, Е. Фромм); необіхевіоризм (Г. Айзенк, А. Бандура, Р. Волтерс); біхевіоризм (М. Масуда, Б. Скіннер, Е. Толмен, К. Халл); інтеракціоністський напрям (Л. Філіпс, Т. Шибутані); гуманістична психологія (А. Маслоу, Г. Ополрт, К. Роджерс, В. Франкл); когнітивна психологія (Дж. Карсміт, А. Раппорт, Д. Саммерс, Л. Фестінгер, А. Реан); соціальна психологія (Е. Дюркгейм, М. Вебер, Т. Парсонс і Р. Мертон); теорії «Я-концепції» особистості (В. Джеймс, А. Адлер, Р. Бернс); концепції стресу (Г. Сельє, Р. Лазарус); теорія формування і розвитку адаптивних характеристик особистості (О. Бондарчук).

Методи (методики) дослідження:

- теоретичні: аналіз та узагальнення матеріалів із наукових літературних джерел;
- емпіричні: спостереження, психологічний експеримент (констатувальний), тестування («Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс і Р. Даймонд); тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк); тест «Вихід із важких ситуацій» (Р. С. Немов); методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер; адаптація Т. А. Крюкової);
- методи математичної обробки даних.

Теоретичне значення дослідження полягає у вивченні поняття «адаптація», видів та особливостей адаптаційного процесу; виявлення впливу особистісних особливостей переселенців на їх адаптацію до нових умов

життя; розробці практичних рекомендацій щодо підвищення адаптації переселенців до соціальних зміню.

Практичне значення дослідження полягає у застосуванні психодіагностичного інструментарію для дослідження особливостей психічних станів особистості в умовах адаптації. Дані, отриманні в ході дослідження, можуть бути використані психологами, педагогами, соціологами, соціальними працівниками, студентами та широким колом науковців, які цікавляться даною проблемою.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ДО НОВИХ УМОВ ЖИТТЯ

1.1. Аналіз наукової психологічної літератури з проблеми вивчення адаптації особистості

Проблема адаптації особистості є одним із найактуальніших питань у сучасній науці. Тому необхідна потреба в порівняльному аналізі трактувань самого поняття адаптації, як категорії, яка відіграє суттєву роль у поясненні будь-якого активного функціонування, а також історії розвитку цього поняття.

Термін «адаптація» виник у ХІХ столітті і вперше з'являється в роботах німецького фізіолога Г. Ауберта, який вважав, що адаптація являє собою процес зміни чутливості шкірних аналізаторів під час впливу зовнішніх подразників. Термін адаптація має міждисциплінарний характер і широко використовується в таких галузях науки, як філософія, біологія, соціологія, психологія та педагогіка [18].

Проблему адаптації досить широко розглядали й вивчали в біології. Починаючи ще з досліджень Ж. Бюффона, який довів, що організми залежні від пристосування до умов зовнішнього середовища (хоча сам він не використовував термін «адаптація»), проблема адаптації була предметом вивчення майже кожного видатного біолога. У загальному вигляді, вся історія розвитку досліджень адаптації являла собою боротьбу між двома основними концепціями, сформульованими Ж. Б. Ламарком і Ч. Дарвіном.

У своїй концепції Ж. Ламарк процес адаптації пояснював, як пряме пристосування живих організмів до умов навколишнього середовища. Сенс прямого пристосування полягає в тому, що в організмі корисні ознаки з'являються у відповідь на зміни середовища. Тому і самі організми, і всі їхні

зміни від початку доцільні, просто це не завжди очевидно. Але концепція Ж. Ламарка зазнала критики. Багатьом фактам не знаходили пояснення, наприклад, абсолютно було незрозуміло, як пояснити різноманітність організмів, які живуть в однакових умовах. Пізніше Ж. Б. Ламарк висунув нові ідеї - про «вправність органів» і «психічний контроль за адаптацією», але вони виявилися абсолютно неспроможними [18].

У концепції Ч. Дарвіна було принципово інше розуміння адаптації. Він вважав, що зміни організмів не зумовлені середовищем, а від самого початку випадкові по відношенню до середовища, і визначаються вони не тільки змінністю, а й спадковістю, природним і штучним добром. Випадкові зміни «оцінюються» середовищем: корисні закріплюються, шкідливі відкидаються. Оскільки саме навколишнє середовище теж змінне в часі та просторі, то адаптації відносні й нескінченні. Погляди Ч. Дарвіна чудово обґрунтували роль адаптації у походженні та розвитку всього різноманіття організмів, - еволюцію живої природи, що згодом отримало назву «адаптаціогенез» [63].

Вчення Ч. Дарвіна мало багато послідовників і отримало назву «дарвінізм», «теорія добору», «статистична теорія еволюції», «імовірнісна теорія адаптації».

Але при всій своїй привабливості еволюційна теорія Ч. Дарвіна теж виявилася не досконалою.

Пізніше з'явилася теорія преадаптаціонізму, згідно з якою всі адаптації знаходяться в організмі (генотипі) у готовому вигляді, а середовище лише «оживляє» їх [45].

Незважаючи на масову критику з боку еволюціоністів, ідея преадаптаціонізму мала розумний підхід: справді, у деяких випадках джерелом адаптації виступає (але не є) сам організм, однак докази цього були отримані пізніше.

Нова система поглядів на адаптацію стала результатом роботи багатьох біологів-еволюціоністів і отримала назву «синтетичної теорії еволюції», яка в загальному вигляді зберігає актуальність до теперішнього часу. Виявилось,

що адаптація є функцією не тільки окремого організму, а й надіндивідуальних утворень (від популяції та виду до біогеоценозів і біосфери загалом) [45].

Основні ідеї адаптації, закладені й розроблені в біології, зробили певний вплив на становлення і розвиток цього поняття в інших наукових дисциплінах, зокрема й у соціології.

Соціологічний підхід до вивчення адаптації представлений у працях видатних західних соціологів Е. Дюркгейма, М. Вебера, Т. Парсонса і Р. Мертона.

За Е. Дюркгеймом адаптація - це засвоєння людиною соціальних норм, їх інтеріоризація. Адаптація людини й адаптація суспільства єдиний процес, а терміни «адаптація» і «соціалізація» - синоніми. Критерієм адаптації за Дюркгеймом виступає відповідність нормам: особистість, яка їм відповідає, матиме високий рівень адаптації, а суспільство, до якого пристосовується людина, матиме високу адаптаційну здатність, і навпаки. Проте нормативна модель не є ідеальною та недостатньою для інтерпретації адаптації, оскільки розглядає цей процес лише з одного боку, тож слід звернутися до наступної теорії [42].

На відміну від Дюркгейма, у своїй концепції раціональності М. Вебер стверджує, що найбільш адаптованою є людина «раціональна», а не «нормативна». Це твердження обґрунтоване тим, що людина може раціоналізувати свою діяльність, для того щоб зробити власні витрати на досягнення цілей нижчими, ніж це передбачено в суспільстві, отримуючи при цьому певні переваги. Але водночас людина дотримується встановлених норм, і це також пояснюється її раціональністю, адже дотримання правил знову ж таки призводить до бажаного результату, але з більшими витратами. Так, Вебер підкреслює первинність індивіда порівняно із суспільством: раціональний спосіб дії однієї людини може бути перейнятий іншими людьми і з часом стати повноправною нормою [42].

Р. Мертон також стверджував, що адаптація спрямована від людини до соціуму. Досліджуючи суспільство в умовах суперечностей, він говорив, що в житті людини завжди мають місце ціннісні, рольові, статусні конфлікти, а адаптація не завжди передбачає засвоєння і прийняття норм. І це ще раз підтверджує думку автора, що адаптація не є результатом соціальних норм і зумовлена не суспільством, а людиною. У загальному ж вигляді Р. Мертон визначив адаптацію, як пристосування структури і функцій організму, його органів і клітин до умов навколишнього середовища [42].

Концепція Т. Парсонса побудована на балансі між індивідом і суспільством, потребами людини і соціальним середовищем. Процес урівноваження відбувається під час взаємодії обох елементів, а також під час засвоєння і прийняття індивідом норм, що переважають у цьому середовищі. Завдання суспільства - прагнення до рівноваги, але Т. Парсонс вважає, що людина взаємодіє не з цілим суспільством, а з певним соціальним середовищем, у якому вона перебуває. Тому він використовує функціональну систему вимірювання взаємодії між індивідами та певним соціальним середовищем у рамках соціоцентричного підходу, в якому під адаптацією розуміється баланс взаємних очікувань індивіда та соціального середовища [42].

У психоаналітичному підході проблему адаптації розглядали на основі аналізу захисних механізмів особистості (З. Фрейда, А. Адлера). Автором психоаналітичної концепції адаптації є німецький психоаналітик Х. Хартман. Ця концепція представляє вивчення і пояснення процесу онтогенетичної адаптації. Успішна адаптація є важливим показником для нормального функціонування «Я», оскільки вказує на гармонію взаємовідносин між «Я», «Воно», «Над-Я» і оточуючим середовищем. Х. Хартман вважав, що адаптація проявляється у вигляді змін, які особистість здійснює в навколишньому середовищі; так само як адекватні зміни у власній психологічній системі [39].

Варто розглянути також уявлення З. Фрейда про алопластичні та аутопластичні зміни. У першому випадку адаптація спрямована на зміну навколишнього середовища, а в другому адаптація спрямована на зміну людини. Ці два види адаптації доповнюються ще одним: пошуком людини комфортного для неї середовища. Пізніше Е. Фромм поділив адаптацію на статичну (під час якої характер людини не змінюється, за винятком можливої появи звичок) і динамічну (у характері особистості виникають постійні новоутворення, виникають нові прагнення або страхи [49]).

У психоаналізі адаптація - це і пристосування як пасивний процес, і взаємопристосування як відображення активності суб'єкта.

Ще адаптацію розглядають у двох формах взаємодії людини з навколишнім середовищем: як процес цієї взаємодії, що містить конфлікт, тривогу та захисні реакції, і як результат цієї взаємодії, що містить у собі суперечність, тривогу, захисні реакції як людини, так і навколишнього середовища, гармонійну рівновагу або конфлікт.

У зовсім іншому аспекті проблему адаптації розглядають у тих наукових напрямках, які приділяють особливу увагу вивченню пізнавальних процесів і розглядають їх становлення за адаптаційним принципом. Найбільшої популярності серед цих концепцій отримала теорія розвитку інтелектуальної компетентності, автором якої є швейцарський біолог і філософ Ж. Піаже. Він розглядав адаптацію як процес пристосування організму до навколишнього середовища і досягнення гармонійного співвідношення з ним. Згідно з теорією Ж. Піаже, адаптація є одним із важливих процесів, який визначає когнітивний розвиток. Сам процес адаптації може відбуватися двома шляхами: акомодация (пристосування своїх дій, думок до навколишнього світу) та асиміляції (добудовування навколишнього світу відповідно до уявлень особистості). Найбільш досконале співвідношення досягається на рівні операцій інтелекту, які дають змогу людині максимально повністю адаптуватися до умов навколишнього середовища [61].

Саме Ж. Піаже у своїй теорії вперше став розглядати взаємовідносини людини із соціальним мікросередовищем як гомеостатичне врівноваження, перемістивши поняття гомеостазу з організму на особистість.

Автори Г. Айзенк, А. Бандура, Р. Волтерс у концепціях необіхевіоризму розглядають адаптацію як гармонійний стан, під час якого задоволені всі основні потреби як особистості, так і навколишнього середовища, а також як процес, завдяки якому досягається цей стан. Як стверджує Р. Хенкі, під адаптацією розуміють процес, який набуває форми змін середовища і змін організму за допомогою використання відповідних дій (реакцій, відповідей) у даній ситуації [49].

З точки зору біохевіоризму автори М. Масуда, Б. Скіннер, Е. Толмен, К. Халл вважали адаптацію процесом поведінкових актів, які здійснюється організмом у певній ситуації для того, щоб допомогти йому пристосуватися до нового навколишнього середовища [49].

Згідно з інтеракціоністською концепцією, автором якої є Л. Філіпс, адаптація - це комбінація прийомів, які дають змогу впоратися зі складнощами; винахідливість і результативність під час зустрічі з новими і, можливо, небезпечними умовами, і вміння надавати подіям, які відбуваються, бажаного для себе напряму [39]. Представники цього підходу визначають відмінність між адаптацією та пристосуванням.

Т. Шибутані стверджував, що кожен індивід характеризується поєднанням методів, що дають змогу подолати труднощі, причому ці методи можуть розглядатися як форми адаптації. Адаптація, на відміну від поняття пристосування, яке стосується того, яким чином організм пристосовується до вимог конкретних ситуацій, відноситься до більш стійких рішень - добре організованих способів справлятися зі звичайними проблемами, до прийомів, що сформувалися в результаті послідовного порядку пристосувань [39].

У концепціях гуманістичної психології основна увага приділяється особистості як унікальній цілісній системі, яка має можливість

самоактуалізації. У цьому випадку, як стверджують автори (А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс, В. Франкл), адаптація є оптимальною взаємодією між індивідом та навколишнім середовищем, метою якої є набуття індивідом цінностей, які відповідають цінностям суспільства. Але процес адаптації при цьому не є процесом єдності організму та навколишнього середовища. У цьому разі процес адаптації представлений формулою: конфлікт - фрустрація - акт пристосування. А. Маслоу вважав, якщо не задовольняються такі потреби, як фізіологічні, потреби в безпеці, у спілкуванні, у приналежності до групи, у коханні, потребі в повазі та визнанні й у самоактуалізації, то виникає конфлікт [39].

Процес адаптації в когнітивній психології (Дж. Карлсміт, А. Раппопорт, Д. Саммерс, Л. Фестінгер) представлений формулою конфлікт - загроза - реакція пристосування. Під час взаємодії з навколишнім середовищем особистість зіштовхується з новою інформацією, яка може суперечити наявним в неї установкам (когнітивний дисонанс). При цьому особистість переживає стан дискомфорту (загрози), який спрямовує її на пошуки способів усунення або зниження когнітивного дисонансу. Оскільки когнітивний дисонанс найчастіше спостерігається в процесі сприйняття людиною інших людей під час соціальної взаємодії, то А. Реан вважав, що він пов'язаний із проблемами емоційної дезадаптації особистості під час її міжособистісних взаємодій. Саме тому адаптація проявляється через поведінку особистості в складній ситуації, в якій їй необхідно прийняти рішення, яке дає змогу подолати цю дезадаптацію. Виокремлюють такі можливі способи, які зменшують дисонанс і прибирають дезадаптацію:

- зміна власних установок; пошук додаткової інформації з метою встановлення відповідності між минулими уявленнями та інформацією, яка їм суперечить;

- зміна власних установок; спроби спростувати отриману інформацію [39].

Своє трактування процесу адаптації особистості можна виокремити в наукових роботах українських психологів.

В. Семиченко запропонувала концепцію системного розгляду процесу адаптації, в основі якої покладено ідею щодо залежності ефективності процесу адаптації людини від інтеграційних тенденцій особистості. Таким чином, загальний процес адаптації – це складне явище, яке має певну структуру, складається із багатьох відносно незалежних процесів. Кожен із них обслуговує певну систему відносин, які виникають у людини з відповідною системою, і в сукупності з ними та відповідними зв'язками складає певний структурний компонент [54].

С. Кулик, аналізуючи підходи дослідження адаптації, вирізняє наступні основні підходи:

- біофізіологічний (приспосовування та активне підтримання необхідного рівня відповідності будови організму до внутрішніх та зовнішніх змін, що виникають під впливом середовища біологічних, хімічних, екологічних, фізіологічних (температури, атмосферного тиску, освітлення тощо) факторів);

- психологічний (формування індивідуального стилю діяльності; діалектична єдність діяльнісних і соціально-психологічних відношень суб'єктів адаптації і соціального середовища; входження людини у систему внутрішньо-групових відносин і пристосування до них; вироблення зразків мислення й поведінки, які відображають систему цінностей і норм конкретного виробничого колективу; набуття, закріплення й розвиток умінь і навичок міжособистісного спілкування у такому колективі);

- інформаційно-комунікативний (зміна структури або функції системи та керуючих впливів на основі одержаних даних і поточної інформації з метою досягнення оптимального стану при недостатній апріорній інформації або змінених умовах діяльності; пошук, сприйняття й переробка інформації у контактах) [23].

В. Д. Кислий розрізняє три основні напрями дослідження проблеми адаптації, кожен із яких лежить в області психофізіології. Він вирізняє:

а) клініко-психологічні дослідження стресу (адаптація вивчається поза контекстом конкретної предметної діяльності);

б) вивчення реакцій конкретних органів та психічних процесів на робоче навантаження або на несприятливі умови діяльності (шум, гіпоксія, тиск);

в) комплексне вивчення психічного і фізіологічного стану індивіда в процесі адаптації [24].

Вчений Г. Балл вважає, що адаптація – це тенденція «до встановлення рівноваги між індивідом і середовищем за умови, що індивід (як активна підсистема) не руйнується і, більше того, підтримуються визначені параметри його функціонування» [10].

С. Максименко розглядає психологічну адаптацію як процес взаємодії особистості та навколишнього середовища, під час якого особистість враховує специфічні особливості цього середовища та є психологічно включеною в різноманітні системи відносин із середовищем [32].

Таким чином, аналіз психологічних концепцій дає змогу встановити, що під адаптацією слід розуміти постійний процес активного пристосування особистості до умов соціального середовища.

1.2. Адаптація як процес взаємодії особистості з середовищем

Адаптацію визначають як процес, під час якого особистість поступово стає краще пристосованою до навколишнього середовища. Адаптація особистості відбувається за допомогою генетичних, фізіологічних, поведінкових та особистісних особливостей. Під час адаптації здійснюється регулювання людської поведінки відповідно до умов навколишнього

середовища. Виділяють такі види адаптації: фізіологічна, біологічна, психологічна та соціальна.

Фізіологічна адаптація є процесом досягнення стійкості рівня активності механізмів управління функціональних систем, органів і тканин, який забезпечує можливість тривалої активної життєдіяльності організму тварини та людини в умовах існування, що змінилися, та здатність до відтворення потомства.

Слід враховувати, що фізіологічна адаптація є широким поняттям та включає в себе набір індивідуальних адаптацій: видових, спадково закріплених і популяційних [18].

Під біологічною адаптацією розуміють пристосування організму до зовнішніх умов під час еволюції. Цей процес лежить в основі еволюційної теорії, висунутої Ч. Дарвіном. Ч. Дарвін встановив, що еволюція біологічних видів відбувається через їхнє пристосування до середовища. Адаптацію почали розглядати як біологічний механізм, що виникає і розвивається під впливом мінливості, спадковості та природного добору. Згодом Дарвін також сформулював думку про наявність адаптації через штучний добір, що є результатом діяльності людини з вибору та збереження найбільш корисних особин [53].

