

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет здоров'я людини  
кафедра психології та соціології

**Ведьонова Г. О.**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА  
**ФОРМУВАННЯ СТРАТЕГІЙ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ  
У СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ**

2023

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет Здоров'я людини  
Кафедра Психології та соціології

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

до кваліфікаційної роботи

рівень вищої освіти другий (магістерський)  
спеціальність 053 Психологія. Освітня програма «Психологія»

на тему «**ФОРМУВАННЯ СТРАТЕГІЙ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ  
У СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ**»

**Виконала:** здобувачка вищої освіти групи ПС-22зм Ведьонова Г. О.

**Керівник:** професорка кафедри психології  
та соціології, д. психол. н., проф. Лосієвська О. Г.

**Рецензент:** д. психол.н., доцент,  
завідувач кафедри психології та соціальної роботи  
Академії праці, соціальних відносин і туризму Бегеза Л.Є.

**Нормо-контроль:** професорка кафедри  
психології та соціології,  
д. психол. н., проф. Лосієвська О. Г.

**Завідувачка кафедри:**  
д. психол. н., проф. Бохонкова Ю. О.

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет здоров'я людини  
Кафедра Психології та соціології  
Рівень вищої освіти Другий (магістерський)  
спеціальність 053 Психологія. Освітня програма «Психологія»

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**  
Завідувачка кафедри психології  
та соціології д. психол. н.,  
проф. Бохонкова Ю. О.  
«21» вересня 2023 року

**ЗАВДАННЯ**  
**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЦІ ВИЩОЇ ОСВІТИ**  
Ведьоновій Галині Олексіївні

1 Тема роботи: «Формування стратегій адаптації особистості у ситуації невизначеності».

Керівник роботи: Лосієвська О. Г., д. психол. н., проф., професорка кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля, затверджений наказом по університету від 21.09.2023 р. № 37/15.17.

2 Строк подання здобувачем роботи: 04.12.2023 р.

3 Вихідні дані до роботи: *обсяг роботи – 92 сторінки (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами.*

4 Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): *проаналізувати наукові джерела з зазначеної тематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження; на основі проведеного констатувального експерименту розробити й апробувати програму соціально-психологічного тренінгу. Провести формувальний експеримент і порівняти результати констатувального і формувального експериментів. Ефективність проведеного експерименту оцінити за допомогою математичних методів оцінки значущості відмінностей середніх величин.*

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

## 6 Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Лосієвська О. Г. – д. психол. н., проф., професорка кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	30.10.2023 р.	05.11.2023 р.
2.	Лосієвська О. Г. – д. психол. н., проф., професорка кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	06.11.2023 р.	19.11.2023 р.
3.	Лосієвська О. Г. – д. психол. н., проф., професорка кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	20.11.2023 р.	04.12.2023 р.

7 Дата видачі завдання: 21 вересня 2023 р.

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів виконання кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів	Примітка
1	Визначення проблеми дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	23.10.2023 р. – 29.10.2023 р.	
2	Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження.	30.10.2023 р. – 05.11.2023 р.	
3	Обробка, графічне оформлення та психологічний аналіз результатів констатувального експерименту	06.11.2023 р. – 19.11.2023 р.	
4	Апробація та опис програми соціально-психологічного тренінгу.	20.11.2023 р. – 24.11.2023 р.	
5	Обробка, графічне оформлення та психологічний аналіз результатів формувального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики	25.11.2023 р. – 04.12.2023 р.	
6	Представлення роботи на зовнішню рецензію	05.12.2023 р. – 06.12.2023 р.	
8	Перевірка роботи на академічний плагіат	07.12.2023 р. – 09.12.2023 р.	
9	Захист роботи	11-15.12.2023 р.	

**Здобувачка вищої освіти:**

Ведьонова Г. О.

**Керівник роботи:**

д. психол. н., проф.

Лосієвська О. Г

## РЕФЕРАТ

Текст – 81 с., рис. – 5, табл. – 14, літератури – 83 дж., додатків – 9

В кваліфікаційній роботі представлено теоретико-методологічний аналіз адаптації вивчення особистості у ситуації невизначеності.

Розглянуто соціально – психологічна характеристика адаптації особистості у ситуації невизначеності. Описані складові компоненти адаптації особистості у ситуації невизначеності.

Проведено констатувальний експеримент і виявлено показники формування стратегій адаптації особистості у ситуації невизначеності. Експериментально розглянуто дослідження формування стратегій адаптації особистості у ситуації невизначеності. На основі результатів констатувального експерименту розроблено й апробовано програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на формування стратегій адаптації особистості у ситуації невизначеності. Оцінено ефективність корекційних заходів за допомогою t-критерію Ст'юдента.

Ключові слова: АДАПТАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ, ЕМОЦІЇ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ , КОРЕКЦІЯ, КРИЗОВА СИТУАЦІЯ ЖИТТЯ, КРИЗА, ТРИВОЖНІСТЬ, ОСОБИСТІСТЬ, ПРОФІЛАКТИКА, СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ, СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, СТРАТЕГІЯ ПОВЕДІНКИ, ТРИВОЖНІСТЬ

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b>	7
<b>РОЗДІЛ 1.</b> Теоретико-методологічний аналіз адаптації вивчення особистості у ситуації невизначеності	
<b>1.1.</b> Аналіз літератури за проблемою вивчення адаптації особистості у ситуації невизначеності	11
<b>1.2.</b> Соціально – психологічна характеристика адаптації особистості у ситуації невизначеності	21
<b>1.3.</b> Складові компоненти адаптації особистості у ситуації невизначеності	24
<b>ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1</b>	35
<b>РОЗДІЛ 2.</b> Експериментальне дослідження формування стратегій адаптації особистості у ситуації невизначеності	
<b>2.1.</b> Формування стратегій адаптації особистості у ситуації невизначеності	38
<b>2.2.</b> Дослідження формування стратегій адаптації особистості у ситуації невизначеності	44
<b>2.3.</b> Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту	47
<b>ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2</b>	53
<b>РОЗДІЛ 3.</b> Особливості формування стратегій адаптації особистості у ситуації невизначеності	
<b>3.1.</b> Теоретико–методологічні засади розробки соціально-психологічного тренінгу	55
<b>3.2.</b> Програма соціально-психологічного тренінгу щодо формування стратегій адаптації особистості у ситуації невизначеності	57
<b>3.3.</b> Аналіз результатів дослідження та оцінка ефективності корекційних заходів	67
<b>ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3</b>	70
<b>ВИСНОВКИ</b>	72
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ</b>	75
<b>ДОДАТКИ</b>	82

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Війна в Україні, нестабільність економічних, політичних і соціальних умов, характерних для сучасного українського суспільства, призводять до проблем в орієнтації людини в навколишній соціальній дійсності, до неможливості прогнозування нею власного майбутнього, негативно впливає на адаптацію та вироблення ефективних стратегій подолання ситуацій, пов'язаних із невизначеністю та стресом.

Саме під час війни та бойових дій досить часто виникають критичні ситуації в житті людини, які можуть призводити до переживання особистісних криз. Кризова ситуація – це така ситуація, у якій суб'єкт не може реалізувати основні потреби свого життя і яка ставить його перед необхідністю зміни способу буття. А криза – це реакція особистості на критичну ситуацію, що виражається в нездатності особистості розв'язати цю ситуацію в короткий час і звичний спосіб.

У роботі розглядається проблема формування стратегій адаптації особистості в ситуації невизначеності. Динамічність та мінливість сучасного світу досить часто робить його у свідомості особистості важкопрогнозованим та непередбачуваним, що призводить до виникнення умов невизначеності в яких людина має діяти конструктивно та приймати оптимальні рішення. Проблема формування стратегій адаптації особистості на сучасному етапі розвитку суспільства є актуальною і буде залишатись такою, оскільки змінюється світ в якому ми живемо, змінюється людське суспільство, і врешті решт, змінюється особистість. Особистісні зміни значною мірою зумовлені процесом соціально-психологічної адаптації особистості до суспільних трансформацій та перетворень, що є особливо важливим в умовах кризових ситуацій, складних життєвих обставинах. А для того щоб адаптуватися до суспільних змін особистість має вибирати конструктивні копінг-стратегії. Життя сучасної особистості характеризується насиченістю, неоднорідністю та мінливістю, що породжує певні психологічні труднощі в житті. Сучасний соціум розмиває почуття надійності, захищеності та впевненості у завтрашньому дні, натомість виникають почуття невизначеності, важкопрогнозованості та

непередбачуваності життєвих обставин. В роботі розкрита психологічна характеристика критичних ситуацій, визначено основний зміст кризи в цілому. Визначено поняття копінгу та копінг-стратегій, що відіграють важливу роль у формуванні стратегій адаптації особистості в умовах невизначеності. Значна увага приділяється розгляду особистісних ресурсів та адаптаційному потенціалу особистості, що є основою формування конструктивних копінг-стратегій. Виділено основні аспекти формування стратегій адаптації особистості в умовах невизначеності.

Багато науковців досліджувала різні аспекти адаптації особистості до соціальних умов: у межах соціально-філософського напрямку (І. Зязюн, А. Капська, Л. Коваль, Л. Міщик, В. Москаленко, І. Надольний, Г. Сагач, О. Склярєва, А. Лобанова); у біологічних дослідженнях (Ч. Дарвін, Т. Пілат); у межах психофізіологічного напрямку (К. Бернар, В. Войтко, О. Кокун, Г. Сельє). У психологічних дослідженнях соціальна адаптація особистості була предметом вивчення у численних наукових дослідженнях, зокрема загальні концептуальні підходи щодо соціальної адаптації особистості (І. Бех, С. Максименко, А. Налчаджян, Ж. Піаже); фактори та чинники порушення соціальної адаптації (А. Адлер, Р. Бернс, Дж. Келлі, З. Фрейд, А. Фурман).

**Об'єкт дослідження** – адаптація особистості у ситуації невизначеності.

**Предмет дослідження** – формування стратегій адаптації особистості у ситуації невизначеності.

**Мета дослідження** полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальному дослідженні формування стратегій адаптації особистості у ситуації невизначеності.

Досягнення мети практики передбачає вирішення наступних завдань:

1. Здійснити аналіз наукової літератури з проблеми дослідження і визначити адаптацію особистості у ситуації невизначеності.
2. Виявити структурні компоненти, що впливають на виникнення стратегій адаптації особистості у ситуації невизначеності.
3. Провести емпіричне дослідження за проблемою формування стратегій адаптації особистості у ситуації невизначеності.



4. Розробити програму соціально-психологічного тренінгу щодо формування стратегій адаптації особистості у ситуації невизначеності.

5. Надати аналіз результатів дослідження та провести оцінку ефективності корекційних заходів.

**Теоретико-методологічною основою дослідження стали** стали фундаментальні принципи суб'єктного підходу у вивченні особистості (К. Абульханова-Славська, Б. Ананьєв, Р. Кеттелл, А. Ковальов, А. Осницький, Г. Ложкін, В. Татенко, Т. Титаренко, І. Якиманська.); положення про особистість як активного суб'єкта діяльності (Л. Анциферова, М. Боришевський, Г. Костюк, О. Леонтєв, Б. Ломов, С. Максименко та ін), генетичний підхід до аналізу становлення особистості на різних вікових етапах життя (З. Ковальчук, І. Кон, Л. Фрідман та ін.); теоретичні положення цілісного підходу до вивчення особистості (С. Гарькавець, Н. Завацька, З. Карпенко, В. Романець, та ін.); самостійний період розвитку (Г. Прихожан, Т. Драгунова, ); теоретичні моделі стресу вивчали (Т. Вайтц, Х. Вольф, Б. Доренвенд, В. Роттенберг, Г. Сельє), психоемоційне перевантаження (А. Киколова, У. Фрей) проблеми вивчення суб'єкта, що стикається із ситуаціями стресу, особлива увага при цьому приділяється копінгу (І. Аршава, Л. Анциферова, В. Бодров, Л. Дика, О. Ісаєва, Е. Носенко, Н. Родіна), теорії копінгу (С. Гобфолл, К. Карвер, Р. Лазарус, С. Фолкман, М. Шеєр та ін.). Методики зменшення фізичного ефекту стресу (техніка м'язової релаксації Е. Джекобсон; аутогенне тренування Й. Шульца; НЛП Р. Бендлера та його учень Д. Гріндер).

#### **Методи (методики) дослідження:**

- теоретичні – аналіз проблеми дослідження на базі вивчення наукової літератури;

- емпіричні – психолого-педагогічний констатувальний та формувальний експеримент, опитування, тестування, психодіагностичні методики: Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (автори Д. Холмс, К. Раге), «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер в адаптації Т. Крюкової); «Шкала оцінки рівнів ситуативної та особистісної тривожності» (Ч.Д. Спілберг,

Ю. Л. Ханін), Методика « Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема»;

- методи математичної обробки даних з подальшою їх якісною інтерпретацією та змістовим узагальненням.

**Наукова новизна результатів дослідження:** в роботі поглиблено уявлення про соціально – психологічні характеристики адаптації особистості у ситуації невизначеності, описані складові компоненти адаптації особистості у ситуації невизначеності, розглянуто адаптаційні ресурси і адаптаційні потенціали особистості і розкриття сутності та основних аспектів копінгу, копінг-стратегій як основи формування стратегій адаптації особистості у ситуації невизначеності.

**Теоретичне значення дослідження** полягає у розширенні уявлень про формування стратегій адаптації особистості у ситуації невизначеності.

**Практичне значення дослідження** полягає в експериментальному дослідженні формування стратегій адаптації особистості у ситуації невизначеності. Матеріали кваліфікаційної роботи можна використовувати для створення корекційно-розвивальних програм, соціально–психологічних тренінгів.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ВИВЧЕННЯ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ У СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

### 1.1. Аналіз літератури за проблемою вивчення адаптації особистості у ситуації невизначеності

Проблема вивчення адаптації на даний момент є досить актуальним для сучасної психологічної науки. Сучасні умови життя відзначаються високою мінливістю, нестабільністю, наявністю великої кількості стресорів. Суспільство знаходиться у нестабільних економічних умовах, відчуває на собі важкість накопичених соціальних проблем, переживає страх військових подій, які охопили багато регіонів в нашій країні.

Це вимагає від особистості високого рівня адаптації для нормального пристосування до нових умов та подальшого нормального розвитку. Реалізація процесу адаптації залежить від форм адаптаційної поведінки особистості, дослідженню яких ми проводимо. Аналізу та систематизації основних механізмів адаптаційної поведінки; створення робочої концепції з метою подальшого дослідження процесу адаптації та механізмів адаптаційної поведінки, їх подальшого дослідження та корекції в терапевтичному процесі [30].

Адаптивність – це здатність індивіда або системи модифікувати себе або своє оточення, коли відбуваються несприятливі для них зміни для того, щоб хоча б частково заповнити втрату ефективності [30]. Існує три функціональних рівня адаптації, котрі пов'язані між собою: фізіологічний, психологічний та соціальний. І. Зязюн вводить поняття «особистісний адаптаційний потенціал» [29], до якого він включає: нервово-психічну стійкість, самооцінку особистості, соціальну підтримку, конфліктність, комунікабельність, моральність, групову ідентифікацію.

Посилення активних змін нашого суспільства та широке розмаїття сфер діяльності людини, породжують високий попит на підвищення кількості прикладних досліджень, зокрема в галузі психології. Це впливає на значне зниження інтересу до теоретико-методологічних проблем психологічної науки, через що виникають труднощі в комплексному осмисленні та систематизації

набутих знань. Проблема адаптації особистості не є винятком в даному питанні [30].

Дослідження, що спираються на різні теоретичні погляди, породжують складності в розумінні феномену «адаптації», як певного психологічного процесу. Різноманітність методологічних підходів створюють труднощі в узагальненні набутих знань, створенні єдиної системи уявлень на адаптаційний процес. Це негативно впливає на подальшу консультативну та корекційну роботу, бо немає системного розуміння феномену адаптації. Тому, одним з важливих завдань сучасної психології є подолання протиріч та формування стратегій, що дадуть змогу психологам комплексно поглянути на проблему адаптації особистості, всебічно охопити особливості адаптаційного процесу [30].

Тривалий час питання адаптації розглядалося в рамках двох підходів: 1) адаптація – як спосіб підтримки гомеостазу організму та психіки; 2) адаптація – як процес засвоєння соціальних норм [74].

З точки зору гомеостатичного підходу, адаптація – це пристосування будови та функцій організму, його органів та клітин до умов зовнішнього середовища, спрямований на збереження гомеостазу; пристосування органів чуття до особливостей діючих стимулів, для їх оптимального сприйняття та збереження рецепторів від перевантаження. Дана ідея будується на гомеостатичній теорії стресу Г. Сельє [49] та виділяє головним принципом організації процесу адаптації – пристосування [83].

У психологічній науці дослідження механізмів регуляції адаптаційної поведінки бере свій початок з робіт З. Фрейда [67]. На думку автора, адаптаційний процес починається у дитини, як тільки вона народжується. Інстинктивні імпульси дитини стикаються з соціальними обмеженнями – нормами, законами, правилами. Его є «психічною інстанцією, яка проводить контроль над усіма власними окремими процесами» [67]. Структура Его забезпечує можливість задоволення актуальної потреби, враховуючи соціальні умови. Таким чином, гнучкість та сила Его визначає можливість швидкої та ефективної адаптації в різних умовах. Однак, при формуванні та життєдіяльності особистості, Его постійно знаходиться під тиском внутрішніх імпульсів та зовнішніх факторів. Для захисту від руйнування

Его, психіка формує особливе феноменологічне утворення – психологічний захист особистості, який має різні стратегії досягнення даної мети [67].

Головними механізмами адаптаційної поведінки сучасні автори вважають механізми психологічного захисту та копінг. Психологічний захист, як спосіб вирішення конфлікту між бажаннями особистості та нормами суспільства, найширше представлений в роботах А. Фрейд [67]. Всі механізми психологічного захисту необхідні для збереження структури Его (Я) та підтримки позитивного образу себе. А. Фрейд відмічає, що психологічні механізми захисту є вродженими та необхідними для нормального існування людини. Однак, при надмірній активності психічних захисних механізмів «реальність викривляється» [67], людина сприймає суб'єктивні уявлення, як об'єктивну дійсність, що спотворює реалістичне сприйняття навколишньої дійсності [67].

Термін адаптація використовується як спосіб пристосування та опанування власних імпульсів відповідно вимог зовнішнього середовища, представлений в психодинамічній парадигмі дослідження особистості (З. Фрейд, А. Фрейд) [67]. З. Фрейд писав, що організм людини живе за «економічним принципом», тобто чим менше енергії використовує організм, тим більше задоволення він отримує [67]. Вчений виокремив, що адаптація- це процес пристосування з метою зниження психічної напруги. Несвідомі імпульси утворюють напруження для задоволення потреб. Я (Его) особистості має так пристосуватися до зовнішніх умов, щоб задовольнити потреби особистості паралельно з вимогами реальності [67].

А. Фрейд виділяє структуру Его як певний адаптаційний механізм, що має узгоджувати задоволення потреб з Супер-его, яке являє собою інтроектованими вимогами суспільства [67]. Конфлікт між бажаннями та межами зовнішнього середовища є одним з головних мотивів утворення механізмів психологічного захисту.

Адаптація впливає на успішне оволодіння необхідними знаннями на допрофесійному, початковому та професійному рівнях.

Однак необхідно відмітити, що теорії, орієнтовані на визначення адаптації, як способу пристосування до соціуму та збереження гомеостазу, не пояснюють нам процес розвитку та збагачення особистості, що відбувається під час адаптаційного

процесу. Сучасні дослідники все більше звертають увагу на те, що адаптація є активним процесом особистості, який «забезпечує узгодження актуальних потреб індивіда з вимогами навколишнього середовища та динамічними змінами умов життя» [73].

