

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

Леліва В. С.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
**ФОРМУВАННЯ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ВИМУШЕНИХ
ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ЩОДО РЕІНТЕГРАЦІЇ З КРАЇН ЄВРОПИ**

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 АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ
ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ЩОДО РЕІНТЕГРАЦІЇ З КРАЇН
ЄВРОПИ**»

Виконала: здобувачка вищої освіти групи ПС-22дм

Леліва В. С.

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

Бугайова Н. М.

Рецензент:

д. психол. н., проф., завідувач кафедри
психології та соціальної роботи
Комунального закладу вищої освіти
«Хортицька національна навчально-реабілітаційна
академія» (м. Запоріжжя)

Бочелюк В. Й.

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

Лелівій Владиславі Сергіївні

Тема роботи: **«Формування адаптаційного потенціалу вимушених переселенців щодо реінтеграції з країн Європи».**

Керівник роботи: Бугайова Н. М., к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля, затверджений наказом по університету від 21.09.2023 р. № 37/15.17.

1. Строк подання здобувачем роботи: 04.12.2023 р.
2. Вихідні дані до роботи: *обсяг роботи – 101 сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами.*
3. 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.*
4. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслеників): *таблиці, рисунки (діаграми, гістограми, сегментограми).*

5. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Бугайова Н. М. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	30.10.2023 р.	05.11.2023 р.
2.	Бугайова Н. М. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	06.11.2023 р.	19.11.2023 р.
3.	Бугайова Н. М. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	20.11.2023 р.	04.12.2023 р.

6. 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 формуального 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:

Леліва В. С.

Керівник роботи:

к. психол. н., доц.

Бугайова Н. М.

РЕФЕРАТ

Текст – 101 с., рис. – 10, табл. – 17, літератури – 85 дж., додатків – 8.

В кваліфікаційній роботі представлено теоретично-методологічні основи вивчення проблеми формування адаптаційного потенціалу вимушених переселенців щодо реінтеграції з країн Європи.

Розглянуто психологічну характеристику індивідів, що мають статус вимушених переселенців. Описано соціально-психологічні особливості повернення вимушених переселенців додому. Охарактеризовано психологічні складові адаптаційного потенціалу вимушених переселенців.

Проведено констатувальний експеримент та виявлено рівень адаптаційного потенціалу для реінтеграційного процесу з країн Європи в Україну.

На основі результатів констатувального експерименту розроблено й апробовано програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на підвищення адаптаційного потенціалу вимушених переселенців щодо реінтеграції з країн Європи. Оцінено ефективність корекційних заходів за допомогою t-критерію Стьюдента.

Ключові слова: АДАПТАЦІЯ, АДАПТАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ, АПАТІЯ, ВИМУШЕНІ ПЕРЕСЕЛЕНЦІ, ВІЙНА, КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, ОСОБИСТІТЬ, ФОРМУВАННЯ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ, ПОТЕНЦІАЛ, ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА, РЕІНТЕГРАЦІЯ, СТРЕС, ТРИВОЖНІСТЬ, ТРАВМА.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ ВИВЧЕННЯ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ	11
1.1. Аналіз наукової літератури з проблеми вивчення адаптаційного потенціалу	11
1.2. Психологічна характеристика індивідів, що мають статус вимушених переселенців	22
1.3. Соціально-психологічні особливості повернення вимушених переселенців додому	26
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	31
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ	32
2.1. Психологічні складові адаптаційного потенціалу вимушених переселенців	32
2.2. Дослідження адаптаційного потенціалу вимушених переселенців щодо реінтеграції з країн Європи	35
2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту	40
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	56
РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ЩОДО РЕІНТЕГРАЦІЇ З КРАЇН ЄВРОПИ	58
3.1. Програма соціально-психологічного тренінгу для вимушених переселенців «Повернення додому: формування адаптаційного потенціалу»	58
3.2. Психологічний та статистичний аналіз результатів формувального експерименту	87
3.3. Перевірка ефективності корекційних заходів за допомогою t-критерію Стьюдента	97
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3	103
ВИСНОВКИ	105
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	108
ДОДАТКИ	118

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Повномасштабна війна в Україні, яка почалася 24 лютого 2022 року, призвела до масового вимушеного переселення населення, зокрема, до країн Європи. Вже понад один рік українці які були вимушені мігрувати, живуть в новому ореолі та інтегруються в нове суспільство, яке відрізняється від того в якому вони жили раніше, ці процеси в поєднанні з умовами в яких опинились українці через війну, а також факторами кризи в Україні та зміни соціальних настроїв будуть призводити до труднощів у психологічній адаптації щодо реінтеграційних процесів при поверненні додому.