Виділяють два різновиди біологічної адаптації. Генотипова - генетично закріплені форми пристосування, зумовлені природним добром. Фенотипова адаптація - здатність організму змінювати свої біологічні параметри в умовах навколишнього середовища, які змінилися [53].

Під психологічною адаптацією розуміють процес взаємодії між особистістю та навколишнім середовищем, результатом якого є як особистісні зміни, такі як зміна статусу, так і зміни в середовищі, включаючи соціальні та культурні зміни. Зміни, що відбуваються в особистості та навколишньому середовищі, зумовлені багатьма факторами, серед яких виділяють: соціальні параметри оточення, соціально-психологічні

особливості середовища (його правила, вимоги, норми) та особливості провідної діяльності [49].

Соціальна адаптація - це процес, у результаті якого особистість активно пристосовується до нових умов соціального середовища, будь то суспільна група, трудовий колектив, сім'я, ціла країна, її культура, політика або ситуація, що склалася. Це одна з найважливіших функцій соціальної психіки, яку вивчає соціальна психологія. У рамках соціальної психології виокремлюють соціально-психологічну адаптацію, що являє собою набуття людиною певного соціально-психологічного статусу й оволодіння соціально-психологічними функціями [27].

Під час процесу соціально-психологічної адаптації особистість досягає гармонійних взаємовідносин між зовнішніми та внутрішніми умовами навколишнього середовища. З часом при її здійсненні підвищується адаптивність особистості. Адаптивність визначає рівень пристосованості особистості до умов середовища. Виділяють три види адаптивності:

- внутрішня адаптивність є повною адаптацією особистості, тобто відбуваються зміни функціональних структур і систем особистості;
- зовнішня адаптивність. В особистості не відбувається внутрішніх змін, вона продовжує залишатися самотійною і зберігає себе;
- змішана адаптивність є різновидом адаптивності, під час якої особистість частково пристосовується до навколишнього середовища, його цінностей і норм, водночас зберігаючи індивідуальність і своє «Я» [30].

Коли адаптивність повна, то відбувається досягнення адекватності психологічної діяльності особистості в конкретних умовах навколишнього середовища та її діяльності в тих чи інших обставинах.

Соціально-психологічна адаптація виконує захисну функцію для особистості, за допомогою якої зникає внутрішня психологічна напруженість, тривожність, що виникають у особистості під час взаємодії із суспільством.

Соціально-психологічна адаптація спрямована на пристосування індивідуальних особливостей особистості, на вибір механізмів психологічного захисту і копінг-стратегій.

До основних функцій соціально-психологічної адаптації належать:

- досягнення гармонії в системі «особистість – середовище»;
- розвиток та прояв таланту особистості;
- формування емоційно-комфортних позицій особистості;
- самореалізація особистості;
- самопізнання і самокорекція;
- підвищення ефективності діяльності як особистості, що адаптується, так і соціального середовища, колективу;
- збереження психологічного здоров'я [30].

Соціально-психологічна адаптація проявляється в двох формах: прогресивна (коли досягається повна адаптація) та регресивна (адаптація яка не збігається інтересами соціуму, розвитку як даної соціальної групи, так і самої особистості). При цьому багато фахівців визначають регресивну форму адаптації як конформну, яка будується на прийнятті індивідом суспільних норм та умов. Через це особистість втрачає можливість реалізуватися, досягти самореалізації, відчуття власної гідності, проявити себе у творчості. І тільки прогресивна адаптація здатна забезпечити справжню соціалізацію особистості [30].

А. А. Налчаджян виокремлює три види соціально-психологічної адаптації:

- нормальна адаптація – це процес, що призводить до стійкої пристосованості особистості в проблемних ситуаціях без будь-яких патологічних змін її структури і без порушення норм у тій соціальній групі, в якій протікає цей процес;

- девіантна або незакінчена, неповна адаптація - це процес, коли особистість почуває себе комфортно в конкретному соціальному середовищі, тоді як оточуючі очікують від неї іншої поведінки;

- патологічна адаптація є повністю або частково здійснюваною за допомогою девіантних форм поведінки. У цьому разі використовуються захисні механізми, які виводять поведінку особистості за межі нормальної адаптації, стають неадекватними реакції на складні ситуації, які виникають [39].

За механізмом здійснення соціально-психологічна адаптація може бути добровільною (адаптація за бажанням) або примусовою (адаптація до неприємних, негативних для себе соціальних явищ). Примусова адаптація негативно впливає на особистість - за рахунок змін інтелектуальних і моральних якостей особистості, розвитку в неї психічних та емоційних порушень, які в кінцевому результаті призводять до зміни навколишнього середовища, оскільки свою природу особистість змінити не здатна.

У психологічній літературі поняття адаптації пояснюють з акцентом на індивідуальні, особистісні якості та структуру особистості в цілому, на специфіку взаємодії особистості та соціального середовища, на реалізацію засвоєних цінностей і особистісного потенціалу, на активність особистості. У багатьох дослідженнях поняття адаптації особистості розглядають у співвідношенні з поняттям соціалізації та розвитку особистості. Однак при цьому одні автори вважають, що процес адаптації є постійним, а інші вважають, що особистість починає адаптуватися тільки в тих випадках, коли опиняється в проблемних ситуаціях [46].

Паралельно з терміном адаптація вживають термін переадаптація. Переадаптацію розуміють, як процес перетворення особистості при кардинальних змінах в умовах і змісті її діяльності та життя: наприклад, з мирного часу на воєнний, самотнього життя на сімейне тощо. У разі відсутності можливості переадаптації особистості з'являється її дезадаптація. Відрізняється адаптація і переадаптація тільки рівнем перетворення особистості. Процес адаптації пов'язаний з коригуванням, добудовою, деформацією, частковою перебудовою окремих функціональних систем психіки або особистості загалом. Переадаптація відбувається там, де

цінності, смислові утворення особистості, її цілі та норми, потребово-мотиваційна сфера загалом перебудовуються (або потребують перебудови) на протилежні за змістом, способами і засобами реалізації або змінюються значною мірою. У разі переадаптації особистість може потребувати реадаптації, якщо відбувається перехід у колишні умови її життя і діяльності [49].

Адаптація є не тільки пристосуванням до нормального функціонування в навколишньому середовищі, а й можливістю для подальшого особистісного, соціального та психічного розвитку.

Як пристосування особистості до умов навколишнього соціального середовища, соціально – психологічна адаптація передбачає:

- 1) адекватне розуміння навколишньої реальності та самого себе;
- 2) адекватну систему взаємовідносин та спілкування з іншими людьми;
- 3) здатність до навчання, праці, до організації дозвілля і відпочинку;
- 4) здатність до самообслуговування і самоорганізації, до взаємообслуговування у колективі;
- 5) змінність (адекватність) поведінки відповідно до рольових очікувань [30].

Ще до терміна соціально-психологічна адаптація близьким є термін соціалізація, вони позначають процеси, які є взаємопов'язаними. Водночас особистість може бути соціалізованою, але дезадаптованою. При цьому високий ступінь соціалізації особистості може бути причиною її дезадаптованості. Під час соціалізації індивід активно відтворює і збільшує системи соціальних зв'язків. Соціалізація - це процес формування та розвитку особистості шляхом набуття соціального досвіду. Адаптація є головним механізмом соціалізації особистості. Самореалізація, розвиток, перехід у самостійний соціальний організм – ось основна мета адаптації особистості.

Таким чином, найчастішим предметом дослідження є соціально-психологічна адаптація особистості, яка являє собою процес взаємодії особистості із соціумом, а також засвоєння його правил, норм і цінностей.

1.3 Соціально-психологічні особливості адаптації переселенців до нових умов життя

Сучасні обставини переїзду людини на нове місце проживання пов'язані не завжди тільки з бажанням змінити обстановку, знайти нову роботу або здобути освіту, а й з вимушеною зміною місця проживання, причини якої можуть бути різними. Це можуть бути причини соціально-економічного, екологічного або політичного характеру. Будь-яка зміна місця проживання веде до необхідності адаптуватися у новому середовищі. Але не завжди процес адаптації проходить легко і закінчується успішно. Є такий термін «дезадаптаційний синдром», який описує фізіологічний і психологічний стан людини, яка не змогла адаптуватися до нового навколишнього середовища [13].

У загальній адаптації вимушених переселенців соціально-психологічна адаптація є важливою складовою. Соціально-психологічну адаптацію позначають як постійний процес пристосування індивіда до соціальних, культурних, політичних, економічних умов суспільства, в якому він проживає і здійснює свою діяльність. Для того щоб соціально-психологічна адаптація вимушених переселенців протікала успішно, потрібна наявність двох умов. Перше - це задоволення тих потреб, які не були задоволені на попередньому місці проживання. І друге - це відсутність тих негативних обставин, які стали причиною переїзду. На жаль, ці умови виконуються не завжди [26].

В умовах, у яких опинилися вимушені переселенці, спостерігаються різні стресові ситуації та прояви деформації особистості (невроз, фрустрація

внаслідок руйнування сподівань і життєвих планів, почуття страху, гніву, агресії, втрата сенсу життя, сімейні конфлікти, розлучення, конфлікти з дітьми, сексуальні порушення, алкоголізм, суїциди, відсутність самосприйняття тощо).

Існують об'єктивні та суб'єктивні чинники, які впливають на розвиток соціально-психологічної адаптації переселенців. До об'єктивних належать: місце переїзду; мова; рівень правової та економічної захищеності; характер місцевої культури; етнічна приналежність переселенців; відношення місцевого населення; наявність структур, що підтримують соціально-економічні або політичні обставини, які додатково виникають на новому місці проживання. Значну роль у процесі адаптації особистості виконують різні структури підтримки: релігійні спільноти, групи підтримки, засоби масової інформації рідною мовою, спільні свята, можливість контактувати зі своєю культурою (виставки, концерти) тощо. Насамперед до суб'єктивних чинників належить психологічна структура особистості. На формування адаптаційних форм поведінки, в умовах постійної стресової ситуації, впливає когнітивна структура особистості, яка визначає способи сприйняття, мислення, запам'ятовування, переживання [62].

Велике значення має присутність мотивації до адаптації в новому середовищі, наявність прагнення до вивчення нової культури та встановлення зв'язків із навколишнім середовищем.

Важливими суб'єктивними чинниками адаптації є такі властивості особистості:

- високий комунікативний потенціал особистості як суб'єкта спілкування;
- наявність інтелектуально-вольового комплексу, у центрі якого - здатність до навчання, критичність мислення, готовність до зміни напрямку індивідуального розвитку, цілеспрямованість, наполегливість, відповідальність, дисциплінованість, самоконтроль;

- стійкість до нервово-психічних перевантажень, саморегуляція станів у роботі, високий рівень працездатності та життєздатності [62].

Враховуючи те, що в умовах вимушено переселення, особливо на початковій його стадії, переважають ситуації з високою проблемністю, невизначеністю, які потребують ухвалення нестандартних рішень, необхідна така якість особистості, як креативність. Особливо вона важлива в умовах незвичного соціокультурного середовища, в якому перебуває переселенець. Креативність є сильним механізмом розвитку особистості, який визначає її готовність змінюватися та відмовлятися від стереотипів.

У процесі соціально-психологічної адаптації переселенці проходять наступні стадії:

1. Ейфорична стадія, коли не відбувається будь-якої зміни спрямованості активності особистості, зміни її поведінки, стратегій, планів, цілей, завдань і режимів діяльності. У переселенців задіяна лише емоційна частина психіки. Ця стадія може тривати від двох-трьох днів до декількох місяців, залежно від індивідуально-типологічних особливостей і властивостей особистості переселенця.

2. Туристична стадія - коли починає здобуватися необхідна інформація про життя незнайомої спільноти. Відбувається певне осмислення зовнішньої сторони ситуації, створення її образу і подальше включення цього образу в цілісні уявлення особистості про себе і взаємозв'язки з навколишнім середовищем.

3. Орієнтаційна стадія, коли переселенець змушений розбиратися не тільки в зовнішній, а й у внутрішній - бюрократичній, соціально-політичній, економічній системі нового суспільства. Ця стадія вимагає розширення соціального простору особистості, що неможливо без певного рівня напруження, яке спричиняє стан стресу. На цій стадії відбувається постійне подолання стресу, причиною якого є невідповідності очікуваного і дійсного.

4. Депресивна стадія. Зазвичай цю стадію проходять абсолютно всі переселенці незалежно від рівня успішності подолання труднощів трьох

попередніх стадій. Її тривалість залежить від повного набору об'єктивних і суб'єктивних чинників.

5. Діяльна стадія. Характер подолання депресивної стадії переселенця залежить насамперед від ступеня активності особистості та її соціальної адаптованості. Діяльнісна стадія притаманна переважно переселенцям із низьким рівнем когнітивної та мотиваційної ригідності, з адекватним рівнем вимог. При цьому самореалізація особистості може проявлятися в будь-якому виді діяльності: комунікативній, трудовій та пізнавальній [55].

В умовах вимушеного переїзду найпоширенішими проблемами є алкогольна залежність, суїцидальні дії, розлучення. Вони з'являються через постійний стрес, переживання, апатію, почуття пригніченості, втому та часто призводять до деформації особистості. Причинами виникнення у переселенців алкогольної залежності є соціальна, психологічна та громадська ізоляція людини, відчуття самотності, втрата соціального статусу тощо. Найчастіше причини розлучення пов'язані з професійною та соціальною необлаштованістю переселенців. Найчастіше це стосується чоловіків, які мали в попередньому місці проживання високий соціальний, професійний або матеріальний статус. Втративши ж будь-яку надію на самореалізацію, відчувши всю безпорадність і нікчемність існування, вони часто втрачають смак до життя, провокують конфліктні ситуації в сім'ї, що призводить до розриву стосунків [5].

Через тривале сильне емоційне напруження, а також професійну та соціальну невлаштованість, загубленість можуть формуватися суїцидальні форми поведінки. Подібне емоційне напруження різко знижує механізми психологічного та фізіологічного захисту організму. Виникнення саморуйнівної поведінки у людей, які перебувають в умовах незнайомого суспільства, в умовах відсутності необхідного соціально-психологічного оточення, зокрема, пов'язане з деформацією концепції власного майбутнього. Саморуйнівна поведінка у людей, які перебувають в умовах незнайомого

суспільства, виникає через відсутність необхідного соціально-психологічного оточення і пов'язана зі зміною уявлення про власне майбутнє [26].

Також слід окремо розглянути деякі психологічні проблеми жінок в умовах переїзду: різні види психосоматичних порушень, причиною яких є постійні нервово-психічні перевантаження. Більшість жінок навіть перестають ходити до перукарні, їх мало хвилює увага з боку чоловіків, а також у багатьох спостерігається раптове зниження емоційного тону, загальної енергетики та сексуальної активності. Втрата інтересу до уваги чоловіків пояснюється загальним психоемоційним перевантаженням свідомості жінок в умовах адаптаційного періоду [55].

Під час вивчення особливостей адаптаційних процесів в осіб похилого віку спостерігається в їхній свідомості постійна актуалізація минулого оточуючого середовища. Для них втрата колишнього оточуючого середовища переживається як психотравма, як емоційне виснаження. У результаті це може призвести до безлічі різних психосоматичних порушень: втрата сну й апетиту, плаксивість, занепокоєння, підвищена втома, нудьга, щоденні перепади настрою (погіршення вранці), дратівливість, головні болі, підвищення тиску, виникнення різних захворювань і багато іншого. Необхідними умовами життєздатності для літніх людей в умовах переїзду є - інтелектуальна, пізнавальна або емоційно наповнена діяльність у межах колишньої культури та способу життя [36].

Також важливою проблемою є взаємини дітей і батьків в умовах переїзду. Є дві основні групи причин конфліктних ситуацій у сім'ях переселенців: перша група причин, пов'язана зі станом батьків (соціальна та психологічна дезадаптація, різке погіршення соціального статусу, авторитарний стиль виховання, дефіцит спілкування, неприйняття батьками нових форм поведінки дитини в школі та вдома); друга група причин пов'язана з психологічним станом самих дітей: відсутність умов для нормального психічного розвитку дитини в період першої стадії переїзду; перервані емоційні контакти з дорогими та важливими для них людьми; зміна

звичного способу життя дітей; відчуття комплексів неповноцінності, коли діти відчують свою соціально-психологічну невідповідність одноліткам з іншого міста, країни в класі (ця невідповідність може бути зумовлена недостатнім знанням мови; відмінністю зовнішнього вигляду: одягу, взуття, зачіски; низьким соціальним статусом батьків: відсутністю роботи, грошей); діти переселенців не відчують свого сімейного соціального та психологічного захисту (іноді їхні батьки не можуть захистити і відстояти права своєї дитини ні в школі, ні у дворі, ні у поліції, ні в будь-яких інших офіційних місцях); дітей часто дратує поведінка батьків, які демонстративно не поділяють з ними ті норми, ідеали та суспільні погляди, які починають формуватися у дітей під впливом шкільного середовища, телепередач, реклами, музичних кліпів тощо. Ці групи причин пов'язані насамперед із розчаруванням дітей та дорослих через незадоволення їхніх життєвих потреб у період начального етапу переїзду [26].

У місцевого населення переселенці можуть викликати роздратування і невдоволення, що може призвести до виникнення взаємної неприязні та конфліктів. Неприйняття місцевими призводить до неможливості зайняти належне місце в суспільстві та відсутність можливості самореалізуватися. А саме невизнання суспільством та відсутність умов для самореалізації є важливішою перешкодою до успішної адаптації, ніж незадоволення базових потреб. Деякі переселенці страждають від нестачі дружнього спілкування, а половина розцінюють ставлення до себе як байдуже і неповажне. Відсутність повноцінного спілкування та взаємодії з місцевими мешканцям викликає появу почуття самотності, невпевненості та непотрібності. І навіть через декілька років проживання на новому місці ситуація не покращується і переселенці відчують себе «чужими» і «зайвими» [43].

Таким чином, проблема соціально-психологічної адаптації переселенців в умовах вимушеного переселення може нести з собою безліч проблем і негативно впливати на психіку особистості.

Висновки до першого розділу

Проведений аналіз основних підходів до дослідження адаптації показав, що в кожному підході спостерігається різне уявлення про її структуру, функції, критерії успішності. Проблему адаптації широко вивчали в різних галузях науки, а особливо в біології, соціології та психології.