Найбільш повне та сучасне визначення надає Л. Коваль [69], який визначає психічну адаптацію як «процес встановлення оптимальної відповідності особистості та навколишнього середовища в процесі здійснення властивій людині діяльності, який дозволяє індивіду задовольняти актуальні потреби та реалізовувати пов'язані з ними значимі цілі, забезпечуючи в той самий час відповідність психічній діяльності людини, її поведінки відповідно умов середовища»[28]. Таким чином, автор підкреслює, що істотною властивістю та функцією адаптації є встановлення оптимальних відносин в системі «особистість-середовище», незважаючи на напрямок змін (внутрішній або зовнішній).

Узагальнюючи надбання сучасної вітчизняної психології В. Москаленко [27] виділяє наступні істотні ознаки адаптації:

- 1) адаптація є цілісним та системним процесом, відображальним взаємодію особистості та середовища;
- 2) системо-утворюючим фактором, що регулює та організовує процес адаптації є ціль, яка пов'язана з актуальною потребою;
- 3) особливості адаптації залежать від індивідуально-психологічних особливостей особистості, її механізмів регуляції поведінкою;
- 4) до критеріїв адаптації відносять як стійкість в певній ситуації, так і загальний рівень здоров'я, суб'єктивного відчуття благополуччя [27].

Адаптація є складним процесом побудови гармонійних відносин між особистістю та навколишнім світом. Спираючись на уявлення про адаптацію, як активний процес, ми приймаємо позицію, що адаптаційний процес впливає, в тій чи іншій мірі, одночасно, як на саму особистість, так і навколишній світ.

Даний аспект на сьогодні найбільше висвітлений у працях А. А. Налчаджяна [28], який вбачає, що адаптаційна поведінка є процесом прийняття ефективних рішень, проявом ініціативи та усвідомленням власного майбутнього. Забезпечується адаптаційна поведінка через адаптаційні механізми, природа яких

мало досліджена в психологічній науці. В загальному розумінні, психологічний механізм – це структура, певним чином пов'язаних психічних дій, втілення яких призводить до специфічного результату. Автор виділяє захисні та незахисні адаптаційні механізми. До захисних А. А. Налчаджян відносить механізми психологічного захисту та агресію [68].

Є різні підходи до розуміння ролі механізмів захисту, які вважають, що механізми психологічного захисту має бути важливою та необхідною особливістю особистості при переживанні травми. Це система адаптаційних реакцій суб'єкта для захисту власної Я-концепції від деструктивних факторів травмуючої ситуації [39].

Механізми психологічного захисту є способами адаптації, що підтримують гомеостаз психічної системи, захищають Я-концепцію особистості в кризові та травматичні періоди. Механізми психологічного захисту впливають на сприйняття особистості навколишньої дійсності. Від типу механізму захисту залежить подальша стратегія адаптації особистості [39].

Проте все більше дослідників сьогодні приділяють увагу дослідженню копінгу особистості. Даний підхід характеризується тим, що особистість є не пасивним об'єктом адаптації, а активно перетворює дійсність. Копінг-поведінку, як суму когнітивних та поведінкових зусиль, що витрачає людина для зниження стресового впливу, розуміє Р. Лазарус [49]. У загальному розумінні, яке розділяє більшість психологів, копінг є реакцією на «важку ситуацію», тому для вивчення природи цього феномену потрібно починати з визначення причини [39].

Основні критерії копінгу, що відрізняє його від інших форм регуляції [49]:

- 1) усвідомленість – копінг є довільною поведінкою, людина має змогу обирати сама спосіб подолання стресу та важкої ситуації;
- 2) цілеспрямованість – орієнтація поведінки на конкретну мету, яка є одночасно показником ефективності результату копінгу;
- 3) підконтрольність – копінг є свідомим процесом, в якому особистість контролює процес діяльності на всіх етапах виконання;
- 4) адекватність ситуації – копінг-поведінка безпосередньо залежить від природи стресової ситуації та її характеру;

5) регуляція рівня стресу – в залежності від оцінки особистості важкої ситуації та себе самого залежить і рівень стресу;

6) оцінка наслідків – індивід при використанні того чи іншого копінгу одразу прогнозує можливі наслідки своїх вчинків;

7) соціально-психологічна обумовленість – важливість зовнішніх та внутрішніх факторів від внутрішніх та зовнішніх детермінант;

8) можливість навчання – при використанні нових способів подолання стресу приводить до розвитку особистості;

9) можливість підвищення стресостійкості перед труднощами в майбутньому;

10) копінг включає в себе будь-які думки та дії, незалежно від того, чи будуть вони ефективними чи ні об'єктивно;

11) копінг є динамічним процесом та може змінюватися в процесі зміни самої стресової ситуації.

На копінг особистості впливають різні детермінанти, серед яких найчастіше виділяють:

1) сімейний копінг (копінг стратегії батьків);

2) копінг референтної особи;

3) ставлення членів сім'ї до тих чи інших способів подолання складної ситуації;

4) культурні норми та традиції [49].

Механізми психологічного захисту – це форми підтримки гомеостазу психічного стану особистості, проявляються у внутрішній активності особистості, її діяльності над собою. Копінг – навпаки. Це активність, спрямована зовнішні активні дії, зміни, як над собою, та і навколишні середовищем.

Серед інших психічних механізмів адаптації важливе місце в адаптаційному процесі займає тривога. Дослідженням тривоги активно займалися такі дослідники, як Ф. Перлз, Р. Мей, Е. Фромм, Г. І. Каплан і Дж. Седок [13]. Традиційно тривогу розглядають разом з поняттям «страх». Обидва стану організму розглядаються в психології, як реакцією особистості на певну загрозу.



Однак тривога, як психічний стан має певні особливості. Тобто, на відміну від емоції страху, що має певний об'єкт, тривога об'єкту не має.

Тривогу як почуття загрози, що не диференціюється людиною, розглядає Р. Мей: «Тривога являє собою смутне відчуття загрози без конкретного змісту». Автор вважає, що через відсутність об'єкту загрози, тривога більш негативно впливає на особистість, ніж страх, тому що страх стимулює до реагування певним чином: є об'єкт загрози – є реакція. При відсутності об'єкту людина не знає, як поводити себе в тій чи іншій ситуації, що породжує внутрішній конфлікт [41]. Ф. Перлз розглядає тривогу, як «переживання труднощів дихання через заблоковане збудження». Тобто, тривога насправді для Ф. Перлза є енергією, що стимулює організм, однак яке було заблоковане внаслідок певних внутрішніх або зовнішніх умов [42]. На сьогодні найбільш повне та узагальнене визначення надають І. Каплан та Дж. Седок: «Тривожність є дифузним, дуже неприємним, часто невиразним відчуттям побоювання чогось, що супроводжується одним або декількома соматичними відчуттями-наприклад, відчуттям порожнечі в надчеревній ділянці, почуттям сорому у грудях, серцебиттям, пітливістю, головним болем або раптовим спонуканням спорожнити кишечник» [39].

Важливим для нас фактом є тісний зв'язок тривоги з ціннісно-смісловою сферою. Е. Фромм [49] вважає, що тривога може виникнути лише в тому разі, якщо «фрустрація ставить під загрозу будь-яку цінність чи форму міжособистісних стосунків, які з точки зору людини, життєво важливі для його безпеки» [71]. Схожу думку висловлює Р. Мей, та пише про те, що тривога є «загроза певним формам поведінки» або конкретній цінності, з якою особистість пов'язує власне існування. Підтверджує це Р. Мей дослідженнями Холловела, який писав про зв'язок тривоги з уявленнями людей певної культури. Сам Р. Мей пише, що «по ходу того, як діти дорослішають і сприймають більше загальноприйнятих культурних цінностей, кількість страхів та тривог збільшується». Це вказує на можливість існування групової і навіть культурної тривожності, характерної для певних малих та великих соціальних груп [77].

Тривога виникає, як специфічна захисна реакція базальним цінностям особистості та її Я-концепції. Тривога тісно пов'язана з ціннісною підсистемою

ціннісно-сміслової сфери особистості та смисловим компонентом – самоприв'язаністю. Г. І. Каплан та Б. Дж. Седок виділяють поняття «тривожність» як «сигнал, що попереджає про небезпеку, що насувається і змушує людину вжити заходів, щоб впоратися з небезпекою» [31]. Враховуючи ці функціональні характеристики тривоги, ми можемо виділити першу адаптаційну функцію – захисну, що проявляється у зовнішньому вигляді (певній поведінці індивіда), та внутрішньому (позиції особистості щодо її важливих життєвих цінностей) [5].

В науковій літературі з питань адаптації, цей термін, зазвичай, трактується з акцентом на індивіда, його характерних якостей та структуру особистості, а також з точки зору особливостей взаємодії індивіда із соціальним середовищем, реалізацію набутих цінностей і особистісних потенціалів, активність особистості. У багатьох працях, поняття адаптації особистості розглядається через призму співвідношення з поняттями соціалізації та розвитку особистості. Водночас одні автори вважають, що процес адаптації відбувається постійно, а інші вважають, що особистість починає здійснювати процес адаптації, коли потрапляє в проблемну ситуацію, а не тільки коли переживає конфлікт з середовищем.

Поряд з адаптацією можна зустріти також й реадаптацію, тобто процес перебудови особистості за ситуацією значних змін умов і змісту життя та діяльності, наприклад, перехід від мирного часу до воєнного, або самотнього життя до сімейного. Якщо реадаптація неможлива, особистість стає дезадаптивною.

Необхідно відмітити, що в ситуації стресових подій для адаптації важливу роль перш за все грають захисні механізми психіки. Однак Р. Мей пише, що тривога «не запускає роботу захисних механізмів» та в ситуації, коли існує ситуація невирішеного конфлікту або ситуація невизначеності, страх стає тривогою, яка потім може спричинити психосоматичні захворювання. Це дозволяє нам казати про те, що тривога сама являє собою адаптаційний механізм. Р. Мей також зазначає про такий негативний наслідок тривожності, як звуження «поля самосвідомості» у стресовій ситуації. З однієї сторони – це дійсно негативно впливає на об'єктивність сприйняття навколишньої реальності, однак в деяких випадках може бути єдиним

способом самозбереження [9]. Таким чином, можна говорити про третю функцію тривоги – пристосування.

Отже, тривога є недиференційованим психічним збудженням, яке виникає у ситуації невизначеності. Тривога являє собою механізм психічної адаптації та виконує наступні функції: 1) захисну; 2) інтенціональна; 3) пристосування. Тривога виконує первинний етап адаптації перед механізмами психічного захисту.

Наступним адаптаційним механізмом ми виділяємо агресію. Проблема агресії давно є однією з центральних в психології. Загальноприйнятим є уявлення, що агресія – це поведінка, спрямована на нанесення фізичної або психічної шкоди. Це форма від реагування фізичного дискомфорту, стресу та фрустрації, може слугувати засобом та інструментом досягнення мети [37].

Різні вчені розглядали цей феномен з різних ракурсів та точок зору, виділяли різні аспекти. Одним з перших психологів, хто порушив дослідження агресії був З. Фрейд, який розглядав агресію в рамках психоаналітичної концепції. Психіатр вважав, що агресія є формою інстинкту смерті, протилежного інстинкту життя – еросу. Ерос та Танатос є інстинктами, які підтримують баланс існування – метою життя людини є її смерть. Агресія контролюється культурою суспільства [38]. Його послідовниця, М. Кляйн, визначала агресію, як показник адаптаційних здібностей, яка формується у процесі взаємодії між членами сім'ї. Таким чином, виділяється 2 підходи до розуміння феномену агресії: 1) агресія, як форма дезадаптації; 2) агресія, як форма адаптації особистості [49].

Моральний аспект функцій агресії, як способу адаптації розглядали в свій час Ф. Перлз, Е. Фромм [69]. Вважалось, що агресивна поведінка є біологічно вродженою та потрібна для виживання організму. На думку Ф. Перлза, дитина без певної доли агресії не зможе навіть відкусити шматок їжі, щоб поїсти. Агресія потрібна людині для відстоювання особистісних меж, досягнення мети. Автор каже, що «агресія може згуртувати народ», «захистити дитину від злочинця» [71].

Н. О. Макаручук виділяє три важливих функції агресивної поведінки:

- 1) досягнення значущої мети;
- 2) психічна розрядка;
- 3) задоволення потреби в самоствердженні.

В. Н. Сабат, пише, що агресія є механізмом захисту та адаптації людини. Тому, при адекватній (помірній) агресії, людина може бути досить успішною [70].

Агресія як багатомірний феномен має різні стратегії та способи вираження, котрі часто описуються як типи агресії.

Отже, агресія може бути не лише окремим актом ситуативного реагування. На думку М. Ф. Будіянського, природу агресії потрібно розглядати «в рамках єдиної структурно організованої системи людини» [59]. Таким чином, агресивна поведінка може бути одночасно і ознакою адаптації, і дезадаптації.

Проблему копінг-поведінки у зарубіжній психології досліджували Р.С. Лазарус, С. Фолкман, С.Е. Гобфолл, К.С. Карвер, М.Ф. Шеєр, А. Бандура, Р. Шварцер, Л.Дж. Еспінволл, Ш.Е. Тейлор та інші. Визначенням термінології цього психологічного феномену займалися Л. Мерфі, Р.С. Лазарус, С. Фолкман, Л.І. Анциферова, С.К. Нартова-Бочавер, В.О. Бодров, Н.В. Родіна, Е. Скіннер та інші. Аналізуючи дослідження І.Ф. Аршави, О.В. Брюханова, О.О. Назарова, Е.Л. Носенко, Т.Л. Ряполова, О.І. Склень, О.В. Тімченко, можна відмітити, що здебільшого у вітчизняній психології дослідження копінгу відбувалося на рівні емпіричного вивчення деяких його особливостей у певних контингентів. У дослідженнях І.О. Корнієнко, О.Є. Самари, Т.А. Ткачука, Д.В. Штриголя зроблено констатацію того, як особливості того чи іншого контингенту співвідносяться з окремими індивідуально-психологічними або соціально-демографічними характеристиками особистостей. Українськими науковцями А.Б. Коваленко, Е.Л. Носенко, Н.В. Родіною, В.І. Шебановою, Б.В. Біроном були здійснені огляди, що аналізують стан проведення науково-дослідних робіт з питань копінгу, та означено перспективи подальших досліджень у напрямках концептуалізації копінг-поведінки у широкому колі важких життєвих ситуацій, в тому числі із ситуаціями, пов'язаними із невизначеністю та ризиком в контексті як мікро-, так й макросоціальних процесів [39].

## **1.2. Соціально – психологічна характеристика адаптації особистості у ситуації невизначеності**

Соціальна адаптація, як пристосування людини до умов соціального середовища, пропонує: адекватне сприйняття навколишньої дійсності та себе; адекватна система відносин і спілкування з іншими; здатність до праці, навчання, організації дозвілля та відпочинку; здатність до самообслуговування та самоорганізації, до взаємообслуговування в колективі; варіативність (адекватність) поведінки відповідно до рольових очікувань [7].

Адаптація – це характеристика, яка покращує виживання або розмноження організмів. Природний відбір є єдиним відомим механізмом еволюції адаптації, тому багато біологів просто визначили б адаптацію як характеристику, що виникла в результаті природного відбору. Слово «адаптація» теж відноситься до процесу, за допомогою якого члени популяції стають краще пристосованими до деяких особливостей свого середовища, через зміну характеристик, які впливають на їхнє виживання чи розмноження.

Німецький філософ і культуролог В. Бергер [2] стверджує, що людина як біологічна істота є, з одного боку, «невдосконалою», а з іншого - «творчою». Людська недосконалість пов'язана з тим, що не існує генетично переданої інформації щодо того, як людина повина виживати від народження, у неї немає інстинктивної програми та та високоспеціалізована програми адаптації, що передається від індивіда к індивіду. У той час, щоб компенсувати недоліки, людина є «творчою» і, отже, здатною самостійно створити таке середовище, до якого вона буде здатна пристосуватися. Це необхідно для того, щоб компенсувати цей недолік природної пристосовності, людина культури і є ефективним засобом пристосування навколишньої середовища до потреб особистості. Це адаптивне соціокультурне середовище, система модифікованих моделей і норм поведінки людей, їхньої діяльності, спілкування та взаємодії з регулювальними й управлінськими функціями. Концепція суспільства і є адаптивним інструментом, який гарантує саморозвиток соціального життя людей.

Соціальна адаптація, як пристосування людини до умов соціального середовища, пропонує: адекватне сприйняття навколишньої дійсності та себе; адекватна система відносин і спілкування з іншими; здатність до праці, навчання, організації дозвілля та відпочинку; здатність до самообслуговування та самоорганізації, до взаємообслуговування в колективі; варіативність (адекватність) поведінки відповідно до рольових очікувань [7].

Поняття соціалізації схоже з поняттям соціальної та психологічної адаптації. Ці поняття належать до процесів, які є близькими, взаємозалежними та взаємопов'язаними, але не ідентичними.

За Е. Дюргеймом [11] соціалізація – це двосторонній процес, у якому індивіди засвоюють соціальний досвід суспільства, до якого вони належать, і водночас активно відтворюють його, тобто вибудовують систему соціальних зв'язків і стосунків, та зростають у ній. Люди, оточені іншими людьми і включені в соціальну взаємодію, від самого народження. Це перше уявлення про комунікацію, яке люди отримують ще до вивчення мови. У стосунках з іншими людьми вони отримують певний соціальний досвід, який суб'єктивно засвоюється і стає невід'ємною частиною їхньої особистості. Люди не тільки розпізнають і використовують соціальний досвід, а й активно трансформують його у власні цінності, настанови, позиції, орієнтації та бачення. Водночас особистість суб'єктивно включається у виконання різних соціальних відносин і різних рольових функцій, тим самим змінюючи як навколишній соціальний світ, так і себе.

У найзагальнішому вигляді процес соціалізації можна описати як формування самосприйняття людини, що означає поділ себе і діяльності, інтерпретацію себе і відповідність цієї інтерпретації з інтерпретацією, яку дають людині інші. В експериментальних дослідженнях, зокрема лонгітюдних, було показано, що образ «Я» створюється в людини не одразу, а розвивається впродовж усього життя, піддаючись низці соціальних впливів[11].

Ідея про активні зовнішні і пасивні внутрішні елементи соціалізації може бути успішно екстрапольована на процес соціальної адаптації індивідів, за умову їх зовнішнього аспекту – діяльність, яка дає змогу людині розвиватися.

Різні стратегії адаптації спрямовані як на активну зміну ключових адаптивних характеристик соціального середовища, так і на зміну умов адаптивної ситуації в необхідному напрямі.

Внутрішніми аспектами соціальної адаптації індивіда є свідомість чи психологічні особливості його внутрішнього «Я», наприклад, інтроверсія, екстраверсія, особливості нервової системи, тощо.

До зовнішніх видів стратегії, відносяться окремі види діяльності, які обираються для усунення стресу, який відчуває і переживає людина, і встановлюють суб'єктивний психологічний комфорт у процесах життєдіяльності та міжособистісного спілкування.

О. Зотова та І. Кряжова [12] зазначають, що соціалізація часто асоціюється із загальним розвитком особистості, а адаптація - з пристосувальними реакціями на ті, що вже сформувалися в їхні особистості, коли вона стикається з новими умовами життя, спілкування та діяльності. 15 Оскільки процес соціалізації триває від народження до смерті, має сенс говорити про стадії соціалізації в межах цього континууму. У процесі соціалізації особистість стикається із ситуаціями, які викликають необхідність актів приватної адаптації, що є нічим іншим, як соціальною адаптацією.