Реінтеграція вимушених переселенців в українське суспільство - це складний і тривалий процес, який вимагає комплексного підходу. Даний процес включає в себе не тільки вирішення матеріальних проблем, але і надання психологічної підтримки та допомоги в адаптації до нових умов життя. Вимушені переселенці - це люди, які були змушені покинути своє місце проживання в результаті війни, конфлікту, природних катаклізмів або інших надзвичайних ситуацій. Переселенці часто стикаються з такими проблемами, як втрата житла, роботи, соціальних зв'язків, а також з психотравматичними наслідками пережитих подій, що значно впливає на адаптаційний потенціал та процеси адаптації.

Повернення додому, в Україну після війни та повторна адаптація переселенців до нових умов життя є складним і тривалим процесом, який включає в себе три етапи: шок і дезорієнтація, відновлення, адаптація. На першому етапі люди переживають сильний стрес і емоційне потрясіння, на другому - починають адаптуватися до нових умов життя, а на третьому - повністю адаптуються до них. Результат соціально-психологічної адаптації впливає на визначення місця особистості у суспільстві та якісне виконання нею обраних соціальних ролей. Тому важливою є роль психолога у спілкуванні та роботі з тими, хто змушений адаптуватися до нових умов.

Проблема адаптації досліджувалася з різних психологічних підходів. Вчені, такі як К. Роджерс, Е. Еріксон, Л. Веккер, А. Маслоу, Г. Олпорд, Б. Харрелл-Бонд, О. Кокур, Г. Ложкін, Є. Підчасова, П. Волошина, Г. Лазос, В. Желанова, О. Літвінова, Н. Марута, К. Седих, І. Трубавіна, Л. Шестопалова, Л. Цибулько та інші, досліджували адаптацію в різних соціокультурних контекстах. Проблемою біженців та вимушених переселенців займалися науковці, такі як Г. Гудвін Гілл, Д. Хорекенс, Д. Райан, Б. Дулі, Ч. Бенсон та інші. Сучасні українські вчені, такі як Є. Лібанова, А. Сердюк, В. Гейц, І. Ніколайчук та інші, також досліджують проблему переселенців в Україні.

Об'єкт дослідження – соціально-психологічна адаптація особистості.

Предмет дослідження – формування адаптаційного потенціалу вимушених переселенців щодо реінтеграції з країн Європи.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та експериментальне дослідження особливостей формування адаптаційного потенціалу вимушених переселенців з країн Європи щодо реінтеграції в українське суспільство.

Наявність поставленої мети дозволяє визначити **завдання дослідження**, що включають такі складові:

1. Проаналізувати наукову літературу з проблеми дослідження.
2. З'ясувати особливості психологічних складових адаптаційного потенціалу вимушених переселенців
3. Провести емпіричне дослідження адаптаційного потенціалу вимушених переселенців.
4. Розробити і впровадити програму психологічного тренінгу «Повернення додому: формування адаптаційного потенціалу».
5. Зробити психологічний та статистичний аналіз результатів формувального експерименту.
6. Перевірити ефективність корекційних заходів за допомогою t-критерію Стьюдента.

Теоретико-методологічне підґрунтя дослідження склали концепції та теорії: адаптації в рамках соціологічного підходу (Г. Спенсер, Е. Дюркгейм,

Т. Парсонс), соціальних рухів (К. Маннгейм), впливу структурного функціоналізму (Р. Мертоном); адаптації у психоаналітичному підході (З. Фройд, К. Юнг, А. Адлер), об'єктних відносин (М. Махлер), соціальної ідентичності (Г. Таджфел, Д. Тернер), міжкультурної комунікації (Е. Холл, М. Беннет), соціально-психологічного контексту адаптації (А. Маслоу, К. Левін, Р. Лазарус, В. Гриценко, Т. Доронюк, У. Садова, В. Серeda, Т. Старинська); адаптації як досягнення духовного здоров'я та відповідності цінностей особистості цінностям соціуму (К. Роджерс, Г. Олпорт, В. Франкл), процесу адаптації як формули: конфлікт-тривога-захисні реакції (Е. Еріксон, Л. Берковіц), процесу адаптації за формулою: конфлікт-загроза-реакція пристосування (А. Бандура, Д. Роттер), міграційних процесів (Б. Андерсон, О. Бауэр, К. Бреттелл, Е. Равенштейн, Д. Холліфілд).