У біології адаптацію вважали процесом пристосування структур і функцій організму до умов навколишнього середовища. З погляду соціології адаптація є процесом входження індивіда в соціум та засвоєнням ним правил, норм, цінностей, нових соціальних ролей і позицій, які є у цьому соціумі. Аналіз психологічних концепцій дає змогу встановити, що під адаптацією слід розуміти процес і результат постійного пристосування людини до умов навколишнього середовища.

Науковці розглядають біологічну, фізіологічну, соціальну та психологічну адаптацію. Також виділяється важливий вид адаптації - соціально-психологічна адаптація, яка є постійним предметом дослідження вчених. Під соціально-психологічною адаптацією розуміється постійний активний процес пристосування особистості до умов соціуму. Серед найпоширеніших категорій, які наповнюють зміст процесу соціально-психологічної адаптації, є такі: самореалізація індивіда, взаємодія індивіда із середовищем, опанування норм і цінностей колективу, створення позитивного ставлення до норм суспільства.

Виділяють три типи соціально-психологічної адаптації: нормальна адаптація, неповна адаптація і патологічна. Так само адаптація може бути добровільна (за бажанням) і примусова (не за бажанням).

У загальній адаптації вимушених переселенців соціально-психологічна адаптація є важливою складовою. Виокремлюють об'єктивні та суб'єктивні чинники, які впливають на розвиток соціально-психологічної адаптації переселенців.

До об'єктивних належать: місце переїзду; мова; рівень правової та економічної захищеності; характер місцевої культури; етнічна приналежність переселенців; ставлення місцевого населення; наявність структур, що підтримують соціально-економічні або політичні обставини, які додатково виникають на новому місці проживання.

До суб'єктивних - високий комунікативний потенціал особистості як суб'єкта спілкування; наявність інтелектуально-вольового комплексу, в центрі якого - здатність до навчання, критичність мислення, готовність до зміни напрямку індивідуального розвитку, цілеспрямованість, наполегливість, відповідальність, дисциплінованість, самоконтроль; стійкість до нервово-психічних перенавантажень, саморегуляція станів у роботі, високий рівень працездатності та життєздатності.

В умовах вимушеного переїзду переселенці перебувають постійно в стресовому стані, який негативно впливає на психіку і несе за собою безліч проблем. Поширеними проблемами є алкоголізм, сімейні конфлікти, розлучення, суїцидальні дії тощо.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ОСОБИСТІСНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ НА ЇХ АДАПТАЦІЮ ДО НОВИХ УМОВ ЖИТТЯ

2.1. Соціально-психологічні особливості впливу особистісних особливостей переселенців на їх адаптацію до нових умов життя

Адаптація являє собою надзвичайно динамічний процес, успішність якого залежить від таких факторів, як об'єктивні та суб'єктивні умови, функціональні стани, соціальний досвід, життєві орієнтири та багато іншого. Існує цілий набір особистісних особливостей, які відрізняються відносною стабільністю і визначають успішність адаптаційного процесу до різноманітних умов саме вимушеного переселення. Найважливішими особистісними особливостями в процесі адаптації вважаються: адекватне сприйняття себе і своїх соціальних зв'язків; адекватність порівняння своїх потреб із наявними можливостями; усвідомлення мотивів власної поведінки; рівень нервово-психічної стійкості; самооцінка особистості; рівень конфліктності; досвід побудови контактів з людьми; орієнтація на моральні норми суспільства.

Перші два пункти сприяють формуванню самооцінки. Самооцінка - це оцінка людиною себе самої на основі власних переживань, думок та вражень про себе. Це поняття відображає ставлення людини до своєї особистості, своїх здібностей, досягнень та недоліків.

Поняття «самооцінка» має безліч трактувань у різних напрямках психології. Американський психолог В. Джеймс увів самооцінку як поняття, що характеризує образ самого себе в структурі особистості; Б. Ф. Скіннер, представник поведінкового напрямку, пов'язує її з досвідом особистості, з якого вона черпає уявлення про себе, а засновник індивідуальної психології [60].

А. Адлер вважає, що велике значення у формуванні самооцінки має дитинство. Відомий психолог А. Маслоу, розглядав самооцінку через створену ним ієрархію потреб і пов'язував її з потребою людини в приналежності, любові та самоповазі. Засновник гуманістичної психології К. Роджерс, розглядав самооцінку як структурний компонент «Я-концепції» особистості, що формується в процесі соціалізації та взаємодії з іншими людьми [15].

Механізми самооцінки є різними та включають в себе процеси самопізнання, самовизначення, саморегуляції, самоповаги та самопрезентації. Ці процеси впливають на самооцінку та допомагають особистості адаптуватися до умов нового середовища. Якщо людина має високу самоповагу й упевненість у своїх здібностях, то їй легше адаптуватися до труднощів та умов нового навколишнього середовища. Крім того, процеси самопізнання та самовизначення допомагають людині усвідомлювати свої потреби та цілі, це також є важливим аспектом успішної адаптації. А процес саморегуляції здатний допомогти людині контролювати свої емоції та поведінку, що може бути корисним у разі виникнення складних ситуацій.

Також необхідно зазначити, що самооцінка має здатність впливати на ефективність діяльності людини та розвиток її особистості, проявляється в потребі у самоствердженні та слугує регулятором поведінки, адже відповідно до рівня самооцінки людина самовиражається по-різному. Самооцінка може бути високою або низькою, стійкою або нестійкою, критичною або некритичною, адекватною і неадекватною.

Адекватна самооцінка дозволяє людині реалістично оцінювати свої можливості, знати свої сильні та слабкі сторони, та не переоцінювати свої досягнення або не недооцінювати свій потенціал.

Неадекватна самооцінка може бути як заниженою, так і завищеною. Занижена самооцінка виникає, коли людина недостатньо оцінює власні здібності та досягнення, навіть якщо вони насправді високі. А завищена

самооцінка, навпаки, проявляється, в тому випадку, коли людина сильно переоцінює свої здібності та досягнення, що призводить до недостатньої оцінки своїх слабких сторін.

У разі, якщо самооцінка не розвинена або неадекватна, то особистості важко спрогнозувати результати своєї діяльності, а тим більше, діяльності нової для неї, і це призводить до таких негативних явищ, як підвищена конфліктність, тривожність, пригніченість, нерозуміння власної соціальної ролі, зниження рівня працездатності, погіршення стану здоров'я. Особистість із низькою самооцінкою може відчувати почуття безпорадності та невпевненості у своїх силах, що може призвести до уникнення нових ситуацій і обмеження можливостей для особистісного зростання. Це також може призвести до проблем соціальної адаптації та труднощів взаємодії з іншими людьми.

Адекватна самооцінка, навпаки, свідчить про психічне здоров'я особистості. Особистість, яка відчувається впевнено у своїх здібностях, більш імовірно буде відкрита до нового досвіду і готова до адаптації в будь-яких нових умовах. Однак, занадто висока самооцінка може призвести до недостатності критичного мислення та переоцінки своїх можливостей, що може перешкоджати успішній адаптації [15].

Нервово-психічна стійкість також може сильно впливати на адаптацію особистості в суспільстві. Такі дослідники, як Г. Сельє, Р. Лазарус, Р. Бернс, М. Борневассер, для пояснення нервово-психічної стійкості використовували термін «стресостійкість». Під цим терміном вони розуміли важливу якість особистості, яка дає змогу людині спокійніше адаптуватися до змін у навколишньому середовищі. Учені вважали, що стресостійкість - це вміння ефективно справлятися зі складними ситуаціями [25].

Нервово-психічна стійкість - це здатність людини зберігати емоційну та психічну врівноваженість в умовах стресу та несприятливих ситуацій. Вона містить у собі такі характеристики, як стресостійкість, здатність до адаптації, емоційну стійкість, упевненість у собі та високий рівень

самоконтролю. Люди, які мають високу нервово-психічну стійкість, зазвичай легше справляються з життєвими труднощами та стресовими ситуаціями, що сприяє успішній адаптації в суспільстві. Однак, люди з низькою нервово-психічною стійкістю можуть зазнавати великих труднощів в адаптації та часто страждають від тривожності, депресії та інших психічних проблем.

Дослідження також показують, що самооцінка і нервово-психічна стійкість можуть взаємодіяти один з одним. Наприклад, люди з високою самооцінкою і високою нервово-психічною стійкістю зазвичай мають більше можливостей для успішної адаптації в суспільстві, ніж люди з високою самооцінкою і низькою нервово-психічною стійкістю.

Загалом, нервово-психічна стійкість і самооцінка є важливими чинниками для успішної адаптації особистості в суспільстві.

Опинившись у новому колективі, кожній людині необхідно зайняти там своє місце, знайти друзів. У результаті формуються різні міжособистісні стосунки, які також впливають на процес адаптації.

Міжособистісні стосунки визначають взаємодію між людьми, що відбувається на рівні міжособистісних стосунків, включно з комунікацією, емоційним зв'язком і взаємодією в групі.

Як зазначає К. Роджерс, взаємодія з іншими людьми дає людині можливість виявити і розкрити свою справжню особистість. Особистість проявляється через стосунки з іншими людьми. Стосунки створюють оптимальну можливість для того, щоб повноцінно функціонувати, перебувати в гармонії із собою та іншими, а також із навколишнім середовищем [60].

Хороші міжособистісні стосунки забезпечують емоційну підтримку, повагу та довіру в групі. Якщо особистість користується повагою, то до неї добре ставляться інші, а процес адаптації протікає більш успішно. Негативні міжособистісні стосунки можуть перешкоджати адаптації, спричиняючи стрес, конфлікти та неприємні емоції. В цьому ж випадку з'являється почуття непотрібності, яке ускладнює процес адаптації та призводить до збільшення

негативних особистісних характеристик, серед яких нервово-психічна нестійкість [31].

Людина, яка добре адаптована до нових умов, може бути більш здатною встановлювати та підтримувати здорові міжособистісні стосунки в групі, що підвищує її соціальну адаптивність. А відсутність адаптації може призвести до труднощів у встановленні зв'язків з іншими людьми та порушення соціальної гармонії в групі.

Очевидно, що для встановлення контактів з іншими людьми потрібні певні комунікативні здібності та навички, тому вони також входять до числа особистісних характеристик адаптації до нових умов життя.

Комунікативні здібності - це індивідуальні психологічні особливості особистості, що проявляються під час спілкування, а також в умінні та навичках спілкування з іншими людьми, які впливають на її успішність у житті. Як правило, у повсякденному житті люди звикли називати це словом – комунікабельність [9].

Одне з найвідоміших визначень комунікабельності дав американський психіатр і психолог Е. Берн. Він визначив комунікабельність як «здатність встановлювати та підтримувати контакти з іншими людьми». Так само він зазначив, що комунікабельність включає в себе такі навички, як уміння ефективно спілкуватися, слухати інших і висловлювати свої думки та почуття. Е. Берн надавав великого значення комунікабельності у стосунках між людьми і вважав, що вона є важливим аспектом психологічного здоров'я і благополуччя [6].

Комунікабельна людина швидше знайомиться, налагоджує дружні стосунки, знаходить друзів, з якими їй легше переживати незвичні для неї умови, швидше адаптується. А якщо людина некомунікабельна, недоброзичлива, погано сходиться з новими людьми, постійно перебуває на самоті, то це погіршує і знижує процес адаптації [9].

На процес адаптації впливають і вольові якості особистості. Американський психолог А. Бандура розглядав вольові якості як здатність

особистості до самоконтролю, управління своєю поведінкою та емоціями, а також здатність долати труднощі та досягати поставлених цілей. Він виокремлював такі основні вольові якості особистості як самоконтроль, самодисципліна, саморегуляція, самоефективність і самомотивація.

А. Бандура вважав, що ці вольові якості є важливими факторами для адаптації людини до нових умов навколишнього середовища [56].

Наприклад, здатність контролювати свої думки та емоції може допомогти особистості впоратися зі стресом і тривогою, що підвищує її здатність адаптуватися до нових ситуацій і змін у навколишньому середовищі. Люди, у яких добре розвинені ці вольові якості, краще справляються зі стресом, швидше і успішніше адаптуються до нових умов і досягають поставлених цілей.

Такі вольові якості, як самодисципліна та самоконтроль, можуть допомогти людині більш ефективно розв'язувати проблеми та ухвалювати рішення у невизначених ситуаціях, що також є важливим фактором для адаптації до умов нового середовища [17].

Самомотивація та самоефективність можуть допомогти людині зберігати оптимізм і впевненість у своїх здібностях, навіть коли виникають труднощі. Це допоможе людині зберігати мотивацію та знайти способи досягнення своїх цілей, що також є важливим для адаптації в нових умовах.

Тому важливо розвивати вольові якості, щоб забезпечити ефективну адаптацію до змін в навколишньому середовищі [23].

Отже, успішна адаптація до нових умов навколишнього середовища залежить від багатьох факторів, включаючи особистісні особливості, самооцінку, нервово-психічну стійкість, конфліктність, досвід побудови контактів з людьми та орієнтацію на моральні норми суспільства. Розвиток цих особистісних якостей може допомогти людині успішно адаптуватися до нового середовища та забезпечити її психологічне благополуччя. Крім того, міжособистісні стосунки, комунікативні здібності та вольові якості також впливають на процес адаптації. Успішна адаптація залежить від розвитку цих

якостей та навичок, що дозволяють зберегти позитивний настрій, уникати стресу та емоційного перенапруження, забезпечити ефективну саморегуляцію та досягти поставлених цілей.

2.2. Дослідження впливу особистісних особливостей переселенців на їх адаптацію до нових умов життя

Для вивчення впливу особистісних особливостей переселенців на їх адаптацію до нових умов життя було використовуємо наступні методики: «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс, Р. Даймонд); тест «Вихід із важких життєвих ситуацій» (Р. С. Немов); методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк); «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер; адаптація Т. А. Крюкової).

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда допомагає визначити рівень соціально-психологічної адаптації особистості до нових умов життя [48].

Перед початком проведення респондентові надається інструкція, в якій зазначено, що опитувальник містить 101 твердження (див. Додаток А). Досліджуваному потрібно прочитати висловлювання і вибрати те, яке, на його думку, йому підходить. Відповідь потрібно записати в бланку, вибравши один із семи варіантів оцінок, пронумерованих від «0» до «6».

Інтерпретація результатів здійснюється на основі нормативних даних, розрахованими окремо для підлітків і дорослих за ключем (див. Додаток А, табл. А.1 - А.2).

Зона невизначеності в інтерпретації результатів за кожною шкалою для підлітків наводиться у дужках, для дорослих – без дужок. Результати до зони невизначеності інтерпретуються як надзвичайно низькі, а після високого показника у зоні невизначеності – як високі.

Тест «Вихід із важких життєвих ситуацій» Р. С. Немова [48].

Цей тест дає змогу виявити домінуючий у людини спосіб розв'язання життєвих проблем.

Перед початком проведення респондентові надається інструкція, в якій зазначено, що тест складається з 9 запитань (див. Додаток Б). Ознайомившись із ними, досліджуваному потрібно на кожне запитання обрати одну відповідь, яка підходить саме до нього. Інтерпретація результатів здійснюється за ключем (див. Додаток Б, табл. Б.1).

Проводиться обробка та інтерпретація результатів. Згідно із загальною сумою балів, набраних випробуваним, можна зробити висновок про те, який спосіб виходу з важких життєвих ситуацій для нього характерний.

Люди, у яких загальна сума балів становить від 7 до 15 - вони легко справляються з труднощами, правильно оцінюють те, що трапилось, і зберігають душевну рівновагу.

Люди, у яких загальна сума балів становить від 16 до 26 – не завжди з гідністю витримують удари долі. Вони часто зриваються, проклинають долю, засмучується при виникненні проблем і тим самим засмучують інших.

Люди, у яких загальна сума балів становить від 27 до 36 - вони не можуть нормально переживати життєві труднощі і зазвичай реагують на них психологічно неадекватно.

Методика «Самооцінка психічних станів» за Г. Айзенком [50].

Дана методика дає змогу оцінити такі психічні стани, як: тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність.

Перед початком проведення респондентові надається інструкція, в якій зазначено, що опитувальник складається з 40 тверджень, які розділені на 4 блоки, що описують різні психічні стани. Потрібно уважно прочитати і оцінити наскільки підходять твердження. Кожне твердження оцінюється за шкалою від 0 до 2 балів залежно від того, наскільки воно відповідає стану респондента і наскільки часто цей стан виникає: 2 б. - цей стан збігається з вашим і часто у вас присутній; 1 б. - цей стан буває у вас, але рідко; 0 б - цей

стан взагалі не збігається з вашим. Для отримання результатів потрібно підрахувати кількість балів за кожним з чотирьох блоків запитань (див. Додаток В).

Методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер; адаптація Т. А. Крюкової) [48].

Дана методика призначена для визначення домінуючих копінг-стратегій, таких як проблемно-орієнтований копінг, емоційно-орієнтований копінг, копінг, орієнтований на уникнення, відволікання і соціальне відволікання.

Перед початком проведення респондентові надається інструкція, в якій зазначено, що опитувальник складається з 48 запитань, які описують можливі реакції на стрес. Досліджуваний має вказати, наскільки часто він поводить себе подібним чином у стресовій ситуації та зазначити в бланку відповідей відповідну цифру.

Обробка та інтерпретація результатів відбувається за ключем (див. Додаток Г, табл. Г.1). Вираховується середнє значення таких копінг-стратегій:

Для копінгу, орієнтованого на вирішення задач, підсумовуються такі 16 пунктів: 1, 2, 6, 10, 15, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.

Для копінгу, орієнтованого на емоції, підсумовуються такі 16 пунктів: 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.

Для копінгу, орієнтованого на уникнення, підсумовуються такі 16 пунктів: 3, 6, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

Можна підрахувати субшкалу відволікання з 8 пунктів, що належать до уникнення: 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48.

Субшкалу соціального відволікання можна підрахувати з таких 5 пунктів, що належать до уникнення: 4, 29, 31, 35, 37.

Треба звернути увагу, що пункти уникнення 3, 23 і 32 не використовуються в субшкалах відволікання і соціального відволікання.

2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту

У емпіричному дослідженні взяло участь 30 респондентів віком від 20 до 65 років, серед яких: 15 жінок і 15 чоловіків. Вони є переселенцями з Луганської області (див. Додаток Д, табл. Д.1).

Стимульний матеріал до представлених вище методик було пред'явлено, відповідно до інструкцій; був зібраний емпіричний матеріал, який було проаналізовано, систематизовано, оброблено та інтерпретовано.

Для визначання рівня соціально-психологічної адаптації переселенців до нового оточення, умов і правил поведінки буда проведена методика діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс і Р. Даймонд).

Результати дослідження представлені в табл. 2.1 - 2.2.