Це не означає, що соціальна адаптація строго визначається соціалізацією.

За А. Лібіною [17], адаптація - це абсолютно незалежне явище і процес, який відбувається паралельно із соціалізацією. Тому в психологічній літературі неможливо розділити тісно пов'язані між собою процеси соціально-психологічної адаптації та соціалізації, в той же час як і знайти оригінальність цих двох процесів.

Психологічна адаптація у сучасної людини спрямована на пристосування індивідуальних особливостей особистості, вибір механізмів психологічного захисту і подолання труднощів. Дослідники зазначають, що психологічна адаптація залежить від вимог соціального середовища. Психічні навантаження та відсутність відпочинку можуть призвести до виснаження нервової системи. У системі психологічної адаптації важливу роль відіграють такі психотерапевтичні впливи, як дискусійна терапія, комунікативні методи, невербальні методи

(наприклад, арт-терапія, музикотерапія, книготерапія) та поведінкова терапія [52].

Адаптацію до діяльності можна поділити на види: інформаційну, соціально-економічну та професійну. Кожен вид діяльності з адаптації відрізняється своїм особливим змістом [17].

Особливості інформаційної адаптації визначається тим, що діяльність людини визначає особливості збору, порушення інформаційних потоків і вилучення інформації, необхідної для успішного життя. Засоби масової 16 інформації в сучасному суспільстві справляють потужний вплив на життя людини, але не завжди позитивний. Людська свідомість може чинити опір різним деструктивним інформаційно-психологічним впливам або, навпаки, приймати ці впливи.

Хоча соціально-економічна адаптація пов'язана з труднощами, очевидно, що однією з ключових умов адаптації представників сучасного суспільства до соціально-економічної ситуації є зміна свідомості людей. Зміни в економіці та в структурі свідомості людей багатогранні й на рівні встановлення особистої інформації можуть призвести до соціальної дезадаптації тих, хто може бути активним. Очевидно, що орієнтація на отримання допомоги не сприяє активізації економічної діяльності людини. Такі люди вважаються безініціативними [52], безвідповідальними та непридатними для розвитку системи ринкових відносин.

### **1.3. Складові компоненти адаптації особистості у ситуації невизначеності**

Процес пристосування індивіда у суспільстві чи якоїсь системи до умов зовнішнього і внутрішнього середовища, означає адаптація. Наукове тлумачення адаптації як наслідку боротьби за існування і природного добору вперше було представлено в еволюційній теорії Ч. Дарвіна [67].

Відомо, що при взаємодії людини із зовнішнім середовищем свого існування, у процесі біосоціогенезу формувались і закріплювались вітальні та



адаптивні її функції і здатності. Ці функції – фундаментальні потреби індивіда і в цьому значенні є його базовими характеристиками .

Їх прийнято об'єднувати в чотири групи[68]:

- 1) індивідуально-органічні;
- 2) родові (сексуальні потреби, материнський та батьківський інстинкти;
- 3) когнітивно-праксиологічні (у пізнанні та діяльності);
- 4) соціальні функції (потреба у спілкуванні, співчутті, допомозі, справедливій оцінці діяльності ).

Адаптація як єдність протилежностей – явища та сутності – спочатку вивчалася з найбільш доступного боку: досліджувалися морфологічні прояви її сутності. Лише у зв'язку з виникненням популяційно-центричного підходу перед наукою постало завдання дослідити саму сутність адаптації – пізнати її як тотожність протилежностей. Поняття «адаптація сьогодні широко використовується в природничих, суспільних і технічних науках. Одним з центральних це поняття є в біології та медицині [67].

Хоча соціальна адаптація пов'язана з труднощами, у психології це поняття асоціюється з процесом та результатом встановлення певних взаємовідносин між особистістю та соціальним середовищем.

Складність визначення поняття «адаптація» полягає в тому, що в процесі розмежування та розгляду кожної зі сторін самого явища адаптації буває важко провести синтез і сформулювати таке визначення поняття, з якого можна було б вивести все багатство його форм [68].

Різні стратегії адаптації спрямовані як на активну зміну ключових адаптивних характеристик соціального середовища, так і на зміну умов адаптивної ситуації в необхідному напрямі.

По-перше, процес пристосування людини відбувається за активної участі свідомості (хоча окремі елементи можуть і не усвідомлюватися). По-друге, середовище, в якому здійснюється адаптація особистості, має принципово інший характер, адже на відміну од тваринного пристосування, середовище людини є передусім результатом її трудової діяльності. По-третє, людина не просто

пасивно сприймає результати адаптації, а здатна систематично та цілеспрямовано змінювати їх відповідно до соціальних умов свого буття.

У такому разі стає зрозумілим, що використання поняття «адаптивно-адаптуюча система» щодо людського суспільства покликане виразити двоєдину природу її діяльності, яка, залишаючись адаптивною, з іншого боку, стає перетворюючою діяльністю [3].

Натомість А. Лобанова обґрунтовує ідею про соціальну мімікрію як адаптивний спосіб життєдіяльності людей, що є закономірним історичним явищем, яке існує в усі періоди життя людства в певних групах і спільнотах та виконує не тільки захисну, а й іншу, не менш значущу функцію – гараздування, досягнення успіху. В окремі періоди суспільного життя остання є не менш поширеною, а подекуди серед певних соціальних груп може домінувати над першою [11].

На думку А. Лобанової, соціальну адаптацію слід кваліфікувати як складний механізм узгоджених біологічних, психологічних та соціальних дій соціальних суб'єктів та різноманітних засобів реалізації, які спрямовані на пристосування до суспільного життя (соціальних відносин, інституцій, структур тощо) та його змін. Зауважуємо, що біологічне і психологічне в людині має соціально модифікований характер. Такий підхід до розуміння адаптації як діяльнісного процесу уможлиблює виокремлення двох смислових рівнів її застосування: широкий та вузький .

А. Лобанова вважає, що за характером пристосувальної діяльності людини соціальна адаптація може бути активною, пасивною (інерційною) та ситуативною (пасивно-активною): «Активна форма адаптації передбачає постійний діяльнісний пошук і запровадження людиною (групою) усе нових і нових найрізноманітніших (легітимних/нелегітимних, моральних/ аморальних, тактичних/стратегічних тощо) засобів і шляхів пристосування до суспільного життя (макро – та мікросоціального середовища), до його змін з метою інтеграції [11].

Пасивна (інерційна) адаптація являє собою такий пристосувальний до суспільного життя, його змін, процес, у перебігу якого людина використовує

випробувані нею засоби та шляхи інтеграції до макро – та мікросоціального середовища, сподіваючись у такий спосіб зберегти звичний ритм свого життя. При цьому пасивність означає не бездіяльність, а життя “за звичкою», інерцією. Ситуативна (пасивно-активна) адаптація характеризується ситуативною зміною людиною (групою) свого діяльнісного пристосувального процесу до суспільного життя, зміною засобів і шляхів здійснення цього процесу. Вона носить циклічний характер: активний пошук і запровадження соціальним суб’єктом нових шляхів адаптації можуть змінюватися періодом пасивного очікування суспільних змін, що, у свою чергу, знову замінюється активною діяльнісною адаптацією» [11].

Культурологічний підхід дозволяє розглядати культуру як складне адаптивне середовище, яке виконує не лише стабілізуючу та самозберезувальну функції, а й творчоадаптивну. Оскільки адаптація не може відбуватися поза системою та слугує однією з її характеристик, то і культура, і суспільство з позицій даного підходу є складними адаптивними системними утвореннями. Водночас із методології системного підходу впливає, що будь-яка адаптивна система завжди належить до класу відкритих, функціональних, самокерованих та ієрархічно організованих систем, які будують свою діяльність на основі принципу прямого та зворотного інформаційного зв’язку [7].

Натомість адаптивність – це атрибутивна здатність, функціональна ознака складних самокерованих систем. Отже, можна говорити про специфіку, характер адаптивної взаємодії між системами й підсистемами у процесі адаптації, так само як і про той чи той рівень адаптованості системи або про її потенційні адаптивні можливості.

Інтеракціоністи подають нам інше визначення “ефективної адаптації особи»: воно містить у собі такі елементи, які зовсім відсутні у біхевіористському визначенні. Таку назву інтеракціоністи дають тому різновиду адаптації, при досягненні якого особистість задовольняє мінімальні вимоги та очікування суспільства.

Відомо, що інтеракціоністську концепцію адаптації розробляв, серед інших, Л. Філіпс. Згідно з його концепцією, усі різновиди адаптації зумовлені як внутрішньопсихічними факторами, так і факторами середовища [12].

За словами Л.Філіпса, адаптаційність виражається двома типами реакцій на вплив середовища:

1) прийняття та ефективна реакція на ті соціальні очікування, з якими кожен зустрічається у відповідності з віком та статтю;

2) гнучкість та ефективність при зустрічі з новими та потенційно небезпечними умовами, а також здатність надавати подіям бажаного напрямку [14].

У цьому розумінні адаптація означає, що людина з успіхом користується умовами, які склалися, для здійснення власної мети, цінностей та уподобань. Таку адаптаційність можна споглядати в будь-якій сфері діяльності. Адаптивна поведінка характеризується успішним прийняттям рішень, проявом ініціативи та ясним баченням власного майбутнього.

Це друге, більш специфічне розуміння соціальнопсихологічної адаптації особистості, являє для нас значний інтерес, тому що в ньому закладена ідея активності особистості. Тобто йдеться про творчий та цілеспрямований, перевтілюючий характер її соціальної активності.

Згідно з теорією інтеракціоністів, основними ознаками ефективної адаптованості є такі:

а) адаптованість у “позаособистісній» сфері соціальноекономічної активності, де індивід набуває знання, вміння та навички, досягаючи компетентності та майстерності;

б) адаптованість у сфері особистих стосунків, де створюються інтимні, емоційно-насичені зв'язки з іншими людьми, а успішна адаптація вимагає чуттєвості, знання мотивів людської поведінки, здатності до точного відображення змін у стосунках [45].

Іншими словами, ми прагнемо довести, що соціальна адаптація – це комплексний феномен, складний за своєю структурою, який одночасно постає в ролі процесу та кінцевого результату адаптації. Водночас, при визначенні поняття “соціальна адаптація», слід мати на увазі складний набір її якісних характеристик і, відповідно, доповнювати соціальний аспект адаптації психологічним, враховуючи при цьому, що соціальне середовище, в якому

перебуває особистість, однаковою мірою поділяється на предметне та особистісне.

Так, один з найвідоміших західних представників фрейдистсько-марксистської традиції Е. Фромм [12] переконаний у тому, що людина має здатність пристосовуватися до тих умов життя, в які потрапляє. Свідченням цьому є те, що людина розселилася по всій земній кулі і змогла адаптуватися до значної кількості соціально-політичних систем. Але чи є межа цьому пристосуванню? Зрозуміло, що людська природа не є безмежно мінливою та пластичною. Тож для опису кількісних характеристик Е. Фромм вводить поняття статичної та динамічної адаптації [12].

Л. Корель у центр уваги спеціальної соціологічної теорії «соціології адаптацій» поставила загальні закономірності, а також характер, зміст, типи, форми, види взаємного пристосування суб'єкта (індивіда, соціальної групи, організації, інституту) до зовнішнього середовища. Важливе місце в предметному полі цієї теорії займають питання про соціальні регулятори та соціальні механізми, а також про критерії адаптації [17].

Української соціологічної науки, то з досліджуваної проблематики вона представлена іменами Є. Головахи , О. Донченко , О. Злобіної , І. Кононова, Н. Паніної , В. Тихоновича , В. Тарасенка , Н. Ходорівської , М. Шульги, А. Ручки А. Маковецького , С. Шудло [17].

Здебільшого дослідження з проблем адаптації молоді охоплюють один або кілька аспектів адаптаційного процесу (найбільше праць присвячено, зокрема, актуальним питанням професійної (виробничої) адаптації. Ця проблема розроблялася в доробках О. Баклицької, В. Гладкової, М. Лукашевича, М. Міщенко, Ю. Семенова, Н. Трегубової, А. Юрєвіца .

Як уже зазначалося, все різноманіття експлікацій поняття «соціальна адаптація» в соціально-філософській літературі більшою чи меншою мірою наближене до нормативного (структурно-функціонального) або інтерпретативного теоретико-методологічного підходу.

З позицій нормативного підходу соціальна адаптація особистості містить у собі низку змістовних аспектів. По-перше, це процес безперервного соціального

контролю над відповідністю чи невідповідністю поведінки людини з певними пануючими в соціумі нормами та цінностями, які примусово “нав’язуються» людині в інкретному процесі соціалізації. По-друге, це комплексна система соціальної діяльності, пов’язана з подоланням різних адаптивних бар’єрів, що функціонально перешкоджають пристосуванню в конкретній ситуації.

У руслі інтерпретативного підходу соціальна адаптація є інформаційно-комунікативним, світоглядним конструюванням смислів буття та стратегій персональної життєдіяльності. Воно реалізується в процесі безперервної інтерпретації особистої ідентичності та символічних соціальних контекстів з погляду їхньої відповідності безперечному розумінню соціальної реальності і цілеспрямовано формується чи стихійно засвоюється в процесі соціалізації.

Завдання адаптації пов’язане з мобілізацією усіх наявних ресурсів. Але для її успішної реалізації неодмінною є не лише наявність адаптаційних ресурсів, а також і їхня “ліквідність», витребуваність у даній конкретній ситуації. Повинна існувати також сукупність засобів, за допомогою яких приводиться в дію та самореалізується адаптивний потенціал. А це ніщо інше, як адаптивні механізми, що повинні включатися при виникненні адаптивної ситуації.

Центральною проблемою у вивченні будь-якого соціального процесу є адекватне “конструювання» його соціального механізму. Під адаптивним механізмом часто розуміють сукупність засобів, за допомогою яких приводиться до дії та самореалізується адаптивний потенціал суб’єкта, і які використовуються для відновлення порушеної рівноваги в системі “адаптант – адаптивне середовище» [16].

Л. Корель подає таке визначення механізму соціальної адаптації – “це симбіоз унікальних каузальних станів, явищ і процесів, 1) які існують у контексті соціальних чинників (детермінант, регуляторів) що супроводжують їх та продукують, 2) які реалізуються у певній послідовності і 3) спрямовані на:

- відновлення порушеної рівноваги опозиції “соціальна система – середовище»;
- гармонізацію взаємних інтересів та соціальних очікувань адаптанта та навколишнього світу (соціального оточення), що порушені у зв’язку з

корегуванням сконструйованої раніше адаптантом концептуальної картини світу, яка не збігається, за його уявленнями й оцінками, з реаліями сьогодення.

- забезпечення досягнення індивідуальних цілей в умовах що, змінилися (бажано, щоб з мінімальними енергетичними та соціальними витратами).

- подолання стану (чи відчуття) соціального дискомфорту, відчуження, ізоляції, депривації, ексклюзії, втрати ідентичності, дезорганізації, дезінтеграції, дисбалансу, які викликані новими умовами, та навпаки, досягнення стану (відчуття) соціального комфорту, соціальної ідентичності, інтеграції, включеності, повноцінності, збалансованості тощо;

- перехід ситуативної поведінки адаптанта, що являє собою пробну, часто випадкову реакцію на нові виклики часу, до розряду стійких соціальних практик» [18].

Суб'єктом соціальної адаптації особистості постає окрема особистість, якій притаманна власна структура адаптивного механізму. На нашу думку, в процесі адаптацій інститутів (та організацій) до змін у середовищі, для індивідів, які в них входять, відкриваються два шляхи побудови стратегії адаптивної поведінки. Перший – це не прикладаючи зусиль на розробку власної стратегії, органічно влитися в “інституційний» чи “організаційний» адаптивний процес. Другий – спробувати розробити свої власні стратегії, які б не залежали від інституційних чи організаційних.

Дослідження будови адаптивних механізмів передбачає пошук адаптера, головного блоку в механізмі адаптації. Важливим блоком адаптивного механізму постають засоби адаптації. В науковій літературі виокремлюють три групи засобів, які забезпечують адаптацію особистості: інституційні, нормативнорегулятивні (соціокультурні) та особистісні [29].

Прагнення особистості до об'єднання із соціальною спільнотою (ідентифікації з нею) і одночасно потяг до уособлення, прояву творчої індивідуальності робить особистість продуктом, і водночас суб'єктом соціального розвитку, соціальних відносин, у тому числі й адаптивного плану.

Механізми відходу, усунування від суспільних взаємодій включаються тоді, коли соціальний суб'єкт не приймає і заперечує пануючі в суспільстві (соціальной

системі) ідеали і цінності або засоби їх досягнення, не приймає і заперечує загальноприйняті норми і правила поведінки, способи та засоби соціального контролю, що створює між ними ситуацію пасивного взаємонепорозуміння, взаємонесприйняття та взаємозаперечення, в якій вони намагаються звести до мінімуму, обмежити будь-які контакти і спілкування одне з одним.

До конкретних способів відходу од суспільних взаємодій можна віднести[29]:

- пошук і знаходження соціальної “ніші», тобто локального середовища, в якому ще можна жити постарому, оскільки інновації його не зачепили;

- фізичне переміщення в інше середовище, наприклад, еміграція як “фізичний відхід»;

- відчуження (стан відокремленості од змін, адаптивних проблем); - аутизм як крайня форма відчуження (уникання контактів з реальною дійсністю та занурення у світ власних переживань);

- витіснення (спроба забути ті соціальні зміни, адаптивні події та факти, що є неприємними; це здійснюється за допомогою заняття екстремальними видами спорту, вживання алкоголю чи наркотичних речовин, трудового ізоляцизму).

І останній механізм, який доречно згадати, - це механізм адаптації-реверсії. Його складниками можуть виступати такі характеристики [29]:

- занижена вимогливість до себе;
- заниження споживчого рівня;
- побутовий примітивізм;
- обмеження соціальної сітки;
- втрата значущих соціальних позицій у суспільстві;
- зменшення функцій, що виконуються в суспільстві;
- деформація, знищення старого, неможливість конструювання нового позитивного, суб’єктивного образу світу.

Зараз у нашому суспільстві нині переважають вимушені адаптації, вони відбуваються в тих випадках, коли напрям перебудов, нові цінності та способи соціальної дії суперечать ціннісним орієнтирам чи можливостям соціального суб’єкта, однак він змушений використовувати їх для того, щоб реалізувати



(задовольнити) свої життєво важливі цілі (потреби). Частіше використовуються підвиди вимушених адаптацій – захисні адаптації. Вони спрямовані на самозбереження адаптанта – підтримку всіма можливими засобами status quo – та пов’язані з обов’язковою зміною способів взаємодії з оточенням, але при збереженні назагал старих, традиційних цілей та цінностей. Підвидами захисних адаптацій серед інших є: компенсаторні, мімікрійні та деприваційні.

А. Лобановою зазначає, що пристосування людини до соціуму передбачає “обов’язковість з’ясування нею його легітимно-домінуючої ціннісно-нормативної системи через її сприйняття. Адаптація за таких умов може бути як складною, так і досить легкою, а іноді навіть безпроблемною, адже збіг ціннісних орієнтацій адаптанта та соціуму уможлиблює прискорення процесу інтеграції. Такий тип адаптації доцільно називати соцієтально-адекватним. Якщо ж людина не сприймає легітимно-домінуючу цінніснонормативну систему соціуму, до якого вона прагне інтегруватися, то процес пристосування адаптанта значно ускладнюється. Він може здійснюватися:

- соцієтально-неадекватним, неприхованим протиставленням особистісної системи ціннісних орієнтацій соцієтальній;

- мімікрійним, маскуванням особистісної нормативно-ціннісної системи під соцієтальну, тобто прихованим протиставленням особистісних ціннісних орієнтацій соцієтальним» [27].