Методи (методики) дослідження:

- теоретичні: аналіз наукових джерел, систематизація, диференціація, узагальнення;
- емпіричні: спостереження, бесіда, експеримент (констатувальний та формувальний), анкетування, тестування (методика «Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ)», опитувальник для оцінки копінг-стратегій WCQ (Ways of Coping Questionnaire); Тест екзистенційних мотивацій (В. Шумський); опитувальник ситуаційної (реактивної) тривожності Спілбергера-Ханіна);
- методи математичної статистики: t-критерій Стьюдента.

Наукова новизна дослідження полягає в:

- дослідженні адаптаційного потенціалу вимушених переселенців під час реінтеграції з країн Європи;
- складанні програми соціально-психологічного тренінгу «Повернення додому: формування адаптаційного потенціалу»;
- впровадженні нового інструменту дослідження - анкети «Наміри переселенців щодо повернення в Україну».

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні теоретичних знань щодо факторів, які впливають на наміри переселенців повернутися в Україну після закінчення війни. Дослідження дозволяє отримати більш глибоке розуміння мотивів переселенців, їхніх цінностей та пріоритетів. Цей результат може бути використаний для розробки більш ефективних програм підтримки переселенців.

Практичне значення дослідження. Дані, отримані в ході проведення емпіричного дослідження у подальшому можуть бути використані психологами, реабілітологами, соціальними працівниками, волонтерами, для надання підтримки переселенцям у прийнятті рішення про повернення в Україну та адаптації до життя після повернення.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ ВИВЧЕННЯ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

1.1. Аналіз наукової літератури з проблеми вивчення адаптаційного потенціалу

Термін «особистісний адаптаційний потенціал» було введено досить нещодавно, у 1992 році [16], і на даний момент такий термін став досить поширеним. З впровадженням даного поняття стало очевидно, що адаптаційний потенціал є явищем багатограним і мало дослідженим.

Адаптаційний потенціал особистості представляє собою інтегральну характеристику, яка включає стійку сукупність індивідуально-психологічних та особистісних властивостей, що забезпечують ефективну адаптацію [13].

Відповідно до концепції адаптаційного потенціалу особистості, адаптаційний потенціал відіграє важливу роль у психічному, соціальному розвитку та функціонуванню індивіда [46]. В структурі адаптаційного потенціалу виділяють такі характеристики:

- нервово-психічна стійкість, рівень якої забезпечує толерантність до стресу;
- самооцінка особистості, що є основою саморегуляції та визначальним фактором адекватності сприйняття умов діяльності та власних можливостей;
- відчуття соціальної підтримки, яке формує почуття власної значущості для оточуючих;
- рівень конфліктності особистості;
- досвід соціального спілкування [2].

Психологічна адаптація є серйозним предметом дослідження, що активно вивчається у наукових колах, з метою розкриття особливостей та

факторів, які впливають на ефективність даного процесу, сприяючи розумінню та розробці стратегій покращення спільно-психологічної адаптації в різних соціокультурних контекстах [7]. У традиційному розумінні адаптація означає взаємодію організмів із навколишнім середовищем, яка призводить до їхнього пристосування до умов життя та діяльності [13]. Однак, концепція адаптації трансформується, виходячи за межі класичного розуміння, і розширюється до адаптаційного потенціалу, який враховує внутрішні резерви та механізми, спрямовані на ефективне подолання викликів і змін у навколишньому середовищі. Даний підхід враховує не лише здатність організмів або систем адаптуватися до існуючих умов, але й гнучкість і резервні можливості для пристосування до непередбачених обставин [16].

У психологічній літературі підходи до розуміння соціально-психологічної адаптації розглядаються в різних аспектах. По-перше, це розгляд адаптації як процесу пристосування до змін зовнішнього середовища [28]. Другий погляд визначає соціально-психологічну адаптацію як взаємодію особистості та соціального середовища, активний процес пристосування до змін і засвоєння стійких умов середовища [20].

Концепцію двох основних типів адаптації – біофізіологічної та соціально-психологічної – можна відстежити у роботах зарубіжних вчених.

Так, що стосується біофізіологічної концепції, слід виділити науковця В. Кеннона – американський фізіолог, розробив теорію загального адаптаційного синдрому, яка описує реакцію організму на стресори. Згідно з концепцією, організм реагує на стресори – будь-які фактори, що викликають стрес – за допомогою універсальної послідовності фізіологічних реакцій [4]. Ця