Таблиця 2.1

Результати дослідження за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс і Р. Даймонд)

№ п/п	Шкали													
	Адаптивність	Деадаптивність	Брехливість +-	Прийняття себе	Неприйняття себе	Прийняття інших	Неприйняття інших	Емоційний комфорт	Емоційний дискомфорт	Внутрішній контроль	Зовнішній контроль	Домінування	Підлеглість	Ескапізм
1	128	102	20	19	25	23	28	24	18	54	27	10	13	15
2	117	96	23	25	34	19	29	26	8	60	19	0	4	17
3	123	75	18	18	25	21	15	15	19	43	24	0	18	17
4	110	85	28	36	15	22	6	26	5	44	3	3	3	10
5	137	17	17	49	2	29	11	23	0	51	5	6	8	2
6	158	15	25	43	5	31	10	20	15	57	3	9	9	10
7	142	22	21	49	31	26	15	21	7	51	0	1	0	10
8	76	69	12	20	14	9	16	14	15	15	32	8	12	20
9	117	39	21	19	11	16	6	15	9	20	19	4	20	9
10	60	61	13	34	26	15	5	25	4	43	16	2	16	12
11	140	98	20	50	8	28	13	21	5	41	10	12	8	9
12	51	58	18	18	22	28	13	19	16	8	21	16	2	10
13	119	82	22	39	4	21	11	30	0	64	9	5	9	9

Продовж. табл. 2.1

14	136	41	21	20	14	22	15	36	17	56	4	9	5	10
15	98	20	17	14	20	21	11	10	3	8	21	9	5	9
16	129	96	20	50	21	26	19	23	16	55	29	7	18	16
17	123	38	14	50	8	54	17	23	4	24	5	11	9	10
18	157	65	26	39	13	32	13	36	10	69	20	0	22	20
19	118	92	21	43	9	25	18	26	25	33	25	0	18	13
20	100	112	18	25	19	19	26	20	24	42	31	6	23	14
21	92	63	11	16	23	25	18	15	8	33	25	3	6	9
22	137	96	22	50	16	26	19	23	25	55	30	8	30	16
23	58	51	9	22	13	8	3	16	19	21	17	5	5	4
24	48	35	20	15	11	21	11	11	8	8	21	5	9	9
25	142	22	20	18	16	30	11	21	4	32	15	2	16	10
26	120	41	18	46	8	18	4	22	7	23	16	2	10	12
27	65	60	20	20	17	15	7	10	5	17	10	20	4	9
28	129	85	21	54	17	29	19	23	16	53	25	11	21	13
29	112	131	27	34	26	21	26	20	34	53	40	5	20	16
30	155	110	23	46	16	28	21	23	21	72	35	11	23	14

Таблиця 2.2

Зведена таблиця результатів дослідження за методикою діагностика соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд)

№ п/п	Інтегральні показники					
	Адаптація	Прийняття інших	Прийняття себе	Емоційний комфорт	Інтернальність	Прагнення до домінування
1	56-серед.	50-серед.	43 -серед	57-серед	59-серед	61– вис.
2	59 -серед	44 -серед	42 - серед	76 - вис	69 -серед	0 – низ.
3	55 -серед	52– серед.	57 -серед	44 - вис	56 - серед	0 - низ
4	56 -серед	81 - вис	92 -вис	84 - вис	91- вис	67- вис
5	89 - вис	76 - вис	96 - вис	100-вис	89 -вис	60 - вис
6	90 - вис	79-вис	90-вис	57-серед	93 -вис	67- вис
7	87 - вис	67 - серед	54 - серед	67-серед	75 - вис	0 - низ
8	52-серед	44-серед	59-серед	48-серед	35 -низ	57 - серед
9	75 -вис	74-вис	63-вис	63 - вис	43 -серед	29 -низ
10	50 -серед	81 -вис	57 -серед	83 -вис	66 -вис	20-низ

Продовження табл. 2.2

11	59 -серед	72 - вис	86 - вис	81 - вис	75 - вис	75 - вис
12	47 - серед	72 -вис	45 -серед	70 -вис	37 -низ	20-низ
13	59 -серед	70 -вис	91 –вис	100 -вис	84 -вис	53 -серед
14	77 -вис	63 -вис	59 - серед	70 -вис	91 -вис	78 - вис
15	83 - вис	70 - вис	41 -серед	43-серед	21 -низ	78-вис
16	57 -серед	62 -серед	70 - вис	50 -серед	58 -серед	44-серед
17	76 - вис	63-вис	86 - вис	85-вис	77 -вис	70 -вис.
18	65-вис	75- вис	75-вис	78 - вис	71- вис	.0 -низ
19	56-серед	63-вис	83 -вис	51-серед	49-серед	0-низ
20	47 - серед	47 -серед	57 - серед	45 - серед	48 - серед	34 - низ
21	59 -серед	83 -вис	41 -серед	65 – вис	49 - серед	50-серед
22	59-сред	62-вис	76 -вис	48 - серед	57 -серед	35 - низ
23	53 - серед	76 -вис	63 - вис	45 - низ	47 - низ	67 - вис
24	57 -серед	70 -вис	57 - серед	58 -сред	21 -низ	52 -серед
25	87-вис	77 - вис	67 - вис	75 - вис	60 -вис	20 - низ
26	47 -вис	84 -вис	85 - вис	79 - вис	51 -серед	29 -низ
27	52 -серед	72 - вис	72 -вис	67 -вис	52 -серед	60-серед
28	62 -вис	63-вис	76-вис	57-серед	53-серед	83 -вис
29	46-серед	49-серед	57 - серед	37 - низ	49 - серед	33 -низ
30	58 - серед	61 - вис	74 - вис	52 -сред	60-сред	49-сред

Для наочного відображення результатів дослідження дані було сформовано у гістограму (див. рис. 2.1)

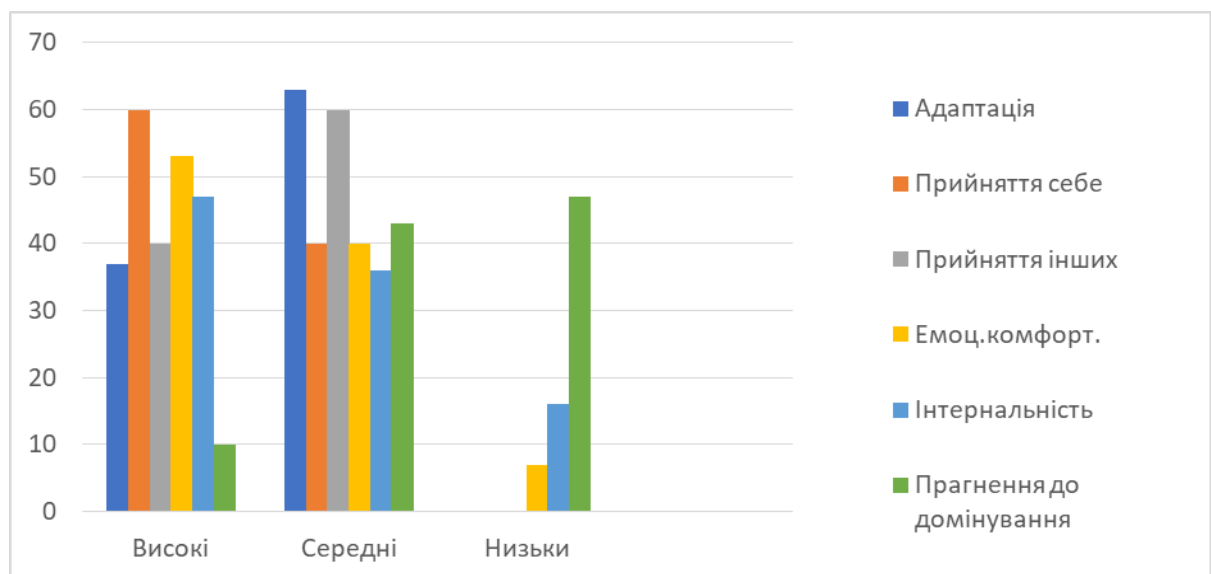


Рис. 2.1. Гістограма результатів дослідження за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс і Р. Даймонд)

Отже, за шкалою «Адаптація» 34% респондентів мають високі показники і 63% - середні показники. Низьких показників нема. Це свідчить про те, що переселенці, які мають високі показники легко впоралися із соціальними змінами та стресами, процес адаптації пройшов успішно. У переселенців с середніми показниками процес адаптації теж проходить добре, але інколи їм не вистачає навичок або ресурсів для успішної адаптації. Це також може вказувати на недостатність упевненості в собі та своїх здібностях, що може перешкоджати досягненню особистих цілей та успіхів у кар'єрі.

За шкалою «Прийняття інших» 40% респондентів мають високі та 60% - середні показники, низькі – відсутні. Отримані результати свідчать про те, що переселенці з високими показниками зазвичай з легкістю приймають інших людей, а також їхні погляди, спосіб життя, переконання. У ставленні до людей вони виявляють емпатію, повагу і терплячість. Для переселенців із середніми показниками характерно те, що вони здатні приймати інших людей, але не повністю. У них існують певні переконання чи обмеження, які заважають їм повністю приймати людей такими, якими вони є. Цим людям може знадобитися більше знань, розуміння і досвіду, щоб краще адаптуватися до чогось нового.

За шкалою «Прийняття себе» 60% респондентів мають високі показники, середні показники мають 40% респондентів, низьких показників не визначено. Середні показники є нормою. Для респондентів із середніми показниками характерне вміння приймати себе такими, якими вони є, наявність почуття власної цінності.

Високі показники свідчать про те, що ці переселенці високої про себе думки, у них присутнє почуття переваги над іншими людьми.

За шкалою «Емоційний комфорт» 53% респондентів мають високі показники, 40% - середні та 7% - низькі. Це говорить про те, що переселенці з високими показниками задоволені соціальним середовищем, у якому вони зараз перебувають, оточуючими людьми і своєю діяльністю. Переселенці із

середніми показниками вони загалом задоволені своїм соціальним оточенням, але інколи можуть виникати неприємні ситуації, які їх засмучують. Низькі показники свідчать про те, що респонденти відчують емоційний дискомфорт, через який підвищується рівень тривожності та з'являється почуття непевненості в собі.

За шкалою «Інтернальність» 47% мають високі показники, 37% - середні показники, 16 - низькі. Переселенці з високими показниками схильні вважати себе відповідальним за події, які відбуваються в їхньому житті. Вони схильні приписувати свої успіхи та невдачі власним зусиллям. Переселенці з середніми показниками вважають, що їхні невдачі або успіхи залежать як внутрішніх, так і зовнішніх чинників. Переселенці з низькими показниками вважають, що їхні невдачі або успіхи залежать тільки від зовнішніх обставин, удачі або від інших людей, але не від них самих. Вони не вміють брати відповідальність за своє життя та свої дії.

За шкалою «Прагнення до домінування» 10 % мають високі показники, 43% - середні, низькі - 47%. Ці дані свідчать про те, що для переселенців з високими показниками притаманне сильне бажання домінувати або контролювати над іншими людьми чи ситуаціями. Вони завжди прагнуть займати лідерську позицію. Для переселенців із середніми характерно те, що вони не прагнуть домінувати або контролювати інших людей. У них може бути присутнім прагнення бути лідером, але це не сильно виражено. У переселенців, які мають нижчі показники, взагалі відсутнє прагнення до домінування. Для них більш характерним є прагнення до співпраці, командної роботи та спільного прийняття рішень.

Наступним етапом було застосовано тест «Вихід із важких життєвих ситуацій» (Р. С. Немов), для визначення того, як респонденти при складнощах з адаптацією до важких життєвих ситуацій, реагують на життєві проблеми.

Результати дослідження за методикою «Вихід із важких життєвих ситуацій» представлено в таблицях 2.3 – 2.4.

Таблиця 2.3

Результати дослідження за методикою «Вихід із важких життєвих ситуацій» (Р. С. Немов)

№ п/п	Результати, бали	№ п/п	Результати, бали
1	15	16	18
2	21	17	12
3	16	18	7
4	12	19	16
5	16	20	21
6	13	21	15
7	19	22	31
8	19	23	9
9	18	24	14
10	24	25	13
11	11	26	12
12	18	27	11
13	15	28	16
14	17	29	21
15	16	30	14

Таблиця 2.4

Зведена таблиця результатів дослідження за методикою «Вихід із важких життєвих ситуацій» (Р. С. Немов)

№	Інтерпретація результатів	Кількість осіб	Кількість, %
1	Сума балів від 7 до 15	14 осіб	47%
2	Сума балів від 16 до 26	15 осіб	50%
3	Сума балів від 27 до 38	1 особа	3%

Для наочного відображення результатів дослідження за даною методикою дані було сформовано у сегментограму (див. рис. 2.2).

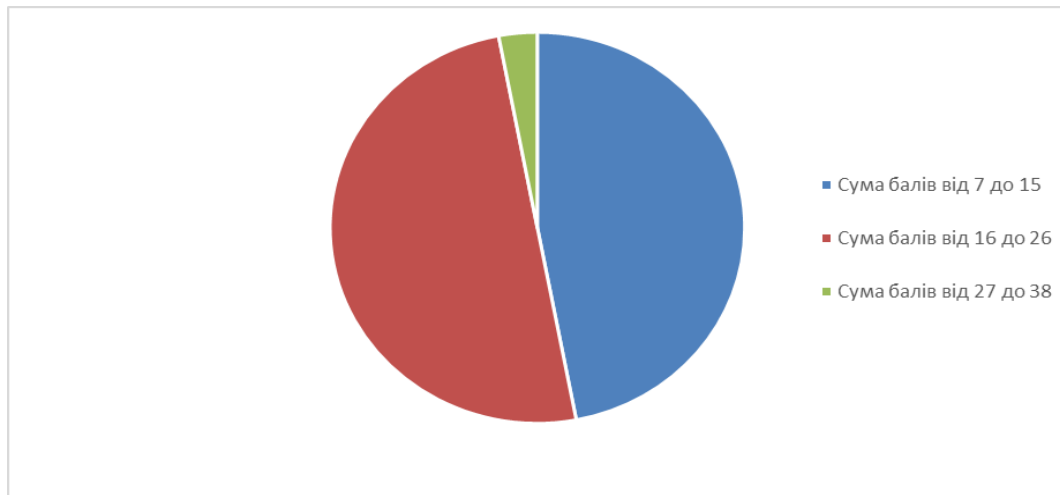


Рис. 2.2. Сегментограма результатів дослідження за методикою «Вихід із важких життєвих ситуацій» (Р. С. Немов)

Отже, за результатами дослідження за даною методикою 47 % осіб набрали суму балів від 7 до 15. Ці люди врівноважені і мають високий рівень емоційної стійкості, швидко адаптуються до нових ситуацій і легко знаходять вихід зі складних ситуацій, зберігаючи при цьому спокій. Вони частіше за інших досягають успіху в бізнесі та займають керівні посади, тому що вміють керувати своїми емоціями та можуть взаємодіяти з оточуючими.

50% осіб мають суму балів від 16 до 26. Такі люди менш стійкі до важких життєвих ситуацій і не завжди здатні ефективно з ними справлятися. Вони відчувають труднощі у вирішенні будь-яких проблем, і це викликає в них почуття пригніченості. Ці люди часто зриваються, проклинають і лають долю, і тим самим засмучують інших. Зрештою це може спровокувати виникнення стресу, депресії та зниження самооцінки.

Суму балів від 27-36 мають лише 1 особа. Такі люди мають низький рівень емоційної стійкості, вони не можуть адекватно реагувати на труднощі та не здатні справлятися зі стресовими ситуаціями, які виникають у їхньому житті.

Для визначення оцінки власного психічного стану в процесі адаптації, було використано методику «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк).

Результати дослідження за методикою «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) респондентів представлено в табл. 2.5 – 2.6.

Таблиця 2.5

Результати методики «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)

№ п/п	Тривожність - рівень	Фрустрація - рівень	Агресивність - рівень	Ригідність - рівень
1	14-серед.	9 – серед.	3 – низ.	12 – серед.
2	5- низ.	7 -низ	3 – низ.	18 – вис.
3	16- вис.	10- серед.	7-низ.	11- серед.
4	6- низ.	7 –низ.	4– низ.	11-серед.
5	8-серед.	7 –низ.	6-низ.	6 –низ.
6	8-серед.	6 –низ.	18-вис.	9 –серед.
7	10-серед.	9- сред.	14 –серед.	9 – серед.
8	2-низ.	4 – низ.	10 – серед.	0 – низ.
9	8 – серед.	9–серед.	3 – низ.	7 –серед.
10	5 – низ.	6– низ.	6 – низ.	6 –низ.
11	4 – низ.	3 –низ.	5 – низ.	5 –низ.
12	8 –серед.	3–низ.	5 – низ.	6 – низ.
13	8 –серед.	3–низ.	5 –низ.	3- низ.
14	4 – низ.	5 –низ.	17 –вис.	10 –серед.
15	0 -низ	2– низ.	20 –вис.	10 – серед.
16	3 –низ.	3 –низ.	5 –низ.	5 –низ.
17	7 – низ.	6- низ.	11- серед.	10 –серед.
18	9 – серед.	6 –низ.	8 –серед.	7 –низ.
19	4 – низ.	5 –низ.	4 -низ	2 – низ.
20	15 – вис.	7 –низ.	12 –серед.	17 – серед.
21	7 – низ.	3 -низ	9 - серед	6 – низ.
22	5 – низ.	6 –низ.	1 – низ.	11– серед.
23	14 – серед.	13-серед.	12 –серед.	2 - низ.
24	7 – низ.	6 –низ.	2 – низ.	6 – низ.
25	8 –серед.	4 –низ.	1 – низ.	2 -низ

Продовж. табл. 2.5

26	8 – серед.	6 – низ.	2 – низ.	8 –серед.
27	6 – низ.	6 – низ.	6 – низ.	11 –серед.
28	2 – низ.	1 –низ.	3 – низ.	1 – низ.
29	14 – серед.	18 -вис	11 –серед.	19 - вис
30	11 – серед.	17 -вис	11 –серед.	16- вис

Таблиця 2.6

Зведена таблиця результатів дослідження за методикою «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)

Психічні стани	Рівні прояву психічних станів у %		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Тривожність	43%	50%	7%
Фрустрація	67%	26%	7%
Агресивність	60%	30%	10%
Ригідність	50%	40%	10%

Для наочного відображення результатів дослідження дані було сформовано у гістограму (див. рис. 2.3).