До зовнішніх видів стратегій, відносяться

- по-перше, бути нібито “непомітною» для людей обраного ним соціального середовища;

- по-друге, так “вмонтуватися» в соціальне середовище, щоб не порушити і не руйнувати водночас його соціально-функціональну структуру, якщо це не входить у наміри мімікріанта;

- по-третє, здійснювати мімікрію в такий спосіб, щоб досягти поставленої мети: або удосконалити систему, або зруйнувати її і створити нову [32].

Адаптаційний стан – це характеристика стосунків індивіда із зовнішнім середовищем, яка слугує вираженням успішності адаптації як процесу. Ці стосунки можуть бути конфронтаційними, рівноцінними чи гармонійними [33].

Біологічна особливість адаптації населення до соціально-економічних умов середовища, в якому воно проживає, полягає в його здатності до саморегуляції та самоконструювання через зміну власних функцій та структур, що дозволяє йому зберігати життєздатність за умов, які змінюються. Адаптація включає в себе декілька стадій:

1. Первинне пристосування до ситуації, виживання, перебудова “старої» системи цінностей та норм згідно з реально діючою; соціалізація та ресоціалізація населення (стадія соціального шоку);

2. Персоналізація, здійснення життєвого вибору, керуючись власними потребами та інтересами (стадія мобілізації адаптивних ресурсів);

3. Інтеграція, суб’єктивне залучення себе до певного середовища прийняття його як свого, відчуття тотожності з ним, бажання жити в ньому, консолідуючись з іншими (відповідь на виклик соціального середовища) [33].

З огляду на проведені дослідження, можна констатувати, що соціальні суб’єкти по-різному проходять усі три стадії адаптації, що супроводжується психічною напругою, дискомфортом, страхом, соціальним песимізмом. Окремим суб’єктам вдається досягти третьої стадії та закріпитися на ній, інші ж не можуть не лише адаптуватися, а й виробити певну лінію власної поведінки за умов зміни свого становища в суспільній ієрархії (соціального статусу, ролі).

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Адаптація є багатомірним, складним процесом, який визначає успішність пристосування та інтеграції особистості в нові умови. Від адаптаційного процесу залежить можливість усвідомлення людиною нових соціальних ролей, ефективність власного розкриття в соціумі; успішність його навчальної діяльності та професійної ідентифікації; здатність до подолання травматичних та стресових подій.

Реалізується адаптаційний процес через механізми регуляції, які вже в свою чергу власне і забезпечують ефективно пристосування особистості до умов середовища та подолання труднощів, з якими стикається людина. В ході дослідження, до основних механізмів адаптації ми виділили: 1) механізми психологічного захисту; 2) копінг-поведінку; 3) тривогу та 4) агресію.

Схема аналізу адаптацій в рамках матеріалістичного підходу включає в себе, як правило, два етапи:

- 1) дослідження характеру змін матеріального середовища,
- 2) пристосовницькі відповіді з боку адаптанта на зміни матеріального середовища.

З альтернативної – ідеалістичної – точки зору, наведена вище позиція повністю ігнорує значення і специфіку людської діяльності. Адже мова йде про унікальний факт використання людьми складних систем лінгвістичних знаків та культурних символів з метою показати собі та іншим, що вони думають робити. Ідеалістична точка зору передбачає, що адаптивна людська діяльність є не пристосуванням до матеріальних умов, а вираженням смислу, що його присвоюють люди (через мову) своїм діям. Тому соціально адаптивна дія завжди є процесом конструювання реальності, наділення ситуації смислом, і саме смисли, інтерпретації, ідеї, символи складають матерію соціального світу.

Багато хто вважає, що в природному світі (неживі) об'єкти позбавлені здатності усвідомлювати смисл своєї діяльності. Об'єкти природничих наук підкоряються законам, в той час як об'єкти соціології – люди, наділені здатністю усвідомлювати та інтерпретувати реальність, свої дії за допомогою мови,

символів та ін. – підкоряються правилам культури, які відсутні у природному світі.

Будь-яке намагання пояснити соціальну дію за допомогою термінів існуючих матеріальних умов втрачає з поля зору здатність людини діяти в смислових рамках, які не можна прив'язати до матеріального сучасного чи минулого. В соціальних науках ми змушені інтерпретувати смисл соціальних подій, в тому числі адаптивних дій, використовуючи такі терміни, як “бажання», “любов», “гідність», “престиж», “вигода», “благо», “поразка», “стрес», які чи зовсім не використовуються в природничих науках, чи використовуються зовсім іншим чином.

Розглядаючи ідеалістичний підхід, можна виділити наступні стадії у вивченні адаптивного процесу.

1) Констатація адаптивної ситуації. Кожний суб'єкт адаптації (індивід, актор, соціальна система) по-своєму так чи інакше сприймає, інтерпретує та визначає ситуацію в якості чи зовсім звичайної, чи адаптивної (такої, що передбачає адаптацію чи змушує до неї).

Визначивши ситуацію адаптивною, суб'єкт у думках переходить до конструювання можливих стратегій адаптації, в тому числі і альтернативного плану.

2) Конструювання соціального простору можливих адаптивних стратегій. Кожен суб'єкт адаптації, інтерпретуючи зовнішнє середовище і характер змін, що в ньому проходять, створює в своїй уяві такий собі простір вірогідних (допустимих) адаптивних стратегій. Потім із багатьох можливих варіантів, оцінивши їх з точки зору потенційних затрат та результатів, соціальних загроз та ризиків, він змушений буде зупинитися на якомусь одному.

3) Вибір варіанту адаптивної моделі. На початку суб'єкт адаптації може обирати одну з трьох генералізованих стратегій: а) пристосовуватися до змін що стаються в суспільстві, б) не пристосовуватися взагалі, в) спробувати скористатися проміжним варіантом, наприклад знайти полицю (анклав минулого), яка дозволить “перечекати» адаптивну загрозу. Далі у форматі переважаючої з точки зору адаптанта генералізованої стратегії адаптації йому

належить розглянути більш чи менш широкий. Яка конкретна модель адаптації буде задіяна в ході пристосування – тотальна (повна) чи часткова, пасивна чи активна, - вирішувати в кінцевому рахунку йому. Важливо підкреслити, що адаптант буде змушений розмірковувати про різні варіанти своїх дій, наслідки, до яких може призвести те чи те рішення, передбачити та інтерпретувати багато моментів, в тому числі думку ближнього та дальнього соціального оточення (феномен «тиску» соціальної сітки), зважувати витрати та результати, блага і втрати, соціальні ризики та загрози, шанси на успіх та поразку і т.ін., тобто «діяти в рамках смислу», з урахуванням «уявного» (чи реального?) індивідуального поля «структурних опцій» (обмежених можливостей дії). Інтерпретація минулого та сучасного, а також уявного майбутнього стану справ є головним елементом актуальної соціальної адаптивної дії.

## РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ СТРАТЕГІЙ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ У СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

### 2.1. Формування стратегій адаптації особистості у ситуації невизначеності

Основні завдання, які постають перед особистістю при зіткненні з кризовими ситуаціями, безпосередньо пов'язані з активним використанням психологічних ресурсів. Ефективна копінг-поведінка, разом із життєстійкістю та оптимізмом, допомагає особистості успішно долати життєві труднощі та перешкоди, знаходити для цього найбільш адаптивні можливості. Неконструктивна копінг-поведінка дозволяє людині в кращому випадку лише призупинити на певний час вирішення проблеми, не усуваючи в цілому її причини. В гіршому – тягне за собою ситуативні невдачі, веде до дезорганізації діяльності, невротизації, патологізації особистості [38].

Закріплення деструктивних способів вирішення складних життєвих ситуацій може спричиняти серйозні відхилення і деформації в особистісному розвитку і тим самим виступити в ролі чинника, що призводить до порушення психічного здоров'я. Конструктивна копінг-поведінка підвищує позитивний потенціал особистості, сприяє розвитку почуття компетентності, самоцінності, впевненості у власних силах, самоефективності, особистісного та соціального успіху. Тому вивчення копінг-поведінки як важливого особистісного ресурсу, що забезпечує підтримку і допомогу, дозволяє зміцнити свій життєвий потенціал для досягнення особистісної успішності, є надзвичайно актуальною проблемою для сучасної психологічної науки і практики [31].

Процеси подолання людиною важких життєвих ситуацій у психологічній науці досліджували В. Бодров, Л. Васерман, Н. Водоп'янова, Р. Грановська, О.Кобзева, Т. Крюкова, Р. Лазарус, О. Лібіна, А. Маслоу, С. Нартова-Бочавер, І. Нікольська, Ш. Тейлор, Е. Хейм . Проте, незважаючи на певну розробленість, психологічні особливості копінг-поведінки як особистісного ресурсу у віковому, професійному, гендерному аспекті вивчені недостатньо [48].

«Копінг» – порівняно молоде поняття в психології, яке, проте, уособлює цілий напрям нових досліджень у науці – як зарубіжних, так і вітчизняних.

Першим, хто використав термін «coping», був Л. Мерфі у 1962 році, проте термін набув широкого вжитку і закріпився в сучасній психології завдяки А. Маслоу в 1987 році [50]. Фундатор гуманістичної психології досліджував способи подолання дітьми вимог, висунутих кризами розвитку. До них він відносив активні зусилля особистості, спрямовані на оволодіння важкою ситуацією або проблемою. Термін «coping» при цьому розумівся ним як прагнення індивіда вирішити певну проблему.

За уявленнями А. Маслоу [50], копінг-поведінка протиставлена експресивній поведінці. Так, психолог характеризував копінгповедінку як цілеспрямовану і мотивовану дію, що є результатом навчання. Також учений стверджував, що копінг більшою мірою детермінований змінними зовнішнього характеру, які визначаються культурою і навколишнім середовищем. Копінг-поведінка передбачає, що робляться певні зусилля і використовуються певні способи та засоби, її мета – задоволення потреби або зменшення загрози. Порівняно з експресивною поведінкою, копінг більш керований (пригнічується, стримується, витісняється), оскільки для нього є типовим свідомий характер.

Р. М. Грановська і І. М. Нікольська [50] зазначають, що поняття копінг-поведінка за своїм змістом близьке до поняття психологічний захист. Основна відмінність між ними полягає в тому, що стратегії копінг-поведінки використовуються особистістю свідомо і можуть змінюватися залежно від обставин, а механізми психологічного захисту не усвідомлюються і в разі їх закріплення стають дезадаптивними.

Дослідження Р. Лазарус [73] дало змогу виокремити таке визначення копінгу, як прагнення до вирішення проблем, яке використовує індивід, якщо вимоги мають величезне значення для його гарного самопочуття у ситуації, пов'язаній із великою небезпекою, так і в ситуації, спрямованій на великий успіх, оскільки ці вимоги активують адаптивні можливості [50]. Таким чином, «копінг» або «подолання стресу» розглядається як діяльність особистості з підтримки або збереження балансу між вимогами середовища і ресурсами, що задовольняються

цими вимогами. Його головне завдання забезпечення і підтримка фізичного і психічного здоров'я людини та задоволеності соціальними відносинами.

У психологічній літературі до особистісних ресурсів як складових копінг-поведінки, крім копінг-стратегій, відносять фізичні (здоров'я, витривалість), психологічні (переконання, оптимальний рівень тривожності, адекватна самооцінка, внутрішній локус контролю, оптимізм, відповідальність, життєстійкість, сила «Я», впевненість у собі, позитивне самоставлення, розвиненість ціннісно-сміслової структури особистості, емпатійність, розвинені навички спілкування, прагнення бути разом з людьми (афіліація)).

Ш. Тейлор [51] виокремлює як «додаткові» до основних особистісних ресурсів високу самоповагу, легкість характеру, комунікабельність, розвинені соціальні навички, та релігійність, які забезпечують стресостійкість у кризових та критичних ситуаціях життя. Авторка також називає зовнішні додаткові особистісні ресурси – достатні матеріальні можливості (гроші, вільний час тощо), наявність соціальної підтримки (соціально-підтримуюча мережа – сім'я, суспільство, тобто оточення, в якому живе людина), рівень освіти та спосіб життя в цілому. До головних особистісних психологічних ресурсів дослідниця відносить такі особистісні властивості (риси, стійкі утворення), які створюють можливості подолання складних життєвих ситуацій ефективними способами: інтернальний локус контролю, «пояснювальний стиль мислення», оптимізм, позитивна самооцінка, впевненість у собі, релігійність, спроможність швидко відновлювати фізичні та душевні сили після стресу. Вчена переконана, що вказані чинники якщо і не повною мірою припиняють дію стресора, то значно зменшують його вплив і підсилюють ефективність копінг-поведінки особистості.

С. Корсун, Т. Ткачук [53] вказують, що особистісні ресурси не завжди відіграють підсилюючу роль, іноді вони можуть залишатися в потенційному стані. Їх використання повністю залежить від конкретної людини і життєвих обставин, у яких вона на той час перебуває. Встановлено, що спроможність людини розв'язувати складні проблеми і протистояти несприятливим життєвим обставинам залежить від ступеня неочікуваності їх виникнення (походження проблеми), а також – наявності та адекватності психологічної настанови на



подолання конкретної проблеми. Знання та врахування цих чинників визначають вибір поведінкових стратегій подолання проблем і кризових ситуацій та можуть передбачити «ціну» копінгу (наскільки особистісні ресурси людини будуть виснажені або, навпаки, збережені при її намаганні впоратися зі складною життєвою ситуацією).

Оскільки в результаті теоретичних та експериментальних досліджень було встановлено, що копінг-поведінка є результатом взаємодії психологічних і різних особистісних резервів (особистісних ресурсів або копінг-ресурсів), серед яких копінгстратегії посідають важливе місце, перейдемо до їх розгляду.

Існують різноманітні види копінг-стратегій – поведінкових засобів управління діючим стрес-чинником, які виникають як відповідь особистості на загрозу. Вони визначаються специфікою стресогенних ситуацій та індивідуальними характеристиками людини, особливостями її когнітивного реагування та поведінки в стресовій ситуації. На думку провідного фахівця в галузі вивчення coping styles («способів подолання») Р. Лазаруса [48], незважаючи на значне індивідуальне розмаїття поведінки в стресовій ситуації, існують два глобальні типи стилю реагування. Проблемно-орієнтований (problem-focused) стиль, спрямований на раціональний аналіз проблеми, пов'язаний зі створенням і виконанням плану розв'язання важкої ситуації і виявляється в таких формах поведінки, як самостійний аналіз того, що сталося, звернення за допомогою до інших, пошук додаткової інформації.

Суб'єктивно-орієнтований стиль (emotion-focused) є наслідком емоційного реагування на ситуацію, не супроводжується конкретними діями і проявляється у вигляді спроб не думати про проблему взагалі, залучення інших у свої переживання, бажання забути у сні, розчинити свої негаразди в алкоголі, наркотиках або компенсувати негативні емоції їжею. Копінг, націлений на емоції, як зазначають К. С. Максименко [48], Д. В. Носенко [48], І. В. Родіна [48], визначається когнітивними, емоційними та поведінковими зусиллями, за допомогою яких особистість намагається редукувати емоційне напруження. Провівши аналіз проблеми, дослідниці дійшли висновку, що по-різному оцінюються емоційно-експресивні форми подолання. Взагалі, вираження

почуттів прийнято вважати досить ефективним способом подолання стресу; виняток становить лише відкритий прояв агресивності в силу своєї асоціальної спрямованості. Але і стримування гніву, як показують дані психологічних досліджень, являє собою фактор ризику порушення психологічного благополуччя людини.

З метою вивчення процесу подолання стресу Р. Лазарусом і С. Фолкманом [49] був розроблений спеціальний діагностичний інструмент, названий «Ways of Coping Questionnaire», або «Опитувальник Способів подолання», – восьмифакторна модель подолання труднощів та стресу в різних сферах.

В оперативному подоланні стресу існують такі способи поведінки:

1) контроль за діючими стресорами і ознаками стресу – оцінка ситуації і вибір адекватної, індивідуально кращої стратегії поведінки;

2) «наступ» на стресори – визначення можливості прямого усунення стресорів (вирішення проблеми, пошук відсутньої інформації та ін.);

3) організація ресурсів мобілізація ефективних зусиль з подолання стресу;

4) підвищення стійкості до стресорів шляхом когнітивної переоцінки їх сприйманої значущості, вольових зусиль і т.д.;

5) зниження збудження зменшення психічної напруженості за рахунок застосування психокорекційних технік.

Основний репертуар стратегій психологічного подолання стресу містить такі форми: а) реальне (когнітивне або поведінкове) вирішення проблеми; б) пошук соціальної підтримки; в) переоцінка ситуації на свою користь; г) захист і відкидання проблеми; д) ухилення і уникнення; е) співчуття до самого себе; ж) зниження самооцінки; з) емоційна експресія.

Класифікація стратегій подолання, де до традиційних проблемно-орієнтованих і емоційно-орієнтованих стратегій додаються стратегії дисфункціонального характеру. На її думку, кожен тип вмщує кілька стратегій. До проблемно-орієнтованого копінгу авторка віднесла п'ять стратегій: активне подолання; планування; придушення конкуруючої активності; обмеження; пошук предметної або інструментальної соціальної підтримки. До емоційно-орієнтованих стратегій дослідниця включила пошук емоційної соціальної

підтримки; позитивну реінтерпретацію; прийняття; заперечення; звернення до релігії. Стратегіями дисфункціонального характеру є сфокусованість на емоціях і їх прояв зовні; поведінкове, ментальне або когнітивне самоусунення.

Зробивши детальний аналіз робіт Е. Хейма [53], погоджується з ним і виокремлює три сфери психіки, в яких відбувається реалізація копінг-стратегій, – емоційну, когнітивну, поведінкову. Її класифікація виглядає так: адаптивні, відносно адаптивні, неадаптивні. Всі види стратегій поділяються з урахуванням ступеня адаптивних можливостей. Адаптивний допінг – це поведінка, спрямована на аналіз виникаючих труднощів і можливих шляхів виходу з них, підвищення самооцінки і самоконтролю, глибше усвідомлення власної цінності як особистості, наявність віри у власні ресурси в подоланні важких ситуацій; емоційний стан з активним ставленням до труднощів. Це поведінка, при якій особистість вступає у співпрацю зі значущими (більш досвідченими) людьми, шукає підтримки в найближчому соціальному оточенні або сама пропонує допомогу близьким у подоланні труднощів.

Неадаптивний копінг це пасивні форми поведінки з відмовою від подолання труднощів через невіру в свої сили та інтелектуальні ресурси, з умисною недооцінкою неприємностей; пригнічений емоційний стан, стан безнадійності, покірності та недопущення інших почуттів, переживання злості та покладання провини на себе та інших; відмова від рішення проблем. Щодо відносно адаптивного копінгу, то він залежить від значущості і вираженості ситуації.

Це форми поведінки, спрямовані на оцінку труднощів порівняно з іншими, надання особливого сенсу їх подоланню на передання відповідальності стосовно вирішення труднощів іншим особам; поведінка, що характеризується прагненням до тимчасового відходу від вирішення проблем за допомогою алкоголю, лікарських засобів; занурення в улюблену справу, подорож, виконання своїх заповітних бажань.

## **2.2. Дослідження формування стратегій адаптації особистості у ситуації невизначеності**

Дослідження було проведено на вибірці респондентів у кількості 30 осіб ( молоді люди).

Згідно нашої теми: «Формування стратегій адаптації особистості у ситуації невизначеності» ми провели дослідження відповідно до мети та завдань були використані опитувальники, проведені розрахунки за допомогою  $t$ -критерій Ст'юдента та внутрішні групові кореляційні зв'язки коефіцієнт кореляції  $r$ -Пірсона.