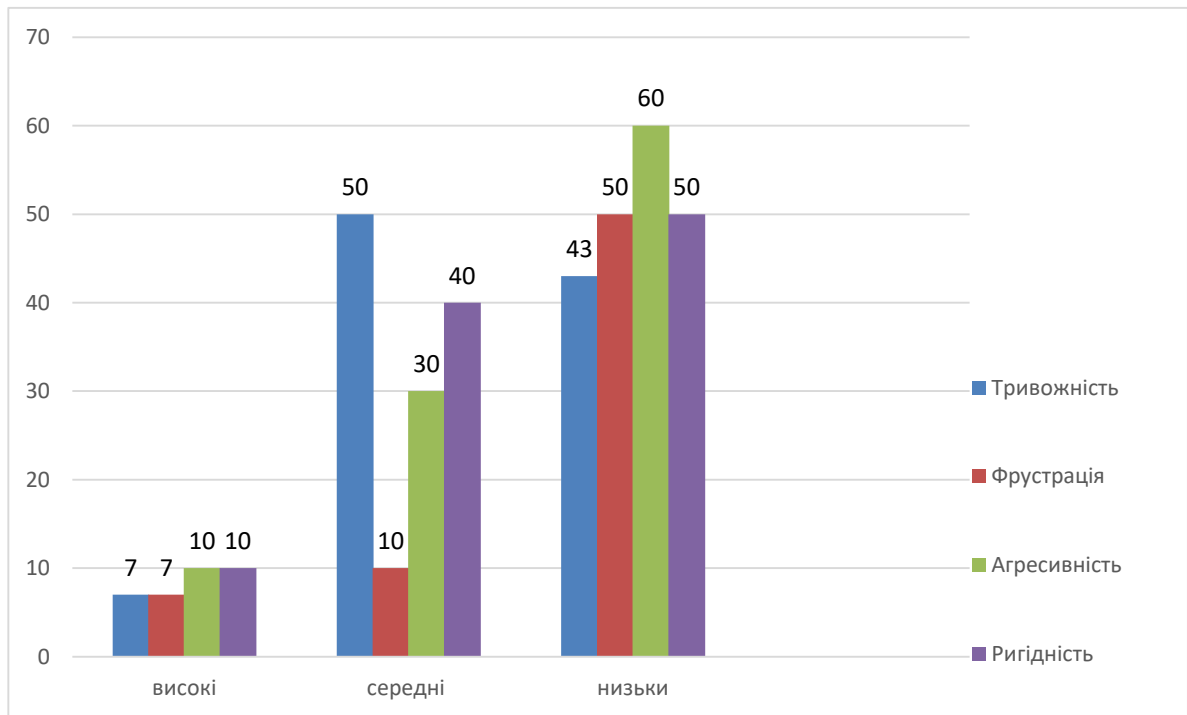


Рис. 2.3. Гістограма результатів дослідження за методикою «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)

За показником «Тривожність» 43% респондентів мають низький рівень тривожності, 50% респондентів мають середній рівень тривожності та 7% мають високий рівень тривожності. Ці дані свідчать про те, що більшість респондентів мають низький або середній рівень тривожності. Низькі та середні показники є нормою. Це означає, що у переселенців можуть виникати відчуття тривоги або хвилювання в процесі адаптації, але не настільки сильно, щоб вплинуло на їхнє життя або стан здоров'я. Мала частина респондентів мають високі показники тривожності. Переселенці з такими показниками мають сильне відчуття тривоги та занепокоєння, які можуть негативно вплинути на процес адаптації.

За показником «Фрустрація» 50% респондентів мають низький рівень, 43% - середній рівень, 7% - високий рівень. За цими результати можна побачити, що у більшій частини респондентів переважають середні та низькі показники, зовсім невелика частина респондентів мають високі показники. Низькі та середні показники фрустрації свідчать про те, що переселенці

здатні легко пристосуватися до нових умов або ситуацій. Іноді вони можуть відчувати фрустрацію, однак вміють з нею справлятися. Переселенці, у яких високі показники, завжди відчувають сильне невдоволення або розчарування, коли на шляху в них виникають якісь перешкоди, і впоратися їм із цим складно.

За показником «Агресивність» у 60% респондентів переважає низький рівень, у 30% - середній та у 10% - високий. Показники свідчать про те, що більшість респондентів не мають вираженої схильності до агресії та насильства, але деякі можуть мати помірну схильність до цього. Також важливо зазначити, що серед переселенців агресивність менш виражена, що може бути пов'язано зі стресом та складнощами, які вони переживають в новому середовищі.

За показником «Ригідність» 50% респондентів мають низькі показники, середні показники мають 40% та високі - 10%. Низькі та середні показники є нормою. Для переселенців із такими показниками характерне гнучке та відкрите мислення, вони відкриті для нових ідей, можуть змінювати свої переконання та готові до змін. Вони легко адаптуються до нових умов. А для переселенців із високими показниками характерним є те, що вони не готові до змін, слідує своїм установкам, дотримуються встановлених правил. Часто зазнають труднощів при зміні своїх установок або переконань. У них виражене прагнення до контролю. Надають перевагу стабільності. Таким людям складно адаптуватися до нових умов.

Для з'ясування способів поведінки респондентів щодо зняття почуття тривожності та стресу, було використано методику «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер; адаптація Т. А. Крюкової).

Результати дослідження за методикою «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» представлено в табл. 2.7 – 2.8.

Таблиця 2.7

Результати дослідження за методикою «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях»

№ п/п	Кількість балів за типами поведінки					Домінуюча копінг-поведінка
	Вирішення завдань	Емоції	Уникнення	Відволікання	Соціальне відволікання	
1	41	34	36	18	18	вирішення задач
2	25	38	30	25	11	емоції
3	39	40	30	19	8	емоції
4	41	36	26	17	19	вирішення задач
5	66	16	61	29	19	вирішення задач
6	62	28	71	37	21	уникнення
7	46	55	27	25	21	емоції
8	27	28	37	40	17	відволікання
9	47	40	44	28	18	вирішення задач
10	45	48	47	17	14	уникнення
11	57	23	21	23	21	емоції
12	65	29	24	11	23	вирішення задач
13	63	31	58	19	20	вирішення задач
14	55	19	26	26	19	вирішення задач
15	67	16	25	19	26	вирішення задач
16	76	23	33	12	14	вирішення задач
17	54	39	27	14	7	вирішення задач
18	36	37	42	18	21	уникнення
19	61	34	66	24	23	уникнення
20	35	44	32	15	11	емоції
21	27	35	30	12	17	емоції
22	26	11	15	15	36	соціальне відволікання
23	57	45	35	20	8	вирішення задач
24	73	25	34	13	14	вирішення задач
25	76	30	79	36	26	уникнення
26	60	31	61	24	25	уникнення
27	64	21	47	19	21	вирішення задач

Продовж. табл. 2.7

28	56	34	58	26	18	уникнення
29	47	62	54	26	20	емоції
30	55	49	48	25	19	вирішення задач

Таблиця 2.8

Зведена таблиця результатів дослідження за методикою «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях»

Копінг-стратегії	Показники, %
Копінг, орієнтований на вирішення задач	50 %
Копінг, орієнтований на емоції	24 %
Копінг, орієнтований на уникнення	20 %
Відволікання	3 %
Соціальне відволікання	3 %

Для наочного відображення результатів дослідження дані було сформовано у гістограму (див. рис. 2.4).

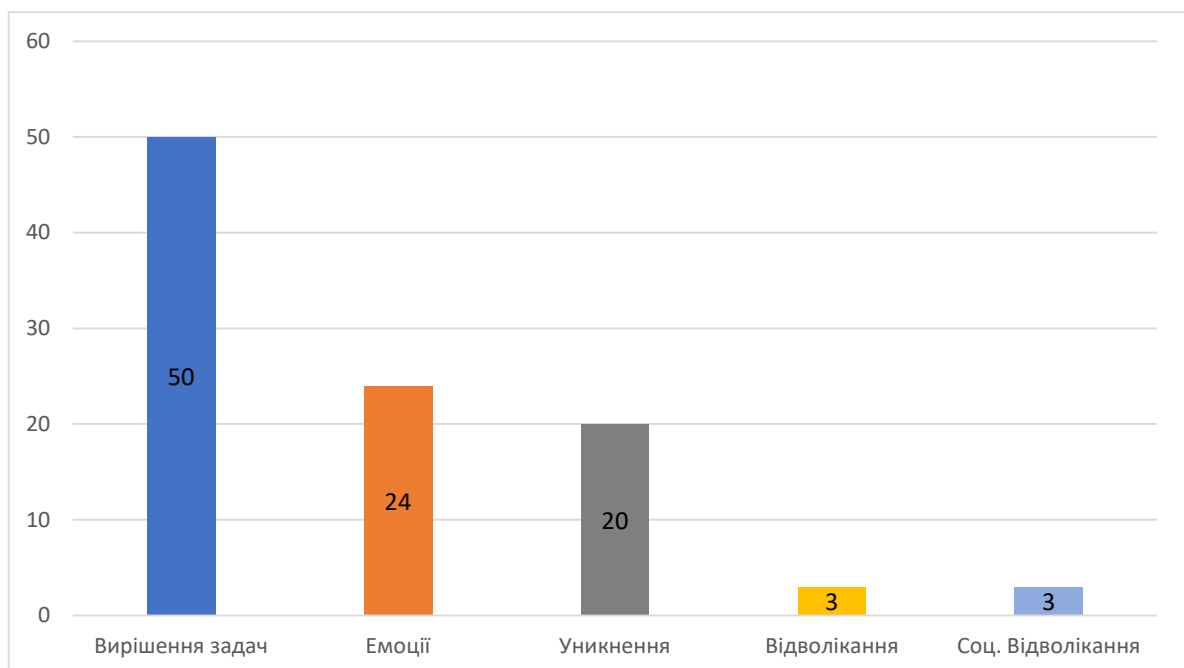


Рис. 2.4. Гістограма результатів дослідження за методикою «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях»

За результатами методики можна відзначити, що переважають показники за копінгом, який орієнтований на вирішення задач - 50%. Переселенці, у яких виражений цей копінг, замість того щоб перебувати у стані розгубленості та бездіяльності, повністю зосереджуються на проблемі, яка виникла та на пошуках її вирішення. 24% респондентів у разі виникнення будь-якої проблеми або труднощів схиляються до копінгу, орієнтованого на емоції. Переселенці з таким копінгом використовують свої емоції, щоб впоратися зі стресовою ситуацією. 20% респондентів обирають копінг, орієнтований на уникнення. Це свідчить про те, що переселенці з таким копінгом намагаються втекти від вирішення проблем, уникаючи всього, що пов'язано з нею. 3% респондентів обирають копінг-стратегії відволікання та соціальне відволікання. Це свідчить про те, що переселенці відволікаються від своїх проблем або стресових ситуацій, просто спілкуючись із друзями, займаючись хобі або беручи участь у різних заходах.

Отже, за результатами проведеного експериментально-психологічного дослідження можна зазначити, що загалом, респонденти мають досить хорошу здатність адаптації до соціальних змін та стресових ситуацій. Однак, їм не завжди вистачає навичок та ресурсів для ефективної адаптації. Це може бути пов'язано з нестачею впевненості у собі та своїх здібностях, що може перешкоджати досягненню особистих цілей та успіхів у кар'єрі. Крім того, респонденти не завжди з гідністю витримують удари долі, можуть зриватися при виникненні проблем і не висловлюватися досить адекватно, що може викликати стурбованість у інших людей та негативно вплинути на ефективну адаптацію. Загальний психічний стан респондентів під час процесу адаптації до нових ситуацій є задовільним або добрим. Агресивності не спостерігається, але респонденти відчувають вплив стресу та тривожність.

2.4. Практичні рекомендації щодо підвищення ефективності адаптації переселенців до соціальних змін

На основі отриманих результатів дослідження можна запропонувати практичні рекомендації для підвищення успішності адаптації респондентів до соціальних змін.

Щоб процес адаптації проходив успішно респондентам насамперед рекомендується розвивати самооцінку, міжособистісні стосунки та комунікативні навички, копінг-стратегії.

Для цього було розроблено програму з елементами тренінгу, яка спрямована на розвиток навичок, необхідних для ефективної адаптації до нового середовища, включаючи самооцінку, навички міжособистісної взаємодії та комунікації, стратегії подолання труднощів.

Тренінгова програма «Підвищення ефективності адаптації переселенців до соціальних змін»

Мета: підвищення ефективності адаптації, розвинення самооцінки, навичок міжособистістних стосунків, комунікативних навичок, копінг-стратегій поведінки.

Задачі:

1. Розвинути навички самооцінки та навчити приймати себе.
2. Розвинути міжособистісні стосунки та навички комунікації, для
3. Навчити учасників різних стратегій справлятися зі стресом.

Форма проведення: Групові заняття (дорослі).

Кількість занять: 4

Рекомендована частота занять – два рази на тиждень.

Заняття 1. Розвиток самооцінки.

Мета заняття: знайомство, зняття емоційної напруги та створення приємною атмосферою в групі. Розвиток самооцінки, удосконалення навичок прийняття себе

Необхідні матеріали: ручка, аркуш.

Вступне слово (5 - хвилин). Вітаю всіх на першому занятті нашої програми з підвищення ефективності адаптації! Сьогодні ми поговоримо про розвиток самооцінки, оскільки впевненість у собі є важливою складовою успішної адаптації. Впевненість у своїх силах допоможе нам долати перешкоди та досягати поставлених цілей. Давайте почнемо!

Ритуал привітання.

Мета: зняття емоційної напруги в групі та створення сприятливих умов для подальшої роботи.

Процедура проведення: Я пропоную привітати один одного так, щоб усім сподобалося, і ця вправа стане традиційною для наступних зустрічей. (Проводиться дискусія, після обирається єдиний варіант). Усі учасники бажають один одному гарного дня/вечора, чудового настрою тощо.

Вправа 1. "Твоя найкраща якість" [16].

Мета: підвищення самооцінки та впевненості в собі; згуртованість групи.

Процедура проведення. Учасники групи обмінюються комплементами один з одним. Важливо підкреслити ті якості, які ви вважаєте найкращими у своїх партнерах і які ви цінуєте найбільше в них.

Обговорення:

- Чи легко вам було робити компліменти?
- Чи легко вам було приймати компліменти?

Ця вправа спрямована на те, щоб підкреслити позитивні якості учасників групи. Обмінюючись компліментами, кожен учасник може отримати позитивний зворотний зв'язок щодо своїх найкращих якостей, що позитивно впливає на його самооцінку та впевненість у собі. Ця вправа також допомагає налагодити позитивні взаємовідносини та співпрацю між членами групи. Компліменти створюють атмосферу доброзичливості, підтримки та взаєморозуміння, зміцнюють згуртованість групи.

Вправа 2. "Колесо самооцінки"[22].

Процедура проведення: Ведучий роздає учасникам ручки та аркуші. Учасники на цьому аркуші повинні намалювати коло і розділити його на частини, які представлятимуть різні аспекти життя, що впливають на самооцінку (наприклад, робота, навчання, здоров'я, стосунки, хобі, спілкування з іншими людьми). На кожній окремій частині вони пишуть назву аспекту й оцінюють свою задоволеність нею за шкалою від 1 до 10 (1 - низька задоволеність, 10 - висока).

Кількість частин може бути різною. Усе залежить від того, які аспекти учасники вважають важливими написати.

Після завершення ведучий пропонує учасникам розглянути свої оцінки та провести обговорення.

Обговорення:

1. Які аспекти життя у вас мають низьку задоволеність, а які високу? Чому?; 2. Які аспекти життя потребують більшого розвитку?; 3. Які зміни ви можете зробити в цих аспектах для підвищення своєї самооцінки?

Висновком цієї вправи буде усвідомлення учасниками різних аспектів їхнього життя, що впливають на їхню самооцінку, та оцінка рівня задоволеності кожним із них. Ця вправа дає змогу учасникам проаналізувати своє життя загалом і виявити сфери, в яких вони почуваються задоволеними, а також ті, де є потреба в подальшому розвитку.

Вправа 3. "Я-реальне і Я-ідеальне" [16].

Процедура проведення: Учасникам роздають по 2 аркуші паперу та олівці. Ведучий просить намалювати себе у двох образах - Я-реальне і Я-ідеальне. Якщо учасники бажають, то можуть поділитися своїми результатами з іншими учасниками. Вони можуть обговорити, що їм потрібно зробити для того, щоб наблизитися до свого ідеального образу.

Обговорення:

1. Коли ви відчували більшу напругу: коли малювали ідеальне чи реальне?

2. Як ви думаєте, що вам необхідно зробити, щоб ці два образи стали єдиними?

У результаті цієї вправи учасники зможуть краще оцінити свої сильні та слабкі сторони та визначити, ким би вони хотіли стати в майбутньому. Обговоривши отримані результати, вони зможуть знайти шляхи розвитку для досягнення своїх цілей. Крім того, вправа може позитивно вплинути на самопочуття учасників і підвищити самооцінку та їхню впевненість у собі та своїх здібностях.

Вправа 4. "Афірмації" [33].

Мета: розвиток позитивного ставлення до себе та підвищення самооцінки

Процедура проведення: Учасникам потрібно написати афірмації, які вони хотіли б використовувати для зміцнення самооцінки. Афірмації мають бути позитивними твердженнями про себе. Наприклад: Я гідний любові, Я здатний на успіх, Я люблю і ціную себе. Після цього учасники мають представити свої афірмації групі та пояснити, чому вони для них важливі. Учасники мають хвалити та підтримувати кожного.

Обговорення:

1. Які почуття Ви відчували коли читали афірмації?
2. Як Ви плануєте використовувати афірмації в повсякденному житті або в досягненнях своїх цілей?

Ця вправа може значно поліпшити самопочуття учасників і сприяти розвитку самооцінки та позитивного ставлення до себе. Використання позитивних афірмацій у повсякденному житті може позитивно вплинути на самовідчуття та допомогти досягти бажаних цілей.

Вправа 5. "Лист до себе в майбутнє" [16].

Мета: розвиток самооцінки та візуалізація майбутніх досягнень.

Обладнання: лист та ручка.

Процедура проведення: Попросіть учасників уявити себе через рік. Кожному учаснику потрібно написати листа собі в майбутнє, де вони мають

описати свої цілі, досягнення та якості, якими вони пишаються. Після написання листа, учасники можуть поділитися своїми думками та почуттями з іншими учасниками.

Обговорення:

1. Як досягнення та якості ви описали у своєму листі?
2. Яким ви себе уявляєте через рік?
3. Що ви можете зробити сьогодні, щоб досягти своїх майбутніх цілей?

Виконання цієї вправи допоможе учасникам зосередитися на своїх мріях і цілях, а також на позитивних аспектах своєї особистості та досягнень.

Ритуал прощання.

Мета: створення сприятливої атмосфери, гарного настрою.

Час виконання: 1-2 хвилини.

Обладнання: не потрібне.

Процедура проведення: запропонувати учасникам вчинити за аналогією з ритуалом привітання. Усі учасники бажають один одному гарного дня/вечора, чудового настрою тощо.

Заняття 2. Розвиток міжособистісних стосунків та комунікації.

Мета: вдосконалення міжособистісних стосунків і навичок комунікації.

Необхідні матеріали: папір, ручки, олівці або фламастери, шапка

Вступне слово. Вступне слово:

На цьому занятті ми зосередимося на розвитку міжособистісних стосунків і навичок комунікації. Взаємодія з іншими людьми є невід'ємною частиною нашої адаптації в суспільстві. Поліпшення цих навичок допоможе нам легше пристосовуватися до нового середовища і встановлювати хороші взаємини з оточуючими. Приступимо до вправ!

Ритуал привітання (див. заняття 1).

Вправа 1. " Історія по колу"[2].

Мета: вдосконалення навичок взаємодії, слухання та співпраці між учасниками.

Проведення вправи: Учасники сідають у коло. Ведучий починає історію, промовляючи одне речення, наприклад: "Жив-був один маленький зелений дракон". Перший учасник у колі продовжує історію, додаючи своє речення, наприклад: "Він жив у глибокому лісі й обожнював літати над деревами". Кожен учасник по черзі продовжує історію, додаючи нові речення та розвиваючи сюжет. Мета учасників - створити спільно цікаву та завершену історію, використовуючи свою фантазію та уяву.

Історія триває, поки всі учасники не зроблять свій внесок у її розвиток. Після завершення проводиться обговорення.

Питання для обговорення:

Як ви оцінюєте процес створення історії в колі? Чи було легко співпрацювати з іншими учасниками? Чому?

Які навички комунікації та взаємодії були необхідні для успішного виконання вправи?

"Історія по колу" - це вправа, яка підкреслює важливість співпраці та ефективного спілкування для досягнення спільних цілей. Вправа сприяє розвитку навичок активного слухання, висловлення ідей та вміння знаходити компроміси. Участь у цій вправі допомагає учасникам зрозуміти і поважати відмінності один одного, що є основою для більш гармонійних і продуктивних міжособистісних відносин.

Вправа 2 "Активне слухання"[51].

Мета: Розуміння співрозмовника, поліпшення комунікації, встановлення емпатії.

Процедура проведення. Учасники діляться на пари. Кожна пара обирає одну людину в ролі мовця, а іншу в ролі активного слухача. Той, хто говорить, має розповісти про свої переживання або проблему протягом 1-2 хвилини. Активні слухачі мають уважно слухати, ставити запитання для ясності та висловлювати своє розуміння через невербальні сигнали. Після завершення часу пари міняються ролями і повторюють вправу. Потім учасники обговорюють свої враження та спостереження з групою.

Питання для обговорення:

1. Як ви себе почували в ролі мовця чи активного слухача?
2. Які навички ви використовували для активного слухання?
3. Як ви можете застосувати ці навички в повсякденному житті та взаємодії з іншими людьми?

Вправа "Активне слухання" допоможе нам усвідомити важливість слухання в комунікації та встановити активну взаємодію зі співрозмовником. Вона сприяє розвитку навичок ефективного спілкування та поліпшенню міжособистісних стосунків.

Вправа 3. "Казка без слів" [16].

Мета: розвиток навичок невербальної комунікації та покращення взаєморозуміння.

Проведення вправи: Парі учасників дається завдання розповісти або зобразити відому казку чи історію, використовуючи тільки невербальну комунікацію. Один учасник буде виступати в ролі "оповідача", а інший учасник повинен за допомогою жестів, міміки та рухів передати сенс і сюжет казки. Після виконання завдання, пари можуть обговорити, наскільки успішно їм вдалося передати сюжет та емоції казки без слів.

Питання для обговорення:

1. Які невербальні сигнали ви використовували, щоб передати зміст і сюжет казки?
2. Які складнощі ви відчули під час передачі казки без слів?
3. Які емоції викликала у вас передача і сприйняття казки без використання слів?

Вправа "Казка без слів" допоможе опанувати навички невербальної комунікації, зокрема здатність передавати сенс, емоції та сюжет за допомогою жестів, міміки та рухів. Воно також розвиває уяву, творче мислення і здатність до емпатії. Учасники можуть усвідомити важливість невербальної комунікації в передачі інформації та емоцій, а також оцінити свої навички в цій галузі.

Вправа 4. " Рольова Гра" [16].

Мета: розвинути навички ефективного розв'язання конфліктів і поліпшення взаємодії.

Проведення вправи: Учасники розділяються на пари та грають ролі двох колег, у яких виник конфлікт на робочому місці. Пари отримують сценарій або загальний опис конфлікту та мають можливість підготуватися до гри своїх ролей. Приклад сценарію:

Роль 1: Менеджер проекту, який хоче зробити все по-своєму і не зважає на думку інших.

Роль 2: Співробітник, який відчуває, що його ідеї та пропозиції не враховують і він не отримує належного визнання.

Під час гри ролей, учасники взаємодіють, використовуючи активне слухання, емоційне вираження та пошук взаєморозуміння. Після проводиться обговорення.

Питання для обговорення:

1. Які емоції та почуття ви відчували, граючи певну роль?
2. Які навички комунікації ви використовували в процесі вирішення конфлікту?
3. Які компроміси і рішення були знайдені під час діалогу?
4. Як ви можете застосувати ці навички вирішення конфліктів у реальній робочій ситуації?

Вправа "Рольова гра" допомагає учасникам розвинути навички емпатії, ефективної комунікації та вирішення конфліктів. Через імітацію реальної робочої ситуації та взаємодії в різних ролях, учасники можуть краще зрозуміти та побачити перспективи інших людей, а також знайти взаємовигідні рішення та покращити свої міжособистісні стосунки.

Вправа 5. " Вгадай, хто це?" [16].

Мета: розвиток адекватного сприйняття інших людей, комунікації та емпатії.

Проведення вправи: Ведучий готує смужки паперу з іменами учасників і поміщає їх у шапку або контейнер. Учасники сідають у коло.

Ведучий передає шапку першому учаснику, який витягує смужку з ім'ям. Учасник, який витягнув ім'я, починає описувати цю людину, її характерні риси, манеру поведінки, особистісні особливості тощо. Він має уникати називання імені та опису зовнішності. Решта учасників уважно слухають опис і намагаються вгадати, про кого йдеться.

Якщо хтось вгадує правильно, він називає ім'я, і гра триває з наступним учасником. Якщо ніхто не вгадує, учасник, який описував, може назвати ім'я самостійно.

Гра триває тих пір, поки всі учасники не отримають можливість описувати і бути вгаданими.

Після виконання вправи проводиться обговорення.

Питання для обговорення:

1. Як ви почувалися, коли описували інших учасників і намагалися вгадати їхні імена?
2. Які складнощі ви відчували під час спроби опису особистості без згадування зовнішніх даних?
3. Які висновки чи ви винесли з цієї вправи щодо важливості сприйняття та розуміння внутрішніх якостей і особливостей людей?

Вправа "Хто це?" сприяє розвитку навичок емпатії, комунікації та адекватного сприйняття інших людей. Вона дає змогу учасникам активно слухати й уважно спостерігати за описом інших учасників, а також розвиває здатність знаходити спільні риси та характеристики в описах. Вправа сприяє зміцненню міжособистісних зв'язків, створенню довіри та розумінню внутрішнього світу інших людей.

Ритуал прощання(див.заняття 1)

Заняття 3. Розвиток копінг-стратегій

Мета: Ознайомити учасників із різними стратегіями зняття стресу та розвитку копінг-стратегій, а також допомогти їм обрати ефективні методи для свого особистого використання.

Вступне слово: Важливим аспектом ефективної адаптації є вміння справлятися з труднощами та стресовими ситуаціями. У цьому занятті ми досліджуватимемо різні копінг-стратегії, які допоможуть нам ефективно справлятися з труднощами. Копінг-стратегії - це конкретні методи, які ми використовуємо для зняття стресу, управління емоціями та подолання проблем у повсякденному житті.

Ритуал привітання (див. заняття 1)

Вправа 1. "Список копінг – стратегій" [14].

Мета: розвинути більше способів подолання стресу.

Проведення вправи: Попросіть учасників взяти аркуш паперу та ручку. Дайте їм кілька хвилин для індивідуальної роботи. Запропонуйте їм записати якомога більше копінг-стратегій, які вони знають або використовували в минулому. Наприклад, це можуть бути фізичні вправи, дихальні техніки, практики медитації, спілкування з близькими людьми, ведення щоденника тощо. Після того, як учасники складуть свій список, дозвольте їм обмінятися своїми стратегіями в невеликих групах або парами. Можливо, учасники виявлять нові стратегії або ідеї, які вони можуть включити до свого списку.

Питання для обговорення:

Запитання для обговорення:

1. Які копінг-стратегії ви вже знаєте і використовували в минулому?
2. Які з них були найбільш ефективними для вас?
3. Які стратегії були представлені іншими учасниками і як ви оцінюєте їхню корисність?

Вправа на розвиток копінг-стратегій дає змогу учасникам розширити свої способи справлятися зі стресом і труднощами. Через обмін досвідом та ідеями вони можуть дізнатися про нові та ефективні стратегії, які можуть застосовуватися в різних ситуаціях.

Вправа 2. "Рефреймінг" [41].

Мета: розвинути ефективні стратегії подолання труднощів шляхом зміни сприйняття та поглядів на складні ситуації.

Проведення вправи: Учасникам пропонується обрати ситуацію, яка викликає в них негативні емоції або стрес.

Кожен учасник має описати обрану ситуацію і висловити свої початкові думки та емоції, пов'язані з нею. Ведучий пояснює учасникам, що рефреймінг - це процес переоцінки ситуації та пошуку нового, більш конструктивного погляду на неї. Учасники мають поставити собі такі запитання і записати свої відповіді: Який може бути позитивний бік у цій ситуації? Які уроки або можливості для зростання можуть бути присутніми в цій ситуації? Як я можу поглянути на цю ситуацію з іншого боку?

По черзі кожен учасник має поділитися своїми відповідями та новим поглядом на ситуацію. Далі йде обговорення.

Питання для обговорення:

1. З якими неприємними ситуаціями ви вже стикалися і як ви сприймали їх спочатку?
2. Які копінг-стратегії ви застосовували для справляння з цими ситуаціями?
3. Як ви можете застосувати техніку рефреймінгу, щоб змінити своє сприйняття на неприємну ситуацію?

Рефреймінг - це вправа, яка допомагає учасникам активно переосмислити складні ситуації та виявити позитивні аспекти і можливості для зростання. Практика рефреймінгу може підвищити гнучкість мислення, допомогти знайти найбільш конструктивні способи подолання стресу і поліпшити психологічне благополуччя.

Вправа 3. "Практика дихання" [48].

Мета: розвиток навички використання техніки дихання для зняття стресу та покращення психологічного стану.

Проведення вправи. Учасники сідають у зручне положення і заплющують очі. Вони мають спрямувати увагу на своє дихання і виконати кілька глибоких і повільних вдихів і видихів. Учасники мають звернути увагу на відчуття дихання в різних частинах тіла і фокусуються на моменті переходу між вдихом і видихом. Пропонується продовжувати дихати глибоко й ритмічно протягом кількох хвилин. Завершується практика, коли ведучий дозволяє учасникам повільно розплющити очі. Далі проводиться обговорення.

Вправа 4. Візуалізація [48].

Мета: Розвинути стратегії подолання стресу та покращення психологічного благополуччя.

Проведенні вправи: Учасники мають заплющити очі та зробити кілька глибоких і повільних вдихів і видихів для розслаблення. Учасники мають уявити себе в спокійному та затишному місці, де вони почуваються безпечно та комфортно. Це може бути будь-яке місце, яке вони обирають - пляж, ліс, гори, сад тощо. Учасники мають описати своє місце в деталях. Вони мають звернути увагу на звуки, запахи, текстури та кольори навколо них. Нехай вони відчують дотик і затишок цього місця. Нехай учасники побудуть деякий час у своєму візуалізованому місці, насолоджуючись його спокоєм і присутністю. По завершенні візуалізації, учасники мають повільно розплющити очі та поділитися своїми враженнями чи емоціями від досвіду.

Питання для обговорення:

1. Які деталі або особливості обраного місця ви помітили під час візуалізації?
2. Які емоції або почуття викликала у вас візуалізація цього місця?
3. Як ви почувалися, перебуваючи в цьому місці під час візуалізації?

Вправа "Візуалізація спокійного місця" допомагає учасникам створити уявний простір, у якому вони можуть відпочити і розслабитися. Ця вправа сприяє зняттю стресу, поліпшенню настрою і психологічного благополуччя.

Учасники можуть використовувати цю візуалізацію в будь-який час, коли їм захочеться заспокоїтися і звільнитися від суєти.

Вправа 5. Прогресивна м'язова релаксація Прогресивна м'язова релаксація[48].

Мета: зняття стресу, розслаблення.

Проведення вправи: Учасники сідають або лягають у зручне положення.

Учасники послідовно напружують і розслаблюють різні групи м'язів у своєму тілі.

Починаючи з м'язів обличчя, учасники швидко й інтенсивно напружують кожен групу м'язів на кілька секунд, а потім повільно розслаблюють їх.

Процес повторюється з кожною групою м'язів, включно з шиєю і плечима, руками і зап'ястями, грудьми і животом, спиною і сідницями, ногами і стопами.

Учасники мають звертати увагу на відчуття напруження та розслаблення кожної групи м'язів і зосереджуватися на відчуттях розслаблення.

Учасники можуть супроводжувати вправу глибокими та ритмічними дихальними циклами.

Вправа триває протягом 10-15 хвилин або до досягнення бажаного рівня розслаблення.

По завершенні вправи учасники повільно повертаються до активного стану та роблять кілька м'яких розтягувань.

Питання для обговорення:

1. Які фізичні та емоційні зміни ви помітили після виконання вправи?
2. Які стратегії та прийоми релаксації були найбільш ефективними для вас?
3. Як ви можете застосувати ці техніки релаксації в повсякденному житті для зняття стресу?

Вправа "Прогресивна м'язова релаксація" дає змогу учасникам знизити рівень стресу та досягти глибокого розслаблення шляхом послідовного напруження та розслаблення різних груп м'язів у тілі. Ця вправа сприяє фізичному та психологічному розслабленню, покращує самопочуття та сприяє загальному гарному самопочуттю.

Ритуал прощання (див.заняття 1)

Заняття 4. Підсумкове заняття

Вступне слово: Сьогодні ми зібралися на підсумкове заняття, щоб разом оцінити наші результати та досягнення.

Ритуал привітання (див.заняття 1)

Вправа 1. " Оцінка досягнутого результату" [16].

Мета: підсумувати основні досягнення

Проведення вправи: Учасники мають провести самоаналіз та роздуми над своїм особистим розвитком під час тренінгу. Вони можуть розглядати свої досягнення та, результати, навички, які вони освоїли, та будь-які труднощі з якими вони зіткнулись. Після чого учасники діляться своїми спостереженнями та враженнями з іншими учасниками.

Питання для обговорення;

1.Які нові навички або знання ви здобули під час тренінгу? Як вони вплинули на ваш особистий розвиток?

2. Які труднощі або перешкоди ви зустріли під час тренінгу? Як ви їх подолали?

3. Які враження ви отримали від тренінгу? Що вам сподобалось?

4. Які важливі уроки ви взяли від тренінгу? Як ви плануєте використати свій отриманий досвід та знання у майбутньому?

Вправа 2. " План дій на майбутнє"[33].

Мета: скласти план дій для подальшого розвитку навичок та якостей.

Проведення вправи: Учасникам треба замислитися над тим, які конкретні навички або якості вони хочуть розвинути в майбутньому та скласти

план дій, які необхідно для досягнення цих цілей. Після цього йде обговорення.

Питання для обговорення:

1. Які конкретні навички або якості ви хотіли б далі розвинути?
2. Які дії ви плануєте зробити, щоб розвинути ці навички та якості?
3. Яка буде ваша стратегія для подолання можливих труднощів на шляху досягнення ваших цілей?

Вправа 3. " Оцінка тренінгу"[33].

Мета: зворотній зв'язок

Проведення вправи: Учасники мають записати відповіді на такі запитання:

1. Чи сподобався вам тренінг? Чому?
2. Що корисного ви для себе дізналися ?
3. Які аспекти тренінгу були для вас особливо корисними?
4. Які аспекти тренінгу ви вважаєте слабкими або потребують покращення?
5. Чи є щось, щоб ви хотіли додати?

Вправа 4" Подяка " [33].

Мета: висловити вдячність один одному

Проведення вправи: Учасники мають висловити вдячність один одному та тренеру. Це може бути вдячність за знання, підтримку, які вони тримали під час тренінгу.

Ритуал прощання (див. заняття 1)

Висновок: Під час тренінгу ми освоїли навички розвитку та підвищення самооцінки, усвідомлюючи свої сильні сторони та досягнення, розвинули навички комунікації та встановлення гармонійних міжособистісних стосунків, опанували різні копінг – стратегії, які допоможуть нам справлятися з труднощами та стресом в процесі адаптації.У

результаті тренінгу ми набули нових навичок за допомогою яких процес адаптації проходитиме успішно.

Висновки до другого розділу

На процес адаптації впливають не тільки умови оточуючого середовища, а й особистісні особливості людини. До головних особистісних особливостей, відносять: самооцінку, комунікативні якості та навички, нервово-психічну стійкість, волюві якості особистості, вміння прийняти нову соціальну роль, стресостійкість, досвід побудови контактів з людьми та орієнтацію на моральні норми суспільства. моральні погляди й принципи.

Успішна адаптація залежить від розвитку цих якостей та навичок, що дозволяють зберегти позитивний настрій, уникати стресу та емоційного перенапруження, забезпечити ефективну саморегуляцію та досягти поставлених цілей.

Для дослідження впливу особистісних особливостей переселенців на їхню адаптацію до нових умов життя було проведено чотири методики: «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс і Р. Даймонд); тест «Вихід із важких життєвих ситуацій» (Р. С. Немов); методика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком); «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (Норман Ендлер, Джеймс Паркер; адаптація: Т. Л. Крюкова).

За результатами проведеного експериментально-психологічного дослідження можна зазначити, що загалом, респонденти мають досить хорошу здатність адаптації до соціальних змін та стресових ситуацій. Однак, їм не завжди вистачає навичок та ресурсів для ефективної адаптації. Це може бути пов'язано з нестачею впевненості у собі та своїх здібностях, що може перешкоджати досягненню особистих цілей та успіхів у кар'єрі. Крім того, респонденти не завжди з гідністю витримують удари долі, можуть зриватися при виникненні проблем і не висловлюватися досить адекватно, що може викликати стурбованість у інших людей та негативно вплинути на ефективну адаптацію. Загальний психічний стан респондентів під час процесу адаптації

до нових ситуацій є задовільним або добрим. Агресивності не спостерігається, але респонденти відчувають трохи стресу та тривоги.