Для проведення практичної частини були підібрані ряд методів в методик відповідних до цілям роботи. В якості збору первинних даних і подальшій обробці використовувалися: психодіагностичні методи та математичний – статистичний аналіз.

Для дослідження формування стратегій адаптації особистості у ситуації невизначеності були застосовані наступні методи:

### **1. Методика: «Особистісна і ситуативна тривожність» Р. Спілберга, Ю. Ханіна [2].**

Методика була розроблена Р. Спілберга, для виявлення тривожного стану, умови чинники, під дією яких виникає цей стан і міра дезадаптації особи у разі психотравмуючої ситуації. Методика дозволяє виявити такі характерологічні особливості, як невпевненість, навіюваність, несамостійність в ухваленні рішень і дій.

Дана методика відноситься до опитувальним тестовим методам, в якому є два рівня тривожності (СТ-ситуативна тривожність) – вимірює особу в умовах складної психологічної ситуації, в якому міститься 20-29 тверджень (див. Додаток А) і (ОТ- особистісна тривожність)- вимірює індивідуальні риси, яка не залежить на момент обстеження від конкретної ситуації, в якому міститься 20 тверджень.

### **2. Методика: «Оцінки стресостійкості та соціальної адаптації» Д. Холмс, К. Раге [2].**

Методика була запропонована американськими психологами Д. Холмс і К. Раге. Методика визначає стресову завантаженість людини. Шкала показує, що кожній важливій життєвій події відповідає певна кількість балів залежно від ступеня її стресогенності (див. Додаток Г). Перевагою методики є те, що при роботі з нею респондент визначає не лише свої індивідуальними особливості, а й частотою і силою впливу самих стрес-чинників, що є наслідком стресу.

Дана методика відноситься до опитувальним тестовим методам в якому є 43 тверджень, відповідь на які «Так» або «Ні», якщо випробуваних згоден з твердженням.

### **3. Методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер (в адаптації Т. Крюкової) [2].**

Адаптований варіант копінг-поведінки включає в себе перелік зааних реакцій на стресові ситуації та націлений на визначення домінуючих копінг-стресових поведінкових стратегій.

Досліджуванним пропонується відповісти на 48 питань тесту, оцінивши свою відповідь від 1 до 5 балів. При обробці результатів підсумовуються бали, поставлені опитуваним з урахуванням ключа (див. Додаток К) для інтерпретації методики дослідження. Методика аналізується за такими шкалами:

- копінг, орієнтований на вирішення завдання;
- копінг, орієнтований на емоції;
- копінг, орієнтований на уникнення;
- субшкала відволікання;
- субшкала соціального відволікання.

Копінг-поведінка в стресових ситуаціях орієнтована на вирішення завдання характеризується тим, що людина, стикаючись з будь-якою проблемою, перш за все зосереджується на ній та думає, як її можна вирішити.

Далі-згадує, як вирішувала аналогічні проблеми раніше, намагається заглибитися в ситуацію, проаналізувати її, розробити кілька різних варіантів розв'язання проблеми, що виникла. Тоді-визначає курс дій, вирішує, найважливіші кроки, і робить те, що вважає найбільш відповідним для даної ситуації.

Копінг-поведінка, орієнтована на емоції, характеризується тим, що людина занурюється у свої біль та страждання, звинувачує себе за те, що опинилася в такій ситуації, за нерішучість, за те, що не знає як правильно вчинити. Опинившись в стресовій ситуації, вона не знає, що робити, «заморожується», і через це дуже турбується, відчуває нервові напруження та роздратування, схильна відіграватися на інших.

Люди, з домінуючою стратегією, орієнтованою на уникнення, намагаються різними шляхами відволіктися від проблеми, що виникла, не думати про неї. Слід зауважити, що існують дві субшкали-відволікання соціальне відволікання, що відносяться до уникнення. При цьому ті, хто належить до першої субшкали відволікання, воліють відволікатися від проблеми за допомогою шопінгу, придбання речей. Намагаються більше спати, тішать себе улюбленою їжею, дивляться телевізор, йдуть у відпустку або беруть відгул. Ті, хто ж відноситься до субшкали соціального відволікання, при виникненні будь-якої проблеми, відволікаються від неї, намагаючись бути на людях. Вони телефонують приятелям, або йдуть в гості до друзів, проводять час з дорогою для них людиною, спілкуються з тими, чия порада для них особливо цінна. При обробці результатів дослідження підсумовуються бали, поставлені досліджуванним, з урахуванням ключа (див. Додаток К).

#### **4. Методика: «Шкала самоефективності» М. Єрусалема і Р. Шварцера (в адаптація В. Ромека) [2].**

Самоефективність – це усвідомлення ефективності власних дій та очікування успіху від їх реалізації. Це одне з основних понять теорії навчання А. Бандури [5].

Самоефективність також виступає переконанням у тому, що в необхідний момент людина зможе показати необхідну поведінку, яку вона сама від себе очікує. Фактично, самоефективність близька до поняття «впевненість у собі». Самоефективність – це оцінка конкретно визначеної поведінкової компетенції.

Опитувальник, мета якого полягає у вимірі суб'єктивного відчуття особистістю власної ефективності у житті. В основі шкали лежить теорія самоефективності, сформульована А. Бандурою [53], як віра людини в те, що дії

можуть призвести до бажаних результатів. Відповідно до концепції автора, самоефективність є детермінантою людського поведінки, визначальною, які труднощі людина бачить потенційно переборними і відчувається компетентним у діяльності, а які - ні, і цурається реалізації певних дій. Ця шкала складається з 10 тверджень (див. Додаток Ж), з кожним з яких респонденту пропонується висловити ступінь своєї згоди в балах від 1 до 4:

1 - "Абсолютно неправильно"

2 - "Чи це вірно"

3 - "Швидше за все вірно"

4 - "Цілком вірно"

Результат проходження опитування полягає у підрахунку сумарного значення за шкалою, що відображає загальний показник суб'єктивної оцінки особистістю своєї ефективності:

Мінімальний бал - 10, максимальний - 40;

10-19 балів – низький рівень самоефективності;

20-24 – нижче за середній рівень;

25-29 – середній рівень;

30-35 – вище за середній рівень;

36-40 – високий рівень самоефективності.

Методика застосовується для вивчення самоефективності – впевненості (переконань) людини щодо її потенційної здатності організувати та здійснити власну діяльність, необхідну для досягнення певної мети. Також самоефективність розуміється і як продуктивний процес інтеграції когнітивних, соціальних та поведінкових компонентів задля здійснення оптимальної стратегії в різноманітних ситуаціях [66].

### **2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту**

Для психологічного та статистичного аналізу використали методику: «Особистісна і ситуативна тривожність» Р. Спілберга, Ю. Ханіна. За допомогою даної

методики, ми можемо визначити особливості взаємозв'язку емоційної сфери в ситуації невизначеності.

Отримані результати тривожності, представлені на рис. 2. 1.

Таблиця 2.1

**Зв'язок між тривожністю і емоційних станів в ситуації невизначеності особистості**

Шкали	з високими показниками емоційних станів в ситуації невизначеності	з низькими показниками емоційних станів в ситуації невизначеності
Ситуативна тривожність	64 %	36 %
Особистісна тривожність	76 %	24 %

Аналізуючи результати представлені на рис. 2.1, можна помітити, що ситуативна тривожність властива для 36% респондентів, властиві низькі показники ситуативної тривожності, що характеризує пробудження активності, підкресленні мотиваційних компонентів діяльності, збудження зацікавленості, почуття відповідальності в тій чи іншій ситуації (див. Додаток Б).



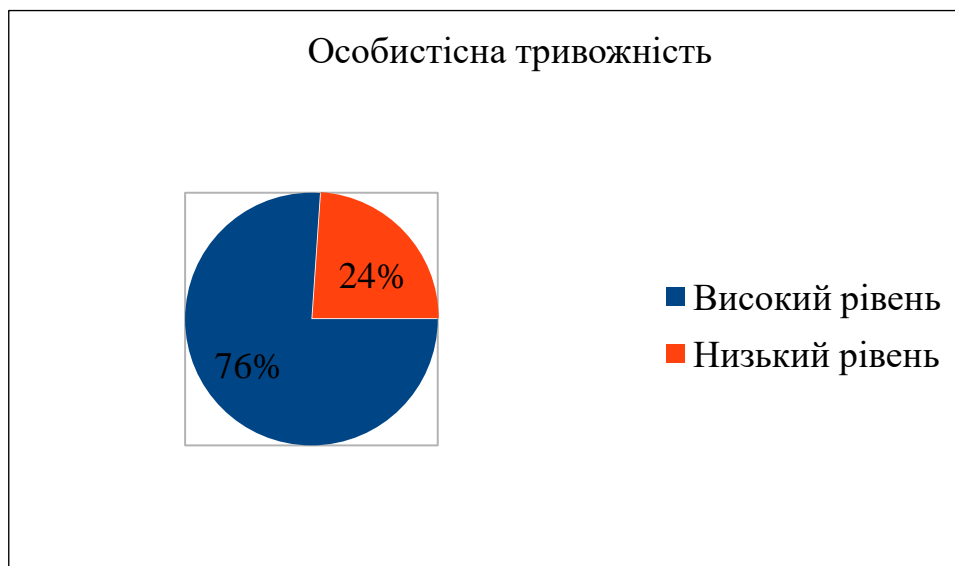
**Рис. 2.1. Рівень ситуативної тривожності в ситуації невизначеності**

Для 64% респондентів високий рівень ситуативної тривожності є відповіддю на зміни обставин, які розцінюються випробуваними як стресові, їй



властиві такі характеристики: напруга, занепокоєння, нервозність, як реакція на певну ситуацію. Ситуативна тривожність викликає порушення уваги та пам'яті, що негативно впливає на особистісні здібності.

Далі проаналізуємо результати особистісної тривожності. Результати особистісної тривожності представлені на рис. 2.2.



**Рис. 2.2. Рівень особистісної тривожності в ситуації невизначеності**

Так, за даними результатів (див. Додаток Б), видно, що для 76% респондентів, властиві низькі показники особистісної тривожності в ситуації невизначеності більш властиво проявляти почуття відповідальності та усвідомлювати реальні мотиви особистісної діяльності.

Для 24% респондентів більш властивий високий рівень особистісної тривожності, що характеризується наявністю відчуття стану тривожності у різних ситуаціях, особливо, коли це стосується оцінки його соціального статусу чи його психологічних якостей.

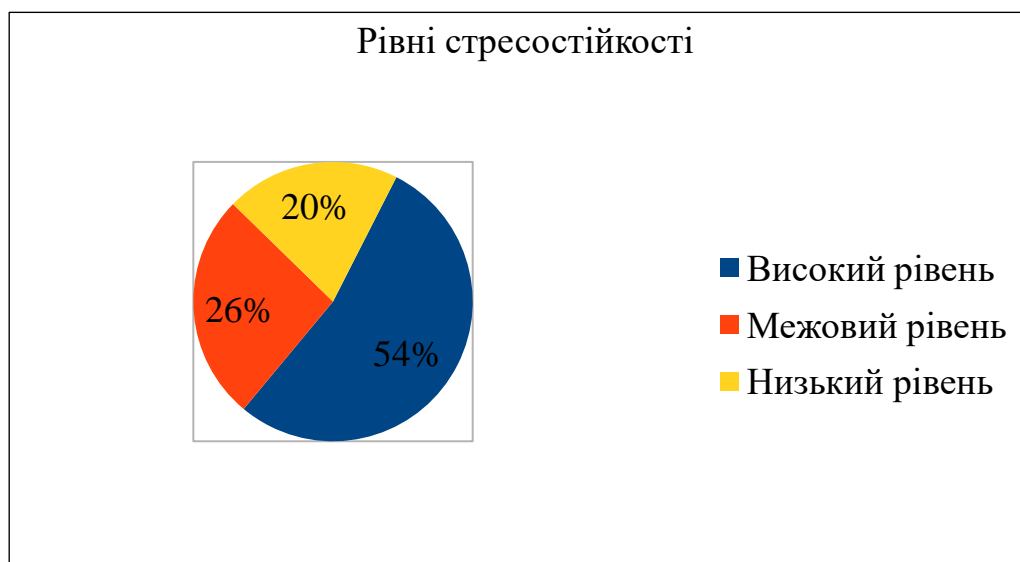
На наступному етапі дослідження, нами було проаналізовано результати дослідження за методикою «Оцінки стресостійкості та соціальної адаптації» Д. Холмс, К. Раге. Результати дослідження були зображені нами на рис. 2.3.

За результатами дослідження за даною методикою визначено, що в респондентів виявлено пороговий рівень стресостійкості.

### Показники стресостійкості за методикою Т. Холмса – Р. Раге

Рівень стресостійкості %	%	Респонденти
Високий рівень	53	16
Межовий рівень	26	8
Низький рівень	20	6

Тож ми можемо говорити, що досліджувані респонденти мають середній рівень стресового навантаження. Рівень стресостійкості зменшується при великій кількості стресогенних життєвих ситуацій. В наслідок цього людина повинна прикладати великі зусилля для боротьби зі стресом та його впливом на її життя.



**Рис. 2.3. Характеристики рівня стресостійкості за методикою Т. Холмса – Р. Раге**

За результатами досліджень отриманих за методикою Т. Холмса – Р. Раге показників, ми можемо визначити наступні показники респондентів (див. Таблиця 2.3).

Далі ми розглянемо особливості копінг-поведінки респондентів, а також вивчені нами за допомогою опитувальника «копінг стратегій» ( див. Додаток Е), розробленого С. Норманом, Д. Ендлером, Д. Джеймсом, М. Паркером (в адаптації Т. Крюкової ) для визначення копінг-механізмів [27, 28].

**Показники копінг – стратегій поведінки у стресових ситуаціях  
за методикою Т. А. Крюкової**

Показник	Кількість осіб	%
Копінг – стратегія «вирішення задачі»	11	36
Копінг – стратегія «емоції»	3	9
Копінг – стратегія «уникання»	3	10
Копінг – стратегія «відволікання»	5	17
Копінг – стратегія «соціальне відволікання»	8	27

Загальні результати дослідження копінг-поведінки



**Рис. 2.4. Загальні результати дослідження копінг-поведінки за методикою «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер (в адаптації Т. Крюкової)**

Отже, найбільш виражена копінг-поведінка у досліджуваних це орієнтація на вирішення завдання, а також реакція соціального відволікання, що свідчить про те, що у разі виникнення стресової ситуації респондент передбачає тверезу оцінку ситуації і вирішення конкретного завдання без особливих емоцій і допомоги ззовні. Але, водночас респонденти намагатимуться поділитися зі своїми друзями, родичами, родиною своїми емоціями та враженнями. Домінуючими копінг-стресовими поведінковими стратегіями респондентів є орієнтація на вирішення завдання та соціальне відволікання від проблеми.

Дослідження наступної методики, показали компоненти особистісної готовності («оцінно-рефлексивного»), які входять детермінанти, шкала

самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема (адаптація В. Г. Ромека) (див. Додаток Ж ). Результати зображені у таблиці 2.5.

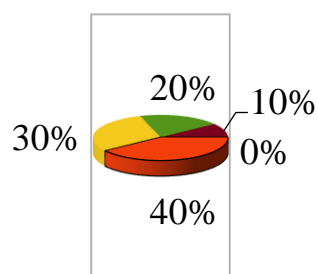
Таблиця 2.5.

**Показники групи респондентів за шкалою загальної самоефективності Р. Шварцера, М. Єрусалема (адаптація В. Г. Ромека)**

№	Рівень самоефективності	Кількість осіб	%
1	Дуже високий	0	0
2	Високий	12	40
3	Середній	9	30
4	Низький	6	20
5	Дуже низький	3	10

Отже, з таблиці 2.5 видно, що дуже високий рівень самоефективності не виявлено, 40% респондентів мають високий рівень, 9% – середній. Самоефективність виступає в ролі самооцінки власних здібностей, щоб досягти обраних цілей, фактично це впевненість у своїх силах.

Рівень самоефективності



■ Дуже високий ■ Високий ■ Середній ■ Низький ■ Дуже низький

**Рис. 2.5. Розподіл показників групи респондентів за шкалою загальної самоефективності Р. Шварцера, М. Єрусалема (адаптація В. Г. Ромека), %**

Тобто, можна сказати, що 70% респондентів вважають себе професійно підготовленими до здійснення трудової діяльності.

Ще 30% респондентів вважають себе недостатньо успішними, дуже низького рівня як і занадто високого також не виявлено.

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

В ході проведення емпіричного дослідження було використано чотири психодіагностичних методик, спрямованих на дослідження адаптації особистості у ситуації невизначеності.

В ході емпіричного дослідження були отримані такі данні:

Результати порівняльного аналізу за методикою «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Холмса та Раге, було виявлено, що статистично значущих показників відмінностей за даними показниками респондентів не виявлено. Можна говорити про те, що респондентам однаково важко справлятися із складними життєвими ситуаціями, доволі багато внутрішніх психологічних ресурсів вони витрачають на боротьбу зі стресом.

Визначено, що існує значущий прямий взаємозв'язок між рівнем стресостійкості досліджуваних особистостей та копінг – стратегією «вирішення ситуації». Можемо говорити про те, що із зниженням рівня стресостійкості знижується й схильність до використання копінг – стратегії «вирішення ситуації» та навпаки. Досліджувані під дією стресових ситуацій більш схильні концентруватися на власних переживаннях, ніж шукати шляхи вирішення ситуації.

Результати дослідження за методикою «Копінг – поведінки в стресових ситуаціях» (адаптований варіант Т. Л. Крюкової), було виявлено два статистично значущі показники респондентів у використанні тих чи інших копінг – стратегій. Виявлено статистично значущі розбіжності у показниках «емоцій» як копінг – стратегії. Визначено, що показники за даною копінг – стратегією у досліджуваних респондентів. Деякі респонденти є більш емоційними під дією стресових ситуацій. Виявлено статистично значущі розбіжності у показниках «уникання» як копінг – стратегії. Виявлено, що показники деяких респондентів у даному випадку є вищими, тож вони більш ладні і схильні уникати стресових ситуацій, ніж інші.

Далі ми розглянули аналіз досліджень ситуативної і особистісної тривожності, використовуючі методику: «Опитувач ситуативної і особової тривожності» Ч. Спілберга-Ю.Ханін.

Аналізуючи особливості ситуативної та особистісної тривожності, ми зробили висновки, що дуже великий відсоток високого рівня мають респонденти, випробуваних в ситуації невизначеності їм властиво розгублюватися, не можуть відстояти свою точку зору, не розуміють істинних своїх почуття в і тій чи іншій ситуації. Нерішучість особливо помітна в довгих і тяжких коливаннях, коли потрібно зробити самостійний вибір. Вони відчувають невизначеної загрози, дифузне побоювання і тривожне очікування.

Рівень самоефективності респондентів виражений вище за середній. Тобто загалом, молоді люди впевнені у своїх силах та можливостях, бачать себе як потенційно здатних впоратися з труднощами, що виникають у будь якій діяльності. Задоволеність життям респондентами перебуває у сфері середніх значень, молоді люди оцінюють своє життя як більш-менш їх задовольняюче. Такі результати ілюструють оптимальний емоційний фон для встановлення цілей та їх реалізації.

## РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СТРАТЕГІЙ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ У СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

### 3.1 Теоретико-методологічні засади розробки соціально-психологічного тренінгу

Для здійснення ефективної тренінгової роботи група респондентів має не перевищувати кількість в 15 осіб, тому серед усіх опитаних було відібрано саме таку кількість респондентів, які отримали низькі показники за емпіричним дослідженням. Дослідження ефективності застосування психологічного тренінгу для формування стратегій адаптації особистості у ситуації невизначеності передбачає, що показники вибірки після проведення тренінгу збільшаться, тому вибіркою було обрано тих студентів, що за даними опитування мають низькі або нижчі за середній рівень показники особистісної готовності до адаптації.