Для успішної адаптації респондентів до соціальних змін потрібно розвивати самооцінку, міжособистісні стосунки та комунікативні навички, копінг-стратегії. Для цього було розроблено тренінгову програму, яка спрямована на розвиток навичок, необхідних для ефективної адаптації до нового середовища, включаючи самооцінку, навички міжособистісної взаємодії та комунікації, стратегії подолання труднощів. Під час тренінгу можуть бути засвоєні навички розвитку та підвищення самооцінки, усвідомлюючи свої сильні сторони та досягнення, розвинуті навички комунікації та встановлення гармонійних міжособистісних стосунків, опановані різні копінг - стратегії, які допоможуть справлятися з труднощами та стресом в процесі адаптації.

ВИСНОВКИ

1. Проаналізовано основні теоретичні підходи до вивчення проблеми адаптації особистості.

Проаналізувавши наукову психологічну літературу, ми бачимо, що проблема адаптації є дуже актуальною і її широко вивчали в різних галузях науки. Адаптація є важливим процесом пристосування людини до змін у навколишньому середовищі. Цей процес може бути біологічним, фізіологічним, соціальним та психологічним. Серед них, особливо важливою є соціально-психологічна адаптація, яка передбачає пристосування особистості до умов соціуму, опанування норм і цінностей колективу, а також створення позитивного ставлення до норм суспільства. Виділяють три види соціально-психологічної адаптації: нормальна, неповна та патологічна. Паралельно з терміном адаптація вживають термін переадаптація, який описує процес перетворення особистості за кардинальних змін в умовах і змісті її життя та діяльності. Близьким до поняття адаптації є поняття соціалізація. Соціалізація та адаптація є взаємопов'язаними процесами, проте високий ступінь соціалізації може бути причиною дезадаптованості. Основна мета адаптації особистості полягає у самореалізації, розвитку та переході у самостійний соціальний організм.

2. Розглянуто соціально-психологічні особливу впливу особистісних особливостей переселенців на їх адаптацію.

Адаптація вимушених переселенців є складним процесом, який вимагає багато зусиль. Цей процес проходить декілька стадій: ейфорична, туристична, орієнтаційна, депресивна, діяльнісна стадія.

У загальній адаптації вимушених переселенців соціально-психологічна адаптація є важливою, яка залежить від об'єктивних та суб'єктивних чинників. До об'єктивних належать: місце переїзду; мова; рівень правової та економічної захищеності; характер місцевої культури; етнічна приналежність переселенців; ставлення місцевого населення; наявність структур, що

підтримують соціально-економічні або політичні обставини, які додатково виникають на новому місці проживання.

До суб'єктивних: високий комунікативний потенціал особистості як суб'єкта спілкування; наявність інтелектуально-вольового комплексу, в центрі якого - здатність до навчання, критичність мислення, готовність до зміни напряму індивідуального розвитку, цілеспрямованість, наполегливість, відповідальність, дисциплінованість, самоконтроль; стійкість до нервово - психічних перенавантажень, саморегуляція станів у роботі, високий рівень працездатності та життєздатності.

Велике значення у процесі адаптації має присутність мотивації та наявність прагнення до вивчення нової культури та встановлення зв'язків із навколишнім середовищем. А так само необхідна підтримка і допомога від оточуючих людей. До найпоширеніших проблем, які можуть виникати в переселенців, у разі, якщо процес адаптації проходить складно, належать алкогольна залежність, суїцидальні дії та розлучення.

3. Дібрано та застосовано методики діагностики дослідження впливу особистісних особливостей переселенців на їх адаптацію до нових умов життя. За результатами проведеного експериментально-психологічного дослідження можна зазначити, що загалом, респонденти мають досить хорошу здатність адаптації до соціальних змін та стресових ситуацій. Однак, їм не завжди вистачає навичок та ресурсів для ефективної адаптації. Це може бути пов'язано з нестачею впевненості у собі та своїх здібностях, що може перешкоджати досягненню особистих цілей та успіхів у кар'єрі. Крім того, респонденти не завжди з гідністю витримують удари долі, можуть зриватися при виникненні проблем і не висловлюватися досить адекватно, що може викликати стурбованість у інших людей та негативно вплинути на ефективну адаптацію. Загальний психічний стан респондентів під час процесу адаптації до нових ситуацій є задовільним або добрим. Агресивності не спостерігається, але респонденти відчувають трохи стресу та тривоги.

4. Розроблено практичні рекомендації щодо підвищення адаптації та подолання психологічного стресу.

Для успішної адаптації респондентів до соціальних змін потрібно розвивати самооцінку, міжособистісні стосунки та комунікативні навички, копінг-стратегії. Для цього було розроблено тренінгову програму, яка спрямована на розвиток навичок, необхідних для ефективної адаптації до нового середовища, включаючи самооцінку, навички міжособистісної взаємодії та комунікації, стратегії подолання труднощів. Під час тренінгу можуть бути засвоєні навички розвитку та підвищення самооцінки, усвідомлюючи свої сильні сторони та досягнення, розвинуті навички комунікації та встановлення гармонійних міжособистісних стосунків, опановані різні копінг - стратегії, які допоможуть справлятися з труднощами та стресом в процесі адаптації.

Таким чином, всі завдання кваліфікаційної роботи виконано, мету – досягнуто.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андросович К. А. Феномен соціальної адаптації як предмет наукового аналізу / К. А. Андросович // Освіта та розвиток обдарованої особистості. – К., 2016. - № 3. - С. 20 - 24.
2. Афанасьєва Н. Є., Перелигіна Л. А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу: навч. посіб. / Н.Є Афанасьєва., Л.А. Перелигіна Л. А. // Нац. ун-т цивіл. захисту України. - Харків : ХНАДУ, 2015. – С.315.
3. Блажівський М. І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі / М. І. Блажівський // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. – Львів, 2014. - Випуск 1. - С. 233 - 242.
4. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів : підходи і проблеми вивчення феномена акультурації / О. Є. Блинова // Науковий вісник Херсонського держ. ун-ту. Сер. : Психологічні науки : зб. наук. праць. – Херсон : Гельветика, 2016. – Вип. 3, т. 1. – С. 111 - 117.
5. Бойко І. В. Адаптація переселенців у нових умовах та їх проблеми / І. В. Бойко // Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. – К., 2016. - Т. 242. - Вип. 1. – 340 с.
6. Берн Е. Ігри, у які грають люди / Е. Берн; пер. з англ. К. Меньшикової. – Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. – 256 с.
7. Боровинська І. Є. Соціально-психологічні стратегії життєвої успішності внутрішньо переміщених осіб / І. Є Боровинська // Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. – К., 2022. – 301 с.
8. Войналович І. А. Вимушені переселенці : зарубіжний досвід, стан та реалізація їх прав в Україні / І. А. Войналович, М. О. Кримова,

Л. В. Щетініна // Соціально-трудова відносина : теорія та практика. - К., 2014. – № 2. – С. 250 - 257.

9. Вітюк Н. Р. Основні психологічні підходи до визначення категорії «комунікативні здібності особистості» / Н. Р. Вітюк // Вісник прикарпатського університету : Філософські і психологічні науки : зб. наук. праць. - Івано-Франківськ : Плай, 2002. – Вип. 3. – С. 158 - 167.

10. Галян А. Г. Особистісні ресурси адаптації майбутніх медичних працівників до професійної діяльності : дис. канд. психол. наук / А. Г. Галян. – Луцьк : СНУ ім. Лесі Українки, 2016. – 234 с.

11. Гьокхан Д. Сучасні міграційні процеси : проблема адаптації та інтеграції мігрантів в об'єднаній Європі / Д. Гьокхан // Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Філософські науки. – Житомир, 2016. – Вип 1. – С. 35 - 44.

12. Гуменюк Л. Й. Соціально-психологічна адаптація вимушених переселенців в Україні / Л. Й. Гуменюк, А. О. Бреус // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ : серія психологічна. – Львів, 2017. – Вип. 2. – С. 108 - 122.

13. Герасименко Л. О. Психосоціальна дезадаптація (сучасні концептуальні моделі) / Л. О. Герасименко // Укр. вісн. психоневрології. – К., 2018. – № 1. – С. 62 - 65.

14. Грицюк Н. М. Тренінгове заняття « Подолання життєвих проблем. Розвиток копінг-ресурсів / Н. М. Грицюк // [Інтернет ресурс] - Режим доступу:<https://vseosvita.ua/library/treningove-zanatta-podolanna-zittevih-problem-rozvitok-koping-resursiv-456032.html>

15. Дядюкіна Є. В. Самооцінка як міждисциплінарне поняття / Є. В. Дядюкіна // Науковий вісник Донбасу. – К., 2011. - № 1. – С. 37 - 45.

16. Дунайська Л. М. Ігри та вправи для занять і тренінгів / Л. М. Дунайська // [Інтернет ресурс] - Режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/igri-ta-vpravi-dla-zanat-i-treningiv-349147.html>

17. Желанова В. В Морально-вольові особистості як суттєва детермінанта формування «навичок ХХІ століття» / В. В. Желанова // Науковий вісник Ужгородського національного університету : серія Педагогіка. Соціальна робота. – Ужгород : Говерла, 2017. – Вип 2. – С. 99 - 101.
18. Енциклопедія Сучасної України / гол. редкол. І. М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк та ін.; НАН України, НТШ. – К. : Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2009. - Т. 9 : «Е» – «Ж». – 711 с.
19. Зливков В., Лукомська С., Федан О., Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / Зливков В., Лукомська С., Федан О. – К. : Педагогічна думка, 2016. – С. 6 - 8.
20. Зінченко О. С. Теоретичні засади дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб / О. С. Зінченко // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. – К., 2015. – № 4. – С. 47 - 53.
21. Загальна соціологія : хрестоматія / [упоряд., пер. : А. В. Фурман, В. С. Біскуп, О. С. Морщакова; Терноп. нац. екон. ун-т. – К. : Ліра-К, 2020. – 353 с.
22. Ігнатова. О. О. Психологічна вправа «Колесо життєвого балансу»/ О. О Ігнатова // [Інтернет ресурс] - Режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/psihologicna-vprava-koleso-zittevogo-balansu-359570.html>
23. Кулик С. М. Психологічні особливості управління професійною адаптацією вчителів : дис. канд. психол. наук / С. М. Кулик. – К. : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України, 2004. – 140 с.
24. Кислий В. Д. Особливості соціально-психологічної адаптації офіцерів-випускників до діяльності в особливих умовах : дис. канд. психол. наук / В. Д. Кислий. – Харків : Харківський військовий ун-т., 2003. – 118 с.
25. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія / В. М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2007. - 432 с.

26. Каськов І. В. Особливості соціально-психологічної адаптації людини у складних умовах життєдіяльності / І. В. Каськов // Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. – К., 2010. – Вип. 4. - С. 25.
27. Камбур А. В. Соціальна адаптація особистості / А. В. Камбур. – Чернівці : «Золоті литаври», 2012. – 252 с.
28. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини : психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія / О. М. Кокун. – К. : Міленіум, 2004. – 265 с.
29. Леонова І. М. Теоретичний аналіз проблеми соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців в Україні / І. М. Леонова // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. - К., 2015. - № 4. – С. 94 - 100.
30. Луценко О. Л. Стратегії та механізми психологічної адаптації особистості до умов перехідного періоду в суспільстві : автореф. дис. канд. психол. наук / О. Л. Луценко. - Харків, 2006. – 20 с.
31. Лепіхова Л. О. Міжособистісні стосунки / Л. О. Лепіхова; під ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко // Психологія особистості : словник-довідник. - К. : Рута, 2001. - С. 71 - 72.
32. Максимова Н. Ю., Грись А. М., Манілов І. Ф. та ін. Психологічні механізми адаптації девіантів до сучасного соціокультурного середовища : монографія / Максимова Н. Ю., Грись А. М., Манілов І. Ф. та ін. – Київ : Педагогічна думка, 2015. – 254 с.
33. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник / І. М. Матійків – К.: Педагогічна думка, 2012. – С.112.
34. Музиченко І. В. Вимушені переселенці : проблема соціально-психологічної адаптації / І. В. Музиченко // Освіта та розвиток обдарованої особистості. – К., 2016. - № 9. - С. 18 - 21.

35. Малиновська О. А. Україна, Європа, міграція : міграції населення України в умовах розширення ЄС / О. А. Малиновська. – К. : Бланк-Прес, 2004. – 172 с.
36. Міхеєва О. Сучасні українські внутрішньо переміщені особи : основні причини, стратегії переселення та проблеми адаптації / О. Міхеєва, В. Серeda // Стратегії трансформації і превенції прикордонних конфліктів в Україні Збірка аналітичних матеріалів. – Львів : Галицька видавнича спілка, 2015. – 48 с.
37. Москаленко В. В. Соціальна психологія : підручник / В. В. Москаленко. – К. : Центр навч. літератури, 2005. – 624 с.
38. Ничкало Н. Г. Адаптація професійна / Н. Г. Ничкало // Енциклопедія сучасної України. – К. : Держ. голов. підприємство респ. ВО, 2001. – С. 179 - 180.
39. Налчаджян А. А. Соціально-психічна адаптація особистості (форми, механізми і стратегії) / А. А. Налчаджян. – Єреван, 1988. – 246 с.
40. Надрага В. Проблеми вимушеної внутрішньої міграції населення в контексті концепції «суспільства ризику» / В. Надрага // Український соціум. – К., 2015. – №1 (52). – С. 134 – 141.
41. Нагольник Л. Ю Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – С. 324.
42. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія / Л. Е. Орбан-Лембрик. – К. : Либідь, 2004. – Т. 1. – 576 с.
43. Орбан-Лембрик Л. Специфіка міжособистісної і міжгрупової взаємодії в умовах міграції / Л. Орбан-Лембрик // Соціальна психологія. - К., 2008. – № 5. – С. 68 - 80.
44. Орбан-Лембрик Л. Е. Вплив міграційних процесів на поведінкові прояви особистості / Л. Е. Орбан-Лембрик // Збірник наукових праць : філософія, соціологія, психологія. – Івано-Франківськ : ВДВ ЦІТ, 2008. – Вип. 13. – Ч.1. – С. 3 - 15.

45. Огінова І. О., Пахомов О. Є. Теорія еволюції (системний розвиток життя на Землі) / І. О. Огінова, О. Є. Пахомов. – Дніпропетровськ : Видавництво ДНУ, 2012. – 540 с.
46. Педько К. В. Соціально-психологічні особливості вимушених переселенців / К. В. Педько // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів, 2015. - Вип. 128. – С. 201 - 204.
47. Психологія : навчальний посібник / Винославська О. В., Кузнецов О. А., Зливков В. Л., Апішева А. Ш., Васильєва О. С. – К. : Фірма "ІНКОС", 2005. – 351 с.
48. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник /уклад. : М. В. Лемак, В. Ю. Петрище). - вид. 2-ге виправл. – Ужгород : Видавництво Олександрів Гаркуші, 2012. – 615 с.
49. Прищепка О. Адаптація особистості як проблема психологічної науки / О. Прищепка // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – К., 2010. - Т.ХІІ, част. 6. – С. 308 - 316.
50. Романовська Д. Д. Профілактика посттравматичних стресових розладів : психологічні аспекти. Методичний посібник / Д. Д. Романовська. – Чернівці : Технодрук, 2014. – 133 с.
51. Солодчук С. Є. Методичні матеріали щодо забезпечення самостійної роботи студентів з дисципліни “Тренінг психології спілкування” (для бакалаврів). — К.: ДП «Видавничий дім «Персонал», 2009. — 50 с.
52. Сірий Є. В. Соціологія : загальна теорія, історія розвитку, спеціальні та галузеві теорії / Є. В. Сірий. – К. : Атіка, 2004. – 480 с.
53. Синявський В. В., Сергєєнкова О. П. Адаптація. Психологічний словник / за ред. Н. А. Побірченко. – Київ : Науковий світ, 2007. – 274 с.
54. Семиченко В. А., Зданевич Л. В. Системно-структурний підхід до процесу адаптації студентів. Проблеми адаптації студентів до навчання за умов фахової ступеневої підготовки // Збірник тез за матеріалами

Всеукраїнської науковопрактичної конференції. – Хмельницький., 2002. – С. 12 - 20.

55. Солдатова О. С. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо-переміщених осіб / О. С Солдатова. – Одеса : Національний університет «Одеська юридична академія», 2017. – С. 80 - 83.

56. Савчин М. В. Загальна психологія : навч. посіб. / Савчин М. В. – К. : Академвидав, 2011. – 464 с.

57. Тюття Л. Т., Іванова І. Б. Соціальна робота (Теорія і практика) : навч. посіб., для студентів вищих навчальних закладів. – К. : Університет «Україна», 2004. – 408 с.

58. Фурман А. В. Психодіагностика особистісної адаптованості : наукове видання / А. В. Фурман. – Тернопіль : Економічна думка, 2000. – 197 с.

59. Ходорівська Н. Групова адаптація в умовах соціальних змін / Н. Ходорівська // Соціальні виміри суспільства. – К. : Інститут соціології НАНУ, 1999. – Вип. 3. – С. 92 - 104.

60. Цимбалюк І. Психологія : навчальний посібник / І. Цимбалюк ; М-во освіти і науки України. — Київ : в-д «Професіонал», 2004. – 214 с.

61. Шльонська О. О. Розгляд поняття «адаптація» з погляду системного підходу / О. О. Шльонська // Актуальні проблеми психології. Том III. : Консультативна психологія і психотерапія : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. Максименка С. Д. – К. : Видавець Лисенко М. М., 2013. – Вип. 9.

62. Черниш М. Соціально-психологічна адаптація переселенців : об'єктивні та суб'єктивні чинники / М. Черниш // Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія «Психологічні науки». – К., 2018.

63. Дарвін Ч. Походження видів шляхом природного відбору або збереження порід у боротьбі за життя / Дарвін Ч. – Львів : Піраміда. 2009. – 674 с.

64. Юрків Я. І. Труднощі соціально-психологічної адаптації вразливих верств внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя / Я. І. Юрків, Д. В. Луканов // Науковий вісник Ужгородського університету : збірник наукових праць; серія : Педагогіка. Соціальна робота / гол. ред. І. Кузьма. – Ужгород : Говерла, 2021. – Вип. 1 (48). – С. 469 - 472.

**Методика дослідження соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс,
Р. Даймонд)**

У бланку слід зазначити відповідь, базуючись на таких оцінках:

- 0 - це мене зовсім не стосується;
- 1 - це мене не стосується;
- 2 - мабуть, це мене не стосується;
- 3 - не знаю, чи це мене стосується;
- 4 - це схоже на мене, але маю сумніви;
- 5 - це схоже на мене;
- 6 - це точно я.

Стимульний матеріал:

- 1. Зазнає незручність, коли вступає з кимось у розмову.
- 2. Немає бажання розкриватися перед іншими.
- 3. У всьому любить змагання, боротьбу.
- 4. Висуває високі вимоги.
- 5. Часто лає себе за зроблене.
- 6. Часто відчувається приниженим.
- 7. Сумнівається, що може подобатися комусь із осіб протилежної статі.
- 8. Свої обіцянки виконує завжди.
- 9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.
- 10. Людина стримана, замкнена, тримається від усіх трохи осторонь.
- 11. У своїх невдачах звинувачує себе.
- 12. Людина відповідальна; на неї можна покластися.
- 13. Відчуває, що не в силах хоч щось змінити, всі зусилля марні.
- 14. На багато дивиться очима однолітків чи колег.
- 15. Приймає загалом ті правила та вимоги, яких слід дотримуватися.

Продовження Додатку А

16. Власних переконань та правил не вистачає.
17. Любить мріяти – іноді просто серед білого дня. Насилу повертається від мрії до дійсності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: «застрягає» на переживанні образ, подумки перебираючи способи помсти.
19. Вміє керувати собою та власними вчинками, змушувати себе, дозволяти собі; самоконтроль йому не проблема.
20. Часто псується настрій: накочує зневіру, нудьга.
21. Все, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі, зайнятий собою.
22. Люди, як правило, йому подобаються.
23. Не соромиться своїх почуттів, відкрито їх висловлює.
24. Серед великого збігу народу буває трохи самотньо.
25. Зараз дуже не по собі. Хочеться все кинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай ладнає.
27. Найважче боротися з самим собою.
28. Насторожує незаслужене доброзичливе ставлення оточуючих.
29. У душі оптиміст, вірить у краще.
30. Людина неподатлива, уперта, таких називають важкими.
31. До людей критичний і судить їх, якщо вважає, що вони на це заслуговують.
32. Зазвичай відчувається не провідним, а веденим: йому завжди вдається мислити і діяти самотійно.
33. Більшість із тих, хто його знає, добре ставляться до нього, люблять його.
34. Іноді бувають такі думки, якими не хотілося б ні з ким ділитися.
35. Людина із привабливою зовнішністю.
36. Почувається безпорадним, потребує того, щоб хтось був поруч.

Продовження Додатку А

37. Приймаючи рішення, слідує йому.
38. Приймаючи, начебто, самостійні рішення, неспроможна звільнитися від впливу інших.
39. Зазнає почуття провини, навіть якщо звинувачувати себе ніби ні в чому.
40. Відчуває ворожість до того, що його оточує.
41. Усім задоволений.
42. Вибитий із колії: не може зібратися, взяти себе в руки, організувати себе.
43. Відчуває млявість: усе, що раніше хвилювало, раптом стало байдужим.
44. Врівноважений, спокійний.
45. Розлютившись, нерідко виходить із себе.
46. Часто відчувається скривдженим.
47. Людина рвучка, нетерпляча, гаряча, не вистачає стриманості.
48. Буває, що пліткує.
49. Не дуже довіряє своїм почуттям: вони іноді підводять його.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці розум, а не почуття: перш ніж щось зробити, подумає.
52. Те, що відбувається з ним, тлумачить на свій лад. Здатний вигадувати зайвого, словом, не від цього світу.
53. Людина, терпима до людей, приймає кожного таким, яким він є.
54. Намагається не думати про свої проблеми.
55. Вважає себе цікавою людиною – привабливою як особистість, помітною.
56. Людина сором'язлива. Легко ніяковіє.

Продовження Додатку А

57. Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб довів справу до кінця.
58. У душі відчуває перевагу над іншими.
59. Немає нічого, в чому він висловив би себе, виявив свою індивідуальність, своє «Я».
60. Боїться, що подумують про нього інші.
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, похвали: у тому, що для нього суттєво, намагається бути серед найкращих.
62. Людина, в якій зараз багато чого гідне зневаги.
63. Людина діяльнісна, енергійна, сповнена ініціатив.
64. Пасує перед труднощами та ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65. Себе просто недостатньо цінує.
66. За натурою ватажок і вміє проводити інших.
67. Належить до себе в цілому добре.
68. Людина наполеглива, їй завжди важливо наполягти на своєму.
69. Не любить, коли з кимось псуються стосунки, особливо якщо розбіжності загрожують стати явними.
70. Довго не може ухвалити рішення, а потім сумнівається в його правильності.
71. Перебуває в неуважності, все сплуталося, все змішалось в нього.
72. Задоволений собою.
73. Невдачливий.
74. Людина приємна, що розташовує до себе.
75. Обличчям, може, й не дуже гарним, але може подобатися як людина, як особистість.
76. Зневажає осіб протилежної статі та не зв'язується з ними.

Продовження Додатку А

77. Коли треба щось зробити, охоплює страх: а раптом не впораюся, а раптом не вийде?
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що дуже б турбувало.
79. Вміє наполегливо працювати.
80. Відчуває, що зростає, змінюється сам і його ставлення до навколишнього світу.
81. Трапляється, що говорить про те, в чому зовсім не розуміється.
82. Завжди говорить лише правду.
83. Стривожений, стурбований, напружений.
84. Щоб змусити хоч щось зробити, потрібно як слід наполягти, і тоді він поступиться.
85. Відчуває невпевненість у собі.
86. Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватися та обґрунтовувати свої вчинки.
87. Людина, поступлива, податлива, м'яка у відносинах з іншими.
88. Людина розумна, любить розмірковувати.
89. Іноді любить похвалитися.
90. Приймає рішення і тут же їх змінює: зневажає себе безвольністю, а зробити з собою нічого не може.
91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чийсь допомогу.
92. Ніколи не спізнюється.
93. Зазнає відчуття скутості, внутрішньої несвободи.
94. Виділяється серед інших.
95. Не дуже надійний товаришу, не в усьому можна покластися.
96. У собі все ясно, добре розуміє себе.
97. Комунікабельна, відкрита людина, легко сходиться з людьми.

Продовження Додатку А

98. Сили та здібності цілком відповідають тим завданням, які доводиться вирішувати; з усім може впоратися.

99. Себе не цінує, ніхто всерйоз його не сприймає; у кращому випадку до нього поблажливі, просто терплять.

100. Занепокоєння, що особи протилежної статі занадто займають його думки.

101. Усі свої звички вважає добрими.

Обробка та інтерпретація результатів**Таблиця А.1****Показники та ключі інтерпретації**

№	Показники	Номери висловлювань	Норми
А	а	Адаптивність 4,5,9,12,15,19,22,23,26,27, 29,33,35,37,41,44,47,51,53, 55,61,63,67,72,74,75,78,80, 88,91,94,96,97,98	(68-170) 68-136
	б	Деадаптивність 2,6,7,13,16,18,25,28,32,36, 38,40,42,43,49,50,54,56,59, 60,62,64,69,71,73,76,77,83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	(68-170) 68-136
2	а	Брехливість - 34,45,48,81,89	(18-45) 18-36
	б	Брехливість + 8,82,92,101	
S	а	Прийняття себе 33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94,96	(22-52) 22-42
	б	Неприйняття себе 7,59,62,65,90,95,99	(14-35) 14-28
L	а	Прийняття інших 9,14,22,26,53,97	(12-30) 12-24
	б	Неприйняття інших 2,10,21,28,40,60,76	(14-35) 14-28
E	а	Емоційний комфорт 23,29,30,41,44,47,78	(14-35) 14-28
	б	Емоційний дискомфорт 6,42,43,49,50,83,85	(14-35) 14-28
I	а	Внутрішній контроль 4,5,11,12,19,27,37,51,63,68, 79;91;98J3	(26-65) 26-52
	б	Зовнішній контроль 25,36,52,57,70,71,73,77	(18-45) 18-36
D	а	Домінування 58,61,66	(6-15) 6-12
	б	Відомість 16, 32, 38, 69, 84, 87	(12-30) 12-24

Інтегральні показники

Підраховуються коефіцієнти за формулами:	
Адаптація (А), самоприйняття (S), емоційна комфортність (Е):	$A, S, E = (a/(a+b)) * 100\%;$
сприйняття інших:	$L = (1,2a/(1,2a+b)) * 100\%;$
інтегральність:	$I=(a/(a+1,4b)) * 100\%;$
прагнення до домінування:	$D=(2a/(2a+b)) * 100\%;$

Тест «Вихід із важких життєвих ситуацій» (Р. С. Немов)

1. Чи розповідаєте Ви іншим людям про свої проблеми та неприємності:

- а) ні, бо вважаю, що це не допоможе;
- б) так, якщо для цього є відповідний співрозмовник;
- в) не завжди, бо іноді самому важко думати про них, не те що розповідати іншим.

2. Наскільки сильно Ви переживаєте неприємності:

- а) завжди і дуже важко;
- б) це залежить від обставин;
- в) намагаюся терпіти, і не сумніваюся, що будь-якій неприємності зрештою настане кінець.

3) Якщо Ви не вживаєте спиртне, то пропустіть це запитання і переходьте до наступного.

Якщо вживаєте спиртні напої, то з якої причини:

- а) для того щоб втопити у вині свої проблеми;
- б) для того щоб якось відволіктися від них;
- в) просто так, мені подобається час від часу бути напідпитку і почуватися вільніше.

4. Що Ви робите, якщо щось Вас глибоко ранить:

- а) дозволяєте собі розслабитися і робите те, що давно собі не дозволяли;
- б) йдете в гості до друзів;
- в) сидите вдома і жалієте самого себе.

5. Коли близька людина ображає Вас, то Ви:

- а) замикаєтеся в собі й ні з ким не спілкуєтеся;
- б) вимагаєте від неї пояснень;
- в) розповідаєте про це кожному, хто готовий Вас вислухати.

Продовження Додатку Б

6. У хвилину щастя Ви:

- а) не думаете про перенесене нещастя;
- б) боїтеся, що ця хвилинка занадто швидко мине;
- в) не забуваєте про те, що в житті є чимало неприємного.

7. Що Ви думаете про психіатрів:

- а) Ви б не хотіли стати їхнім пацієнтом;
- б) багатьом людям вони могли б реально допомогти;
- в) людина сама, без психіатра, має допомагати собі.

8. Доля, на Вашу думку:

- а) Вас переслідує,
- б) несправедлива до Вас,
- в) прихильна до Вас.

9. Про що Ви думаете після сварки з чоловіком або коханою людиною, коли Ваш гнів уже минає:

- а) про те приємне, що у Вас було в минулому;
- б) мрієте таємно йому помститися;
- в) думаете про те, скільки Ви від нього (неї) вже витерпіли.

Таблиця Б.1**Ключ до тесту**

Ключ	2	3	4	5	6	7	8
а	4	5	0	3	1	4	5
б	0	3	2	0	3	2	2
в	2	1	4	1	5	5	1

Методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)**Опис станів****I. Шкала тривожності:**

1. Не почуваю впевненості в собі.
2. Часто через дрібниці червонію.
3. Мій сон неспокійний.
4. Легко впадаю в зневіру.
5. Турбуюся тільки про уявлювані неприємності.
6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю копатися у своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я недовірливий.
10. Я важко переносю час очікування.

II. Шкала фрустрації:

1. Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких усе-таки можна знайти вихід.
2. Неприємності мене сильно розстроюють, я падаю духом.
3. Під час великих неприємностей я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
4. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.
5. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною.
6. Я нерідко почуваюся беззахисним.
7. Іноді в мене буває стан розпачу.
8. Я почуваю розгубленість перед труднощами.
9. У важкі хвилини життя іноді поведжуся по дитячому, хочу, щоб пожаліли.
10. Вважаю недоліки свого характеру непоправними.

III. Шкала агресивності:

1. Залишаю за собою останнє слово.
2. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.
3. Мене легко розсердити.
4. Люблю робити зауваження іншим.
5. Хочу бути авторитетом для інших.
6. Не задовольняюся малим, хочу найбільшого.
7. Коли розгніваюся, погано себе стримую.
8. Волю краще керувати, ніж підкорятися.
9. У мене різка, грубувата жестикуляція.
10. Я мстивий.

IV. Шкала ригідності:

1. Мені важко змінювати звички.
2. Нелегко переключати увагу.
3. Дуже насторожено ставлюся до всього нового.
4. Мене важко переконати.
5. Нерідко в мене не виходить з голови думка, якої слід було б позбутися.
6. Нелегко зближуюся з людьми.
7. Мене засмучують навіть незначні порушення плану.
8. Нерідко я виявляю впертість.
9. Неохоче йду на ризик.
10. Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

Обробка результатів.

Підрахуйте суму балів за кожною групою запитань:

- I. З 1 по 10 запитання – шкала тривожності;
- II. З 11 по 20 запитання – шкала фрустрації;
- III. З 21 по 30 запитання – шкала агресивності;
- IV. З 31 по 40 запитання – шкала ригідності.

Продовження Додатку В***Інтерпретація результатів:***

0 – 7 балів – низький рівень;

8 – 14 балів – середній рівень;

15 – 20 балів – високий рівень.

ДОДАТОК Г

Таблиця Г.1

Бланк відповідей до методики «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях»

№	Ствердження	Ніколи	Рідко	частіше за все	Дуже часто
1	Намагаюся ретельно розподілити свій час				
2	Зосереджуюся на проблемі і думаю, як її можна вирішити.				
3	Думаю про щось хороше, що було в моєму житті				
4	Намагаюся бути на людях.				
5	Звинучаю себе за нерішучість				
6	Роблю те, що вважає підходящим у цій ситуації				
7	Занурююся у свою біль і страждання				
8	Виню себе за те, що опинився в цій ситуації				
9	Думаю про те, що для мене найголовніше				
10	Ходжу по магазинам, нічого не купуючи				
11	Намагаюся більше спати				
12	Балую себе улюбленою їжею				
13	Переживаю, що не можу впоратися із ситуацією				
14	Відчуваю нервові напруження				
15	Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше				
16	Кажу собі, що це відбувається не зі мною				
17	Виню себе за надто емоційне ставлення до ситуації				
18	Іду кудись перекусити або пообідати				
19	Відчуваю емоційний шок				
20	Купую собі якусь річ				
21	Визначаю курс дій і дотримуюся його				
22	Звинувачую себе за те, що не знаю, як вчинити				
23	Йду на вечірку				
24	Намагаюся вникнути в ситуацію				
25	Застигаю, «заморожуюся» і не знаю, що робити				
26	Негайно вживаю дії, щоб випрвити ситуацію				
27	Обмірковую те, що сталося, або своє ставлення до цього				

Продовження Додатку Г

Продовж. табл. Г.1

28	Шкодную, що не можу змінити того, що сталося, або своє ставлення до того, що сталося				
29	Іду в гості до друга				
30	Переймаюся про те, що я буду робити.				
31	Проводжу час із коханою людиною				
32	Іду на прогулянку				
33	Кажу собі, що це ніколи не трапиться знову				
34	Зосереджуюсь на власних недоліках				
35	Розмовляю с тим, чию пораду я особливо ціную				
36	Аналізую проблему, перші ніж реагувати на неї				
37	Телефоную другу				
38	Відчуваю роздратування				
39	Вирішую, що тепер найголовніше робити				
40	Дивлюся кінофільм				
41	Контролюю ситуацію				
42	Докладаю додаткових зусиль, щоб все зробити				
43	Розробляю декілька різних рішень				
44	Беру відпустку або відгул, віддаляюся від ситуації				
45	Відіграюся на інших				
46	Використовую ситуацію, щоб довести, що я можу зробити це.				
47	Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем із ситуації				
48	Дивлюся телевізор				

ДОДАТОК Д

Таблиця Д.1

Список респондентів

Номер за списком	Ім'я, прізвище	Стать	Вік	Місце проживання до переселення	Нове місце проживання
1	Аліна П.	Ж.	20	Луганська обл.	Дніпропетровська обл.
2	Анастасія Л.	Ж.	34	Луганська обл.	Дніпропетровська обл.
3	Анастасія М.	Ж.	21	Луганська обл.	Дніпропетровська обл.
4	Аліна Р.	Ж.	24	Луганська обл.	Дніпропетровська обл.
5	Андрій Г.	Ч.	37	Луганська обл.	Київська обл.
6	Андрій Л.	Ч.	20	Луганська обл.	Дніпропетровська обл.
7	Андрій Ц.	Ч.	45	Луганська обл.	Дніпропетровська обл.
8	Артем Г.	Ч.	39	Луганська обл.	Київська обл.
9	Влад В.	Ч.	25	Луганська обл.	Дніпропетровська обл.
10	Ганна К.	Ж.	20	Луганська обл.	Київська обл.
11	Ганна Г.	Ж.	20	Луганська обл.	Київська обл.
12	Ганна Д.	Ж.	21	Луганська обл.	Львівська обл.
13	Дмитро М.	Ч.	25	Луганська обл.	Дніпропетровська обл.
14	Кирило Б.	Ч.	21	Луганська обл.	Київська обл.
15	Кирило С.	Ч.	21	Луганська обл.	Київська обл.
16	Микита К.	Ч.	31	Луганська обл.	Дніпропетровська обл.
17	Максим С	Ч.	24	Луганська обл.	Дніпропетровська обл.
18	Надія Ц.	Ж.	65	Луганська обл.	Дніпропетровська обл.
19	Наталія Г.	Ж.	20	Луганська обл.	Польща
20	Оксана Ц.	Ж.	49	Луганська обл.	Дніпропетровська обл.
21	Ольга М.	Ж.	63	Луганська обл.	Львівська обл.
22	Олексій М	Ч	47	Луганська обл.	Дніпропетровська обл.
23	Ольга Б	Ж	20	Луганська обл.	Польща
24	Олександр Л.	Ч.	44	Луганська обл.	Дніпропетровська обл.
25	Олександр Р.	Ч.	26	Луганська обл.	Дніпропетровська обл.
26	Поліна А.	Ж.	22	Луганська обл.	Дніпропетровська обл.
27	Сергій Г.	Ч.	20	Луганська обл.	Дніпропетровська обл.
28	Сергій Д.	Ч.	36	Луганська обл.	Дніпропетровська обл.
29	Тетяна Ц.	Ж.	45	Луганська обл.	Польща
30	Юлія Ц.	Ж.	25	Луганська обл.	Польща