Відмінності психологічного тренінгу від терапії та корекції полягають у тому, що:

1) на відміну від психотерапії, цілі тренінгової роботи не пов'язані власне з лікуванням; ведучий тренінгу орієнтований на надання психологічної допомоги, а не на лікувальну дію;

2) під час тренінгу важливі не стільки дискретні характеристики внутрішнього світу, окремі психологічні структури, скільки формування навичок саморозвитку особистості в цілому;

3) тренінгову роботу неможливо звести тільки до навчання, тому що когнітивний компонент не завжди є в тренінгу головним і може бути інколи взагалі відсутнім, головне в тренінгу – це отримання емоційного досвіду.

Для знайомства учасників тренінгової групи можливо застосування таких технік:

#### **Вправа «Перше знайомство»[2].**

Мета: сприяти знайомству учасників, усвідомлення власних якостей, надати можливість учасникам висловити свої очікування від заняття (тренінгу, навчання).

Інструкція: учасники сидять у тренінговому колі, тренер пропонує учасникам по чергово називати своє ім'я, свою будь-яку рису характеру, що починається на першу літеру свого імені та висловити очікування від заняття (тренінгу). Наступний учасник називає спочатку ім'я та рису попереднього, а потім говорить про себе і далі, по колу.

### **Вправа «Інтерв'ю з партнером» [2].**

Мета: сприяти знайомству учасників, виявленню спільних інтересів; розвитку вміння ставити питання та представляти партнера по спілкуванню.

Інструкція: учасники поділяються на пари і протягом 10 хвилин проводять інтерв'ю один з одним (по 5 хвилин з кожним). Протягом інтерв'ю необхідно дізнатися про будь-яких п'ять цікавих фактів з життя партнера і потім представити його всім учасникам тренінгової групи.

Наприкінці вправи відбувається обговорення за такими питаннями:

- Чи легко ви знайшли контакт із партнером?
- Що ви відчували, коли вас представляли?
- Що було складніше – слухати про себе чи представляти свого партнера у спілкуванні?
- Чи знайшли ви щось спільне зі своїм партнером у спілкуванні?

Адаптація є одним з ключових понять в сфері знань, які вивчають людину з позицій природничо-наукового, гуманітарного та суспільно-наукового підходів. Психологічна адаптація в даний час є важливим соціальним критерієм, що дозволяє оцінювати баланс особистісного функціонування в системі професійних, соціальних та міжособистісних відносин. Неадаптивна особистість не здатна швидко та якісно вирішувати поставлені завдання, схильна до депресивних станів, має високий рівень тривожності і фрустрації.

У зв'язку з цим, щоб виявити та змінити свої неадаптивні установки, знайти конструктивні способи поведінки, люди повинні вчитися бачити себе такими, якими їх бачать інші. Тому тренінг, як один з видів роботи з особистістю, зарекомендував себе як ефективний, що не вимагає від учасників надмірних зусиль та енерговитрат, але ж вирішує важливі завдання. Вивченням ефективності тренінгового методу займались вітчизняні вчені [81].



Як один з методів поліпшення адаптаційних можливостей індивідуальності, пропонуємо психологічний тренінг «Шлях до Вершини». За основу тренінгу прийнята розроблена нами психологічна настільна гра, яка дозволяє вирішувати проблеми адаптації в легкій, доступній формі.

Гра- тренінг призначена для респондентів від 15 років та старших.

Мета – покращення адаптаційних можливостей респондентів за допомогою розвинення навичок зрілого мислення, конструктивної реакції на ситуації, сприйняття кризи з точки зору можливості, а також розвитку вміння бачити ресурси, які допомагають долати кризи.

Тренінгова гра працює як своєрідний тренажер конструктивного мислення, дозволяє опрацювати деякі травми і не допустити деструктивної реакції на наступні стресові ситуації. Учасники тренінгу мають можливість умовно повернутися в далеке минуле і конструктивно опрацювати знайомі або схожі ситуації зі свого життя або життя інших гравців.

Тренінгова гра базується на когнітивно-поведінковому напрямі психотерапії, у руслі якого у гравців ініціюється механізм усвідомлення автоматичної думки, обробки її даними, згідно накопиченому досвіду і пошуку альтернативної зваженої думки; у результаті чого знімається напруга, яскравість негативних емоцій значно слабшає, запускається механізм пошуку адекватного адаптивного рішення [2].

### **3.2. Програма соціально-психологічного тренінгу щодо формування стратегій адаптації особистості у ситуації невизначеності**

Проведене емпіричне дослідження адаптації особистості у ситуації невизначеності, стресостійкості та копінг-стратегій у респондентів дозволило виділити основні «проблемні зони»: досить високий рівень психологічного стресу та низька стресостійкість у значній кількості респондентів, використання асоціальних копінг-стратегій (жорстокість, цинічність, агресивні дії), стратегій уникання та дистанціювання та недостатній рівень просоціальних стратегій (пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка, самоконтроль).

Серед методів роботи зі стресом найбільш ефективним, на наш погляд, є тренінгова робота, яка з одного боку має всі переваги групової терапії, а з іншого – більш короткотривала та відповідає цілям нашого дослідження – знизити рівень стресу у респондентів та навчити їх адаптивним копінг-стратегіям.

Саме тому наступним кроком дослідження стала розробка тренінгової програми, спрямованої на зниження рівня стресу у респондентів.

Для проведення тренінгу було обрано 15 респондентів, які за результатами діагностики мали найвищі показники стресу.

Тренінгова програма розрахована на 6 занять, тривалістю по 2 години.

**Цілі тренінгу:** знизити рівень стресу у респондентів, сформувати адаптивні копінг-стратегії.

Програма тренінгу включає в себе наступні етапи:

1 етап - організаційний - 2 години.

Мета: знайомство з учасниками тренінгу, первинна діагностика очікувань від роботи, орієнтування в програмі, правила групової роботи.

2 етап – ознайомлення з способами зниження рівня стресу – 6 годин.

Мета: роз'яснення поняття стресу, його проявів та механізмів виникнення; відпрацювання технік релаксації.

3 етап – формування адаптивних копінг-стратегій 4 години.

Мета: аналіз переважаючих копінг-стратегій респондентів; навчання новим способам реагування на стресові ситуації.

**Етап №1. Знайомство та встановлення контакту [2].**

Вправа «Давайте познайомимось»

Мета: знайомство.

Обладнання: м'яч.

Ведучий по черзі кидає м'яч кожному учаснику й каже: «Доброго дня?»  
Бажано перекидати м'яч тим учасникам, які ще не назвали себе.

Гра «Я ніколи не ...»

Мета: більше дізнатися про інших учасників групи, підвищити рівень згуртованості.

Обладнання: фішки – це можуть бути невеличкі предмети однакового розміру: камінці, квасоля, монетки чи сірники.

Учасники по черзі промовляють «Я ніколи не ...» і вказують, що ж саме вони ще не робили: не були одружені, не мали дітей, не хворіли коронавірусом та ін. Наприклад, учасник сказав, що він ніколи не був у Франції. Інші члени групи, які вже були там, віддають йому свої фішки.

Мета – зібрати якомога більше чужих фішок. Отже гравцям треба називати такі свої дії, які всі інші вже робили.

Вправа «Прийняття правил роботи групи» [2].

Мета: ознайомлення з правилами роботи групи і їх прийняття, налагодження контакту, формування згуртованості групи.

Техніка проведення: учасники виробляють групові правила, які не можна порушувати в процесі всієї тренінгової роботи.

Інструкція: правила існують в будь-якій групі і в будь-якому суспільстві.

Для подальшої роботи нашої групи ми повинні зараз обговорити і прийняти правила. Тому уважно прочитайте запропоновані правила. Чи всі згодні з тим, що написано? Чи є пропозиції про зміну правил чи додавання нових?

Правила роботи групи:

- Спілкування за принципом «Тут і тепер».
- Активність.
- Відвертість і щирість.
- Правило «Я» (кожен учасник тренінгу говорить тільки за себе і від свого імені, наприклад: «Я думаю ... Я відчуваю ... Мені здається ...»). - Повага до мовця.
- Контроль поведінки.
- Відповідальність.
- Правило «Стоп» (можна зупинити розмову, коли учасники почувають себе не комфортно).
- Дотримання конфіденційності.

Обговорення очікувань учасників групи від тренінгу, аналіз їх реалістичності. Прощання.

**Етап №2. Стрес та вправи на релаксацію [2].**

Міні-лекція «Стрес: причини, прояви, наслідки».

Обговорення результатів діагностики рівня стресу кожного учасника групи та можливих причин.

### **1. Вправа: «Руки-нагайки». Це вправа на релаксацію [2].**

Інструкція: Встаньте – ноги на ширині плечей, нахиліться вперед та розслабтесь. Голова, плечі, і руки вільно звисають до низу. Дихання спокійне. Фіксуйте це положення 1-2 хвилини. Зосередьте свою увагу на руках, котрі вільно звисають. Уявіть що по них протікає вся негативна енергія та розчиняється в повітрі... Наприкінці повільно піднімайте голову (так, щоб вона не закрутилася) і випрямляйте спину. Повільний подих- повільний видих.

### **2. Вправа «Поза кучера» [2].**

Займання пози кучера для короткого відпочинку.

Необхідно сісти на стілець, опустити руки, спершись ліктями на ноги. Спина похилена вперед, голова опущена, шия і спина розслаблені, спираються лише ліктями на ноги. В такій позі трохи розхитуючись можна відпочивати 10-15 хвилин.

### **3. Вправа «Протистресове дихання» [2].**

Повільно виконуйте глибокий вдих через ніс (на 1-2-3-4); на піку вдихання затримайте дихання (на 1-2-3-4), після чого зробіть видих через рот (або як зручно) якомога повільніше (на 1-2-3-4-5-6).

Це заспокійливе дихання. Постарайтеся уявити собі, що з кожним глибоким вдихом і тривалим видихом ви поступово позбавляєтеся від стресової напруги, ніби «видихаєте її».

Робіть цю вправу не менше 10-ти разів.

### **4. Вправа «Я переживаю стрес, коли...» (10 хв.) [2]**

Мета: привернути увагу співробітників до свого внутрішнього стану, з'ясувати головні стресори в сфері їх роботи.

Хід вправи. Учасникам пропонується по колу продовжити речення «Я переживаю стрес коли...».

Рефлексія. Стреси, котрі виникають у нашому житті, можемо уявити як коридор яким потрібно пройти: швидше, повільніше, важко чи легко, але пройти

все таки доведеться. Стрес – це все, що веде організм до швидкого старіння, або причиняє хвороби.

### **5. Вправа. Причини стресового напруження [2].**

Мета: встановити причини стресу.

Причини стресового напруження (за Бутом):

Часто ми робимо те, що нам не подобається.

Вам постійно не вистачає часу.

Вас хтось або щось підганяє.

Вам майже нічого не подобається.

Не можете виспатись.

Дома у вас постійні конфлікти.

Ви відчуваєте свою меншовартість.

Вам немає із ким поговорити про ваші проблеми.

Вправа «Зосередьтеся на диханні»

Ритмічне дихання – дуже гарна вправа для боротьби зі стресом, яка не вимагає особливої підготовки. Як правильно це робити:

Встановіть таймер на три хвилини.

Зосередьтеся на своєму диханні.

Зробіть глибокий вдих через ніс, поки рахуєте до п'яти.

Затримайте дихання ще на п'ять рахунків.

Видихайте, знову рахуючи до п'яти.

Повторюйте до того часу, поки не відчуєте, що заспокоїлися.

Якщо ви відчуваєте не тільки стрес, але і сильну втому, американський психіатр Мерлін Вей рекомендує робити цю вправу під час прогулянки.

Секрет цієї вправи гранично простий: заспокоюючи дихання, ви знижуєте рівень гормону стресу кортизолу.

Вправа «Перерва від телефону» [2].

Постійна перевірка нових повідомлень на смартфоні посилює стрес і нервозність. Зробіть паузу і постарайтеся просто не перевіряти пошту, повідомлення і лайки хоч на якийсь час. Натомість зосередьтеся на собі і на тому,

як ви себе відчуваєте: закрийте очі, дихайте повільно і спрямуйте думки на те, за що ви вдячні долі.

Згідно з дослідженнями, здатність відчувати вдячність підвищує рівень щастя людини.

### **6.Вправа «Вгору-вниз» [2].**

Інструкція: Голову тримаємо прямо, не закидаємо догори. Погляд направлений вгору (в стелю), а подумки продовжується рух очей під череп нагору, як ніби людина туди дивиться. Повторювати 8-10 разів.

Далі опускаємо очі вниз, не нахилиючи голови, ніби дивимося на підлогу.

### **7.Вправа «Ситечко» [2].**

Інструкція: Уявіть, що Ви стоїте ногами на величезному ситечку з дрібними отворами. Уявіть, що ситечко повільно починає підніматися вгору, проходячи крізь Вас. Відчуйте як стрес відбивається на Вашому тілі – де болить або ниє. На ситечку залишаються всі Ваші нездужання і фізичний дискомфорт.

Проходячи через голову, це ситечко залишає на собі всі Ваші негативні думки, переживання. Уявіть собі цей негатив як крупинки сміття, що залишаються на ситечку. Коли ситечко повністю піднялося над головою – уявіть золоте світло, що йде зверху, від великого Сонця. Нехай воно розчиняє весь негатив разом з ситечком. Після цього золоте світло наповнює все Ваше тіло і свідомість. Ви повністю розслаблені.

### **8.Вправа «Ресурсні образи» [2].**

Згадайте або придумайте місце, де ви почували б себе в безпеці й вам було б спокійно. Це може бути квітучий луг, берег моря, галявина в лісі, освітлена теплим літнім сонцем. Уявіть собі, що ви перебуваєте саме в цьому місці. Відчуйте пахощі, прислухайтеся до шелесту трави або шепоту хвиль, подивіться навколо, доторкніться до теплої поверхні піску або шорсткого стовбуру сосни.

Намагайтесь уявити це як можна чіткіше, у дрібних деталях. Спочатку вправа буде даватися важко, тому нею можна оволодіти вдома, у тиші, перед сном або перед підйомом, якщо є час.

### **9.Вправа «Книга» [2].**

Інструкція: Уявіть себе книгою, що лежить на столі (або будь-яким іншим предметом, що знаходиться в полі зору). Варто докладно сконструювати у свідомості внутрішнє «самопочуття» книги її спокій, положення на столі, обкладинку, що захищає від зовнішнього впливу сторінки. Крім цього, постарайтесь подумки ніби «від імені книги» побачити кімнату та розташовані в ній предмети: олівці, ручки, папір, зошити, стілець, книжкову шафу тощо.

Вправа проводиться протягом 3-5 хвилин і повністю знімає внутрішнє напруження, переводячи його у світ предметів.

### **10. Вправа «Внутрішній промінь» [2].**

Вправа допомагає зняти втому, знайти внутрішню стабільність. Для того, щоб виконувати вправу, треба прийняти зручну позу, сидячи або стоячи в залежності від того, де вона буде виконуватися.

Уявіть, що всередині вашої голови, у верхній її частині, виникає світлий промінь, який повільно і послідовно рухається зверху вниз і повільно, поступово освітлює обличчя, шию, плечі, руки теплим, рівним і розслаблюючим світлом. У міру руху променя розгладжуються зморшки, зникає напруга в ділянці потилиці, послаблюється складка на лобі, розслаблюються брови, «охолоджуються» очі, послаблюються затискачі в кутах губ, опускаються плечі, звільняються шия і груди. Внутрішній промінь ніби формує нову зовнішність спокійної людини, задоволеної собою і своїм життям. Виконайте вправу кілька разів – зверху вниз.

### **Вправа «Висока енергія» [2].**

Інструкція: Уявіть собі яскраве нічне зоряне небо. Виберіть собі найяскравішу зірку. А тепер проковтніть її. Вона вибухає в вас, наповнюючи весь організм енергією. Енергія проникає в усі клітини вашого організму, наповнюючи його бажанням щось зробити, змінити, виправити.

### **Вправа «Генератор енергії»**

Уявіть перед собою фантастичний генератор енергії та «ввімкніть» його.

Якогога найяскравіше уявіть собі та відчуйте, як енергія впливає на передню частину вашого тіла, наповнює груди, м'язи. Вдихайте її, потім послідовно подумки переміщайте «генератор» за спину, праворуч і ліворуч від себе, над головою та під ногами. Відчуйте хвилі енергії на спині, на правій і лівій

стороні тіла, на голові, на ногах. Наприкінці вправи відчуйте наявність енергії в кожній ділянці тіла, вашу готовність вирішувати найскладніші завдання.

Вправу рекомендується виконувати тоді, коли з'являються перші ознаки втоми.

### **Етап №3. Формування адаптивних соціально-орієнтованих копінг-стратегій [2].**

Інформування учасників щодо існуючих підходів до розуміння копінгу та застосування копінг-стратегій, їх класифікацій.

Аналіз домінуючих копінг-стратегій учасників та обговорення причин їх вибору.

Робота з опанування адаптивними копінг-стратегіями.

#### **Вправа «Поганий настрій» [2].**

Тренер пропонує кожному з учасників пригадати ситуацію, коли вони були чимсь розстроєні чи переживали неприємні моменти. А потім розповісти, що саме допомогло пережити цей стан та повернутися до гарного настрою.

Можна поділити групу на 2 команди та влаштувати торги – продавати найкращі методи подолання поганого настрою.

#### **Вправа «Рішення проблеми» [2].**

Учасникам пропонується пригадати яку-небудь проблему та чітко її сформулювати. Далі спробувати вирішити її самостійно й розповісти групі про можливі шляхи. Якщо не виходить – запитати себе, до кого б я міг звернутися по допомогу.

І останній крок – обрати помічника та попросити його допомогти. Цей останній крок можна розіграти як рольову гру. Приклади ситуацій: учасник просить колегу допомогти в вирішенні складного робочого завдання; просить подругу допомогти розібратися в особистій проблемі.

Вправа допомагає усвідомити можливість просити по допомогу у інших.

#### **Вправа «Карта перешкод» [2].**

Учасникам треба подумати та описати проблему, з якої він не може впоратися. Потім на листку паперу пише:

1. Бажаний результат;



2. Поточний стан справ;

3. Перешкоди.

Далі ведучий формулює завдання: спробуйте обійти перешкоди, із твердженнь зробивши запитання, що починаються словом Як? (по 3 до кожної перешкоди).

Вправа вчить переформулювати проблеми в цілі: переходити від роздумів про те, що викликає труднощі, не влаштовує, створює перешкоди, до постановки цілей і пошуку шляхів подолання перешкод.

Проводиться повторна діагностика учасників методикою на психологічний стрес з метою вимірювання динаміки роботи в групі.

Підведення підсумків.

Прощання.

Перевірка ефективності тренінгової програми проводилось на вибірці з 15 респондентів, у яких було діагностовано високий рівень стресу. Після закінчення проходження тренінгової програми було проведене повторне методика дослідження «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер (адаптований Т. Крюковою) для діагностики рівня психологічного стресу респондентів.

Відмінність між показниками стресу до та після проходження тренінгової програми оцінювалась за допомогою t-критерію Стьюдента для залежних вибірок. Цей тест призначений для порівняння двох залежних вибірок і ґрунтується на порівнянні середніх значень однієї й тієї самої вибірки до та після впливу ( див. табл. 3.1).

Таблиця 3.1.

**Розподіл показників рівня психологічної адаптації особистості за методикою «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер (адаптований Т. Крюковою)**

	Розподіл рівня адаптивності тренінгу %
--	--

Копінг - стратегії		Високий рівень адаптивності	Середній рівень адаптивності	Деадаптивність
Конфронтаційний копінг	до	3,0	51,0	46,0
	після	13,0	49,0	38,0
Дистанціювання	до	5,0	34,0	61,0
	після	8,0	56,0	36,0
Самоконтроль	до	3,0	32,0	65,0
	після	8,0	54,0	38,0
Пошук соціальної підтримки	до	8,0	38,0	54,0
	після	8,0	62,0	30,0
Прийняття відповідальності	до	2,0	42,0	56,0
	після	8,0	64,0	28,0
Втеча-уникнення	до	3,0	38,0	59,0
	після	6,0	48,0	46,0
Планування рішення проблеми	до	6,0	46,0	48,0
	після	8,0	49,0	43,0
Позитивна переоцінка	до	4,0	46,0	50,0
	після	16,0	58,0	26,0

За результатами даної методики можемо зробити висновок, що майже всі показники психологічної адаптації особистості до тренінгу переважають над показникам після тренінгу. Респонденти мають вищі показники за такими шкалами як «Конфронтаційний копінг» та «Позитивна переоцінка». Це свідчить про те, що респонденти схильні швидко звикнути до нових змін в оточенні, та готові до вирішення будь яких проблем, що стосуються значущої для них діяльності. За іншими шкалами: «Дистанціювання», «Самоконтроль», «Пошук

соціальної підтримки», «Прийняття відповідальності», «Планування рішення проблеми» перевищують показники до тренінгу. Дані результати свідчать про те, що респонденти схильні швидко пристосуватися до нового формату навчального процесу; здатні до внутрішнього контролю себе та навколишнього середовища; вони реально оцінюють свої здібності й можливості, та не зважаючи на зміни, відчують себе впевнено та комфортно.

### **3.3. Аналіз результатів дослідження та оцінка ефективності корекційних заходів**

Для визначення рівня психологічної адаптації за допомогою повторної діагностики рівня стресу у респондентів методикою дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (автори С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер; адаптація Т. А. Крюкової ) в контрольній та експериментальній групах. В експериментальну групу (Х) входило 30 респондентів, в контрольну групу (У) – 15 респондентів (див. табл.3.2).

Таблиця 3.2

**Описова статистика показників методикою дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (автори С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер; адаптація Т. А. Крюкової )**

№	X (до)	Y(після)	$d1=x-y$	$d^2$
1.	13	22	9	81
2.	12	13	1	1
3.	9	13	4	16
4.	11	19	8	64
5.	5	14	9	81
6.	12	9	-3	9
7.	22	12	-10	100
8.	7	14	7	49
9.	14	12	-2	4
10.	10	13	-4	9
11.	8	6	6	4
12.	11	7	5	16
13.	14	20	2	36
14.	6	11	-2	25
15.	9	11	2	4
16.	14			
17.	8			
18.	5			
19.	12			
20.	13			
21.	7			
22.	9			
23.	13			
24.	7			
25.	8			
26.	11			
27.	10			
28.	9			
29.	9			
30.	7			
Сума	305	196	32	499
Середнє	10,2	13,1	2,9	2,54

1) Середні значення у кожній вибірці будуть:

$$x=305/30= 10,2$$

$$y=196/15= 13,1$$

2) Обчислимо різницю за абсолютною величиною між середніми значеннями:

$$|x-y|=|10,2-13,1|=2,9$$

3) Обчислимо дисперсію за формулою:

$$\sigma=\sqrt{\sigma x^2+\sigma y^2}=\sqrt{\sum(x-x)^2+\sum(y-y)^2 \cdot n_1+n_2-2 \cdot n_1+n_2 \cdot n_1 \cdot n_2}$$

Отримаємо:

$$\sigma=\sqrt{32+499/ 30+15-2 \cdot 30+15 \cdot 30 \cdot 15}=\sqrt{531/33 \cdot 35/450}=\sqrt{1,288}= 1,14$$

$$\text{Тоді } текс=|x-y| \sigma=|10,2-13,1| 1,14 =2,9/ 1,14 =2,54$$

4) Число ступенів свободи  $df=30+15-2=33$

За таблицею критичних значень коефіцієнта Стьюдента (t-критерія) для даного числа ступенів свободи знаходимо:

5) Визначимо  $t_{кр}$  за таблицею

$$t_{кр}=\{ 2,04 \text{ для } p \leq 0,05$$

$$2,74 \text{ для } p \leq 0,01$$

$$3,62 \text{ для } p \leq 0,001$$

Висновок: Оскільки  $темп > t_{кр}$  ( $p=0,001$ ), тому можна стверджувати, що у респондентів в результаті проведення тренінгової програми значимо зменшився рівень стресу, що вказує на ефективність програми та дозволяє рекомендувати її для роботи психологам з метою зниження рівня стресу, сформувати адаптивні копінг-стратегії.



### ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

В цьому розділі було розроблено програму соціально-психологічного тренінгу щодо формування стратегій адаптації особистості у ситуації невизначеності.

Розробка тренінгової програми здійснювалася в 3 етапи. На 1 етапі було встановлено рівень стресу у респондентів та відібрано 15 осіб з високим рівнем дезадаптації для участі в тренінгу. 2 етап – розробка та проведення тренінгу. 3 етап – перевірка ефективності тренінгової програм.

Тренінгова програма розрахована на 6 занять, тривалістю по 2 години. Метою тренінгу була адаптація особистості у ситуації невизначеності, сформуваними копінг-стратегіями. Програма тренінгу включає в себе наступні етапи: організаційний (2 години) - знайомство з учасниками тренінгу, первинна діагностика очікувань від роботи, орієнтування в програмі, правила групової роботи. Ознайомлення з способами зниження рівня стресу (6 годин): роз'яснення поняття стресу, його проявів та механізмів виникнення; відпрацювання технік релаксації. Формування адаптивних копінг-стратегій (4 години): аналіз переважаючих копінг-стратегій респондентів; навчання новим способам реагування на стресові ситуації.

Для того, щоб визначити ефективність застосування тренінгових технологій для формування стратегій адаптації особистості у ситуації невизначеності, було застосовано методи математичної обробки даних, а саме порівняльний аналіз. Було визначено, що після проведення тренінгу та опрацювання отриманих знань, умінь та навичок за результатами порівняльного аналізу встановлено, що існують статистично значимі відмінності між показниками респондентів до застосування тренінгових технологій та після, тобто показники за компонентами особистісної готовності значно вирости. Отже, можна сказати, що ефективність застосування тренінгових технологій для формування стратегій адаптації особистості у ситуації невизначеності підтверджена.

Оцінка ефективності тренінгової програми відбувалася за допомогою повторної діагностики рівня адаптації у респондентів методикою «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер в адаптації Т. Крюкової). Встановлено значимі відмінності за допомогою критерію Стюдента для залежних вибірок між першим та другим тестуванням. Аналіз порівняння рівня стресу респондентів до та після проходження тренінгової програми показав статистично значиме зниження рівня стресу (на рівні значимості 0,05), що доводить ефективність розробленої програми, її дієвість та дозволяє рекомендувати для зниження рівня стресу, сформувати адаптивні копінг-стратегії.



## ВИСНОВКИ

За результатами проведеного дослідження: «Формування стратегій адаптації особистості у ситуації невизначеності» можна зробити такі висновки:

1. Досліджено на основі теоретико-методологічний аналіз адаптації вивчення особистості у ситуації невизначеності та проаналізовано психологічні засоби підвищення адаптації. Питання полягає у теоретичному формуванні особистості у ситуації невизначеності та практично обґрунтувати формування стратегій адаптації особистості у ситуації невизначеності. Теоретичний аналіз літератури за проблемою вивчення адаптації особистості у ситуації невизначеності та експериментальне дослідження формування стратегій адаптації особистості у ситуації невизначеності..

Загалом тренінг є системою вправління певних навичок та умінь з метою їх удосконалення.

Результати теоретичних та експериментальних досліджень свідчать, що у процесі подолання складних життєвих ситуацій та криз кожна людина, виходячи з наявного у неї особистісного досвіду і психологічних резервів (власних особистісних якостей, стійких рис, цінностей, настанов і усвідомлення нею наявної в неї мережі соціальної підтримки), використовує власні стратегії поведінки (копінг-стратегії).

Широкий арсенал особистісних ресурсів копінг-поведінки або внутрішніх психологічних чинників її розвитку репрезентований характеристиками особистості та соціального середовища, які допомагають людині долати складні життєві ситуації, кризи, полегшувати адаптацію і покращувати її життєстійкість. Особистісні ресурси не завжди відіграють підсилюючу роль, іноді вони можуть залишатись у потенційному стані.

Копінг-стратегії – вирішальна складова копінг-поведінки засоби управління діючим стрес-чинником у складних життєвих обставинах та кризових ситуаціях, які виникають як відповідь особистості на загрозу. Незважаючи на різноплановість авторських підходів, у теорії копінг-поведінки виокремлюють базисні копінг-стратегії, до яких належать «розв’язання проблем», «пошук соціальної підтримки» та «уникання». Копінг-стратегії – певні послідовності дій,

що обираються людиною в ситуаціях психологічної загрози фізичному, особистісному та соціальному благополуччю, здійснюються в когнітивній, емоційній та поведінковій сфері функціонування особистості і ведуть до успішної або менш успішної адаптації.

2. Для дослідження особливостей копінг-стратегій респондентів, нами були використані наступні методики: «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях CISS» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер, адаптований Т. Крюковою), та «Опитувальник копінгстратегій Р. Лазаруса». Ми виявили, що домінуючими, поведінковими копінг-стратегіями у досліджуваних респондентів є орієнтація на вирішення завдання та соціальне відволікання. Отримані результати можуть свідчити про те, що більшість досліджуваних, при виникненні проблем стресових ситуацій, орієнтуються на себе та на швидке вирішення стресових ситуацій. Готові до відповідальності за свої вчинки, та аналізуючи ситуацію і використовуючи набутий досвід ефективно долають проблемні ситуації. Але, деякі респонденти, намагатимуться відволіктися від стресу, уникаючи вирішення проблеми, та потребуватимуть зовнішньої підтримки.

3. За допомогою кореляційного аналізу було встановлено зв'язок стресу та стресостійкості з копінг-стратегіями респондентів. Знайдено прямі зв'язки рівня психологічного стресу з такими копінг-стратегіями як дистанціювання, уникнення, обережні дії та втеча та обернений зв'язок з самоконтролем та асертивними діями. Стресостійкість прямо пов'язана з самоконтролем та позитивною переоцінкою та обернено – з імпульсивними діями, уникненням та втечею.

Також було констатовано, що рівень адаптації у респондентів після тренінгу переважає над показниками до тренінгу. Це свідчить про те, що респонденти більш схильні до фрустрації, агресивності та тривожності під час адаптації.

Стосовно результатів діагностики самоорганізації діяльності, можемо зазначити той факт, що респонденти після тренінгу володіють кращими навичками самоорганізації та цілепокладання. Натомість, респонденти до

тренінгу проявили перевагу у цілеспрямованості та наполегливості, що свідчить про їх організованість та вольові здібності.

Результати показників засвідчують той факт, що основним фактором який сповільнює процес адаптації є відсутність живого спілкування та зниження мотивації.

4. Розроблено тренінгову програму зниження рівня стресу при адаптації у респондентів та перевірено її ефективність. Розробка тренінгової програми здійснювалася в 3 етапи. На 1 етапі було встановлено рівень стресу у респондентів та відібрано 15 осіб з високим рівнем психологічного стресу для участі в тренінгу. 2 етап – власне розробка та проведення тренінгу. 3 етап – перевірка ефективності тренінгової програми.

Тренінгова програма розрахована на 6 занять, тривалістю по 2 години. Метою тренінгу було знизити рівень стресу респондентів, сформувати адаптивні копінг-стратегії. Оцінка ефективності тренінгової програми відбувалася за допомогою повторної діагностики рівня стресу у 15 респондентів методикою «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер в адаптації Т. Крюкової). Встановлено значимі відмінності за допомогою t-критерію Стьюдента для залежних вибірок між першим та другим тестуванням. Аналіз порівняння рівня стресу респондентів до та після проходження тренінгової програми показав статистично значиме зниження рівня стресу (на рівні значимості 0,05), що доводить ефективність розробленої програми, її дієвість та дозволяє рекомендувати для зниження рівня стресу ,сформувати адаптивні копінг-стратегії.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Балл Г.О. Внутрішня свобода особи і особистісна надійність в контексті гуманізації освіти // В зб. Культурологічні та психологопедагогічні проблеми гуманізації освіти. Науково-методичний збірник. Вип. 2. – К.-Рівне, 2003. – С. 39-60.
2. Барабанщиков Т.А. Психологические методики изучения личности: практикум / Т.А. Барабанщиков, А.Н. Рыжкова; [под ред. проф. А.Ф. Ануфриева]. – М.: Ось-89, 2007.
3. Балл Г.О. Підготовка до професійної діяльності у контексті розвитку особистості / В кн. Підготовка учнів до професійного навчання і праці. – К.: Наукова думка, 2000. – Розділ 1. – С. 7-21.
4. Батраченко І.Г. Психологічні закономірності розвитку антиципації людини / (філо-, соціо-, онто- та мікрогенез антиципування): Автореф. докт. дис.: 19.00.01; Дніпропетровський держун-т. – Дніпропетровськ, 1996. – 92 с.
5. Бондаренко О.Ф. Психологічна допомога особистості. – Харків: Фоліо, 1996. – 237 с.
6. Бенеш Г. Психологія: dtv-Atlas: Довідник: переклад з німецької. – К.: Знання-Прес, 2007. – 510 с.
7. Борішевський М.І. Відносини в учнівському колективі та формування особистості. - Київ: Знання, 1974. – 48 с.
8. Буганова В.М. Дискретність психічного розвитку на масштабі часу: Автореф. дис ... канд. психол. наук: 19.00.01. – Одеса, 1997. – 215 с.
9. Бурлачук Л.Ф., Грабська І.А., Кочарян О.С. Основи психотерапії. - Київ, Ніка-Центр, 2001. – 320 с.
10. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник : у 2 т. / М. Й. Варій. – 5те вид., виправл. і доповн. – Л. : Априорі, 2016. – Т. 1. – 382 с.
11. Варій М. Й. Енергетична концепція психіки і психічного. Монографія / М. Й. Варій. – К. : Центр учбової літератури, 2009. – 318 с.
12. Варій М. Й. Психологія особистості : підручник / М. Й. Варій. Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2016. – 608 с.

13. Варій М. Й. Психічна травма в енергетичній концепції психіки і психічного / М. Й. Варій // Особистість у кризових ситуаціях та критичних ситуаціях життя : збірник наукових праць. – [За ред. Кузікової С. Б., Щербакової І. М.]. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. – С. 16–20.
14. Варій М. Й. Психологічні механізми чи псі-програми? / М. Й. Варій // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна: збірник наукових праць / головний редактор М. Й. Варій. – Львів : ЛьвДУВС, 2011. – Вип. 1. – С. 3–17.
15. Варій М. Й. Теоретико-методологічні засади психоенергетичної концепції психіки і психічного / М. Й. Варій // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. Збірник наукових праць / Головний редактор В. Л. Ортинський. – Львів : ЛьвДУВС, 2007. – Вип. 1. – С. 3–16.
16. Власов П. К. Партнерське спілкування. Тренінг. Ігри та вправи. Методичні матеріали для провідного/П. К. Власов. – Харків: Вид-во «Гуманітарний Центр», 2014. – 172 с.
17. Вернадський В.І. Час. З рукописної спадщини В. І. Вернадського. - Зап. філософії, 1966. – № 12. – С. 101-112.
18. Водейко Р.И. Зависимость восприятия субъективного времени от времени мозга // Психология личности и время. Т. 1. – Черновцы, 1991. – С. 69-71.
19. Головаха Є.І., Кронік О.О. Психологічний час і життєвий шлях особистості. – Філософ. думка, 1983. – № 1. – С. 59-61.
20. Головах Є.І., Паніна Н.В. Критерії та принципи розумної організації життя // Розумна організація життя особистості. – К.: Наукова думка, 1988. – С.88 – 104.
21. Гильбух Ю.З. Актуальные проблемы профессиональной психодиагностики / Ю.З. Гильбух. – К.: Знание, 1977. – 21 с.
22. Донченко Е. А., Титаренко Т. М. Особистість. Конфлікт. Гармонія. – К., 1989. –175 с.

23. Дементій Л. І. До проблеми діагностики соціального контексту та стратегій копінг-поведінки / Л. І. Дементій // Журнал прикладної психології.– 2004. – №3. – С. 20-25
24. Ємельянов Ю. М. Активне соціально-психологічне навчання / Ю. М. Ємельянов. - Л.: Вид-во ЛДУ, 1985. – 167 с.
25. Заброцький М.М. Вікова психологія: Навч. посібник. – К.: МАУП, 1998. – 92 с.
26. Карамушка, Л. М. Психологія управління : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти / Л. М. Карамушка. К. : Міленіум, 2003. 344 с. (Психологія – менеджерам та персоналу організацій).
27. Кісарчук З.Г. Психологічне консультування // В кн. Спеціалізована психологічна служба: основні види психологічної допомоги населенню. – К., 1995. – С. 18-26.
28. Коробка Л. М. Адаптаційний потенціал як чинник успішної адаптації особи до кризових умов. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: Мат-ли III Всеукр. науково-практ. круглого столу (6 березня 2018 р.). Ірпінь : Університет державної фіскальної служби України, 2018. С. 36–40.
29. Кузікова С. Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці : монографія / С. Б. Кузікова. – Суми : Вид-во «МакДен», 2012. – 410 с.
30. Кузьменко М. Д., Зубовський Д. С. Феномен посттравматичного зростання: основна характеристика // Збірник матеріалів V Міжнародної наук.практ. конференції «Соціалізація і ресоціалізація особистості в умовах сучасного суспільства» (Київ, 11–12 листопада 2016 р.). – К., 2016. 182 с. – С. 72–74.
31. Кириченко В. В. Идеографічне дослідження кризи професійної адаптації у ситуації зміни професії / В. В. Кириченко // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. – № 11 (270). – Ч. II, 2013. – С. 152–158.
32. Кряж І. В. Суб'єктивна близькість із природою як чинник психологічного здоров'я особистості / І. В. Кряж // Психологія і особистість. – 2016. – № 1 (9). – С. 43–52.

33. Карамушка, Л. М. Психологія управління : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти / Л. М. Карамушка. К. : Міленіум, 2003. 344 с. (Психологія – менеджерам та персоналу організацій).
34. Лесков В. О. Соціально-психологічна реабілітація військовослужбовців із районів військових конфліктів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук. – Хмельницький, 2008. – 22 с.
35. Лой О.М. Соціально-історичний зміст категорій "час" та "простір". - Київ: Наук. Думка, 1978. – 135 с.
36. Львовичкіна А.М. Психологічна допомога у життєвому та професійному самовизначенні старшокласників зони Чорнобильської катастрофи: Автореф. дис...канд. психол. наук: 19.00.00; Ін-т психол. АПН України. – К., 1995. – 24 с.
37. Максименко С.Д. Психологія в соціальній та педагогічній практиці: методологія, методи, програми, процедури. – К.: Наук. думка, 1998. – 226 с.
38. Максименко С.Д. Теорія і практика психолого-педагогічного дослідження. – К.: НДП, 1990. – 240 с.
39. Моляко В.О. Проблема обдарованості: нові етапи психологічних досліджень та їх практичної реалізації // Актуальні проблеми 283 психології. Т.6. Зб. наук. праць. Вип. 3. Част. 1. – К.: «BONA MENTE», 2002. – С. 11-15.
40. Моляко В.О. Психологічна теорія творчості // Наукові записки інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. Вип. 22. – К.: Нора-прінт, 2002. – С. 221-229.
41. Муладжанова Т.М., Ніколаєва В.В. Зміна тимчасової орієнтації особистості ситуації хронічного стресу, викликаного важким захворюванням // Неврологія і психіатрія. - Вип. 15. - Київ: Здоров'я, 1986. - С. 14-17.
42. М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навч. посіб. для студ. вищих пед. навч. закл. – 2. вид., доп. – К.: Вища школа, 2001. – 487 с.

43. Нартова-Бочавер З. До. «Coping behavior» у системі понять психології особистості / З. До. Нартова-Бочавер // Психологічний журнал.– 1997. – № 5. – С. 20 – 30.
44. Найдьонова, Л.А. Навчально-методичний модуль спецкурсу «Медіапсихологія: основи рефлексивного підходу» : для слухачів підвищення кваліфікації за очно-дистанц. формою навч. та студ. освіт.-кваліфікац. рівня «Магістр» за спец. «Управління навчальним закладом»/ Л. А. Найдьонова ; Нац. акад. пед. наук України, Ун-т менедж. освіти. – К. : Ун-т менедж. освіти, 2011. 44 с.
45. Паніна Н.В. Соціальний статус та стиль життя особистості. - У кн.: Стиль життя особистості. - Київ: Наук. думка, 1982. - С. 286-306.
46. Паронянц Т. П. Виникнення і прояв післятравматичних стресових розладів у працівників органів внутрішніх справ в умовах виконання миротворчої місії ООН (на прикладі колишньої Югославії) : дис. канд. психол. наук. – Харків, 2004. – 21 с.
47. Психологія життєвої кризи / Відп. ред. Т.М. Титаренко. – К.: ІЗМН, 1998. – 354 с.
48. Психологія: Підручник / Ю.Л.Трофімов, В.В.Рибалка, П.А.Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л.Трофімова. – 2-ге вид., стереотип. – К.: Либідь, 2000. – 558 с.
49. Психологія самоактивності учнів у виховному процесі /За заг. ред. М.Й.Боришевського. – К.: ІЗМН, 1998. – 192 с.
50. Рибалка В.В. Дисгармонії особистості як фактор розвитку обдарованих старшокласників // Обдарована особистість, пошук, розвиток, допомога. Матер. міжнар. наук.-практ. конф-ї. – К., 1998. – С. 451-456.
51. Рибалка В.В. Особистісний підхід у профільному навчанні старшокласників: Монографія. – К.: ІПППО АПН, 1998. – 160 с.
52. Рибалка В.В. Психологія розвитку творчої особистості. – К.: ІЗМН, 1996. – 236 с.
53. Рибалка В.В. Методологічні питання наукової психології (Досвід особистісно центрованої систематизації категоріальнопоняттєвого апарату): Навчально-методичний посібник. – К.: Ніка Центр, 2003. – 204 с.



- 54.Роменець В.А. Психологія творчості: Навч. посібник – К.: Либідь, 2001. – 288 с.
- 55.Роменець В.А., Маноха І.П. Історія психології ХХ століття. – К.: Либідь, 1998. – 990 с.
- 56.Сковорода Г. Трактати. Діалоги. Притчі. Переклади. Листи. – К.: Наук. думка, 1994. – 220 с.
57. Сохань Л.В., Кириллова М.В. Життєва програма особистості як засіб свідомої організації її життєдіяльності. - У кн.: Стиль життя особистості. Київ: Наук. думка, 1982. - С. 228-255.
58. Сохань Л.В., Злобина Е.Г., Тихонович В.А. и др. Жизненный путь личности / Вопросы теории и методологии социальнопсихологических исследований. – К.: Наук. думка, 1987. – 68 – 112.
- 59.Страцинська І. Локалізація стартів на життєвому шляху творчої особистості // Психологія і суспільство, 2002. – № 2. – С. 149-155.
- 60.Титаренко Т. М. Испытание кризисом. Одиссея преодоления / Т. М. Титаренко. – К. : Людопринт Україна, 2009. – 277 с.
- 61.Татенко В.О. Вчинок в онтологічному вимірі / В кн. Основи психології./За заг. ред. О.В.Киричука, В.А. Роменця – К.: Либідь, 1996. – С. 402-424.
- 62.Технологія тренінгу / Упоряд. : О. Главник, Г. Бевз / за заг. ред. С. Максименко. – К. : Главник, 2005. – 112 с.
- 63.Тепляков Н.М. Історія психології (Атомістична теорія Демокрита чи математичні засади психології). – Одеса: “Літопис та К», 2006. – 176 с.
- 64.Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: структурногенетичний підхід. Автореф. дис....д-ра психол. н. ІІ АПН. – К., 1994. – 30 с.
65. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. – К.: Либідь, 2003. – 376 с.
- 66.Ткачишина О. Р. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Видавничий дім «Гельветика», 2021. Т. 32(71). №3. С. 93–98.

67. Чарльз Дарвін. Походження видів/Пер. К.А.Тімірязєва. - ОГІЗСЕЛЬ ХОЗГІЗ, 1935. - 630 с.
68. Чарльз Дарвін. Подорож натура аркуша навколо світу на кораблі "Бігль"/Пер. С.Л. Соболя. - М.: Державне видавництво географічної літератури, 1955. - 401 с.
69. Стіл Е., Ліндлі Р., Бланден Р. Що, якщо Ламарк правий? Імуногенетика та еволюція. - М.: Світ, 2002. - 237 с.
70. Фрейд З. Вступ до психоаналізу. – К.: Основа, 1998. – 709 с.
71. Фролова Н.В. Трансформація системи ціннісних орієнтацій: Автореф. канд. дис. – К., 1998. – 20 с.
72. Фромм Э. Бути чи не бути. – К.: Ника-Центр, 1998. – 400 с.
73. Федуніна Н. Ю., Бурмістрова Е. В. Психическая травма. История вопроса. Журнал практической психологии и психоанализа. 2014.
74. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості : навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів. Бердянськ : БДПУ, 2016. 193 с.
75. Цуканов Б.І. Час у психіці людини. – Одеса: Астропринт 2000. – 220 с.
76. Цуканов Б.Й. Глобальний біологічний годинник еволюції // Правова держава. – 2000. - № 3. – С. 81-89.
77. Цуканов Б.І. Орієнтування в часі та сенсомоторні реакції. – К., 1979. – 16 с.
78. Цуканов Б.І. Власна одиниця часу у психіці індивіда: Автореф. докт. дис. – К., 1992.
79. Цуканов Б.Й., Страцинська І.А. Метрика життєвого шляху творчої особистості // Психологія і суспільство. – 2001. - № 2. – С. 18-25.
80. Цуканов Б.Й. Сприймання часу та латентний період реакції: Психологія (Київ), вип. 19. – С. 28-31.
81. Шебанова В. І. Феноменологія харчової поведінки у континуумі «нормапатологія»: монографія / Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2016. – 612 с.
82. Шумакова Л.П. Особливості розвитку мотивації досягнення особистості психолога-практика в процесі професійної підготовки: Автореф. Дис.канд.психол.н.: 19.00.07. – К., 1997. – 24 с.

83. Яценко О.І. Цілепокладання та ідеали. - Київ: Наук. думка,1977. – 275с.
84. Яценко Т.С. Психологічні основи групової психокорекції: Навч. Посібник. – К.: Либідь, 1996. – 264 с.
85. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції / Т. С. Яценко. – К. : Вища школа, 2004. – 697 с.
86. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції / Т. С. Яценко. – К. : Вища школа, 2004. – 697 с.
87. Lauer R. H. Social problems and the quality of life. 7-th edition. Boston : Mc Graw-Hill, 1998. 698 p.

## ДОДАТКИ

ДОДАТОК А  
Таблиця А.1.

## Опитувальний бланк ситуативної тривожності (Спілбергера-Ханіна)

	Ситуація	Ні, це не так	Напевно ,так	вірно	Дійсно вірно
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3	Я почуваю себе напружено	1	2	3	4
4	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я розчарований	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9	Я стурбований	1	2	3	4
10	Я маю відчуття внутрішнього задоволенн	1	2	3	4
11	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я напружений	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скованості	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я заклопотаний	1	2	3	4
18	Я надто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

**Результати теста оцінки рівня ситуативної (реактивної)  
тривожності Спілбергера-Ханіна**

№	Респонденти	Показник ситуативної (реактивною) тривожності		
		Низька тривожність	Помірну тривожність.	Дуже висока тривожність
1	Катерина	12	17	18
2	Віктор	19	22	21
3	Христина	23	23	22
4	Андрій	21	28	23
5	Сергій	26	31	11
6	Юрій	17	16	21
7	Галина	22	15	24
8	Тетяна	18	12	17
9	Дарина	16	23	14
10	Ярослав	12	16	33
11	Матвій	15	21	21
12	Софія	14	11	15
13	Марина	11	33	14
14	Кирил	17	12	18
15	Михайло	16	19	21
16	Денис	16	18	11
17	Анна	21	25	21
18	Марія	10	21	18
19	Вікторія	29	17	11
20	Богдан	23	18	19
21	Олена	11	18	17
22	Ольга	17	15	31
23	Віра	15	13	21
24	Вероніка	12	17	21
25	Анастасія	19	23	18
26	Валентина	21	22	23
27	Юлія	18	21	23
28	Каміла	13	14	18
29	Олексій	21	22	29
30	Олександр	11	12	31

**Методики визначення стресостійкості та соціальної адаптації  
(автори Д. Холмс, К. Раге )**

№	Респонденти	Рівень стресової завантаженості		
		Високий рівень	Межовий рівень	Низький рівень (вразливість)
1	Катерина	49	78	61
2	Віктор	51	93	82
3	Христина	61	62	66
4	Андрій	44	93	56
5	Сергій	66	61	45
6	Юрій	62	88	71
7	Галина	37	49	69
8	Тетяна	49	45	44
9	Дарина	52	55	39
10	Ярослав	46	44	39
11	Матвій	72	41	39
12	Софія	45	42	47
13	Марина	42	49	43
14	Кирил	32	66	39
15	Михайло	66	39	38
16	Денис	45	53	29
17	Анна	33	64	42
18	Марія	52	39	42
19	Вікторія	54	33	58
20	Богдан	40	39	37
21	Олена	49	43	47
22	Ольга	42	33	38
23	Віра	47	44	29
24	Віроніка	33	45	48
25	Анастасія	49	45	44
26	Валентина	62	65	39
27	Юлія	46	44	39
28	Каміла	42	41	39
29	Олексій	45	62	47
30	Олександр	62	47	63

**Опитувальник методики визначення стресостійкості та соціальної адаптації (автори Д. Холмс, К. Раге)**

Життєві події	Бали
Смерть чоловіка (дружини)	100
Розлучення	73
Роз'їзд подружжя (без оформлення розлучення), розрив взаємин з партнером	65
Позбавлення волі	63
Смерть близького члена сім'ї	63
Травма чи хвороба	53
Одруження, весілля	50
Звільнення з роботи	47
Примирення подружжя	45
Вихід на пенсію	45
Зміни в стані здоров'я членів сім'ї	44
Вагітність партнерки	40
Сексуальні проблеми	39
Поява нового члена сім'ї, народження дитини	39
Реорганізація на роботі	39
Зміни фінансового становища	38
Смерть близького друга	37
Зміни професійної орієнтації, зміна місця роботи	36
Посилення конфліктності взаємин із шлюбним партнером	35
Борг чи кредит на велику покупку (наприклад, будинку)	31
Закінчення строку виплати боргу чи кредиту, збільшення боргів	30
Зміна посади, збільшення службової відповідальності	29
Син чи донька залишають дім	29
Проблеми з родичами чоловіка (дружини)	29
Визначне особисте досягнення, успіх	28
Чоловік (дружина) залишає роботу (чи приступає до роботи)	26
Початок чи закінчення навчання в освітньому закладі	26
Зміна умов життя	25
Відмова від якихось індивідуальних звичок, зміна стереотипів поведінки	24

Проблеми з керівництвом, конфлікти	23
Зміна умов чи часу роботи	20
Зміна місця проживання	20
Зміна місця навчання	20
Зміна звичок, пов'язаних з проведенням дозвілля чи відпустки	19
Зміна звичок, пов'язаних з віросповіданням	19
Зміна соціальної активності	18
Борг чи кредит на купівлю порівняно дорогої речі (машини, телевізора тощо)	17
Зміна індивідуальних звичок, пов'язаних із сном, порушення сну	16
Зміна кількості членів сім'ї, які живуть разом, зміна характеру чи частоти зустрічей з іншими членами родини	15
Зміна звичок, пов'язаних із харчуванням (кількість їжі, що споживається, дієта, відсутність апетиту тощо)	15
Відпустка	13
Різдво, зустріч Нового року, день народження	12
Незначні порушення правопорядку (штраф за порушення правил вуличного руху)	11



**Методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер – адаптований Т. Крюковою)**

№	Респоденти	Копінг				
		Орієнтовани на вирішення завдань (проблемно-орієнтована стратегія)	Орієнтованій на емоції (емоційно-орієнтована стратегія)	Стратегія уникнення	Субшкала відволікання	Субшкала соціального відволікання
1	Катерина	43	53	56	27	29
2	Віктор	44	47	40	28	33
3	Христина	47	45	41	38	39
4	Андрій	45	48	51	38	41
5	Сергій	41	41	48	34	42
6	Юрій	39	43	45	50	52
7	Галина	39	53	50	42	37
8	Тетяна	40	33	55	59	39
9	Дарина	43	47	44	49	54
10	Ярослав	40	44	37	52	41
11	Матвій	45	39	46	47	45
12	Софія	41	44	39	32	42
13	Марина	44	47	43	46	43
14	Кирил	39	44	49	45	44
15	Михайло	44	51	52	55	39
16	Денис	40	53	47	44	39
17	Анна	43	48	42	41	39
18	Марія	41	44	49	42	47
19	Вікторія	47	42	42	47	43
20	Богдан	44	37	32	56	39
21	Олена	49	33	33	39	38
22	Ольга	50	42	45	53	29
23	Віра	37	47	33	44	42
24	Вероніка	43	47	52	39	42
25	Анастасія	52	48	44	33	28
26	Валентина	47	42	40	39	37
27	Юлія	52	39	49	43	47
28	Каміла	45	47	42	33	38

29	Олексій	43	40	47	44	29
30	Олександр	45	37	33	45	48

## ДОДАТОК Е

**Опитувальник «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С. Норман,  
Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер – адаптований Т. Крюковою)**

Типи поведінки і реакцій у стресових ситуаціях:

1. Намагаюся ретельно розподілити свій час.
2. Концентрую увагу на проблемі і думаю, як її можна вирішити.
3. Думаю про щось гарне, приємне, що було в моєму житті.
4. Намагаюся бути на людях.
5. Звинувачую себе в нерішучості.
6. Роблю те, що вважаю найбільш підходящим у даній ситуації.
7. Заглиблююся у свій біль та страждання.
8. Звинувачую себе в тому, що опинився в такій ситуації.
9. Ходжу по магазинах, нічого не купуючи.
10. Думаю про те, що для мене головне.
11. Намагаюся більше спати.
12. Дозволяю собі покуштувати улюблену їжу.
13. Переживаю, що не можу справитися із ситуацією.
14. Відчуваю нервові напруження.
15. Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше.
16. Говорю собі, що це відбувається не зі мною.
17. Звинувачую себе в занадто емоційному ставленні до ситуації.
18. Іду куди-небудь перекусити чи пообідати.
19. Відчуваю емоційний шок.
20. Купую собі якусь річ.
21. Визначаю план дій і дотримуюся його.
22. Звинувачую себе в тому, що не знаю що робити.
23. Іду на вечірку.
24. Намагаюся осмислити ситуацію.

## ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Е

25. Застигаю, “заморожуюсь» і не знаю що робити.
26. Терміново вживаю заходів, щоб виправити ситуацію.
27. Аналізую те, що сталося, чи своє ставлення до нього.
28. Шкодную, що не можу змінити того, що сталося, чи свого ставлення до нього.
29. Іду в гості до друга.
30. Непокоюся, що я тепер робитиму.
31. Проводжу час із дорогою, приємною для мене людиною.
32. Іду на прогулянку.
33. Говорю собі, що цього ніколи не станеться знову.
34. Концентрую увагу на своїх загальних вадах.
35. Розмовляю з людиною, чию пораду я особливо ціную.
36. Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї.
37. Телефоную другові.
38. Відчуваю роздратування.
39. Вирішую, що тепер слід насамперед робити.
40. Дивлюся кінофільм.
41. Контролюю ситуацію.
42. Докладаю додаткових зусиль, щоб усе вирішити.
43. Розробляю декілька різних варіантів вирішення проблеми.
44. Беру відпустку чи вихідні, віддаляюся від ситуації.
45. Виплескую переживання на інших.
46. Використовую ситуацію, аби довести, що я все ж таки можу вирішити цю проблему.
47. Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем із ситуації.
48. Дивлюся телевізор.

**Опитувальник методики «Шкала самоефективності» Р. Шварцера та  
М. Єрусалема**

№ з/п	Твердження	Абсолютно невірно	Скоріш невірно	Скоріш вірно	Абсолютно вірно
1	Якщо я добре постараюсь, то завжди знайду вирішення навіть складних проблем				
2	Якщо мені щось заважає, то я все ж знаходжу шляхи досягнення своєї мети				
3	Мені достатньо легко досягати своїх цілей				
4	В несподіваних ситуаціях я завжди знаю, як поводитись				
5	Я вірю, що можу упоратися з непередбаченими труднощами				
6	Якщо я докладу достатньо зусиль, то зможу упоратися з більшістю проблем				
7	Я готовий(а) до будь-яких труднощів, оскільки покладаюся на власні здібності				
8	Якщо переді мною постає якась проблема, то я звичайно знаходжу кілька варіантів її вирішення				
9	Я можу щось вигадати навіть у безвихідній, на перший погляд, ситуації				
10.	Я звичайно здатен(а) тримати ситуацію під контролем				

**Опитувальник методики «Шкала самоефективності» Р. Шварцера та  
М. Єрусалема**

№	Респонденти	висока самоєфекти- вність;	вища за середню	середня	нижча за середню	низька
1	Катерина	47	50	42	22	29
2	Віктор	46	43	40	28	33
3	Христина	47	46	44	38	39
4	Андрій	45	48	51	39	41
5	Сергій	41	41	48	34	42
6	Юрій	40	43	45	59	52
7	Галина	39	58	50	42	37
8	Тетяна	40	33	56	59	39
9	Дарина	43	47	44	49	54
10	Ярослав	41	44	37	52	41
11	Матвій	45	39	46	49	45
12	Софія	41	44	39	32	42
13	Марина	45	47	43	46	43
14	Кирил	39	44	49	45	44
15	Михайло	44	41	52	55	39
16	Денис	40	53	46	44	39
17	Анна	44	48	42	41	39
18	Марія	41	48	45	42	47
19	Вікторія	47	42	42	47	43
20	Богдан	44	37	32	56	39
21	Олена	49	33	36	39	38
22	Ольга	50	42	45	53	29
23	Віра	37	47	33	44	42
24	Віроніка	43	47	52	39	42
25	Анастасія	52	48	44	33	28
26	Валентина	47	44	40	39	37
27	Юлія	52	39	49	43	47
28	Каміла	45	47	42	33	38
29	Олексій	43	40	47	44	29
30	Олександр	45	37	33	45	48

**Ключ до методики «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях»  
(С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер – адапт. Т. Крюковою)**

Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Найчастіше
1	2	3	4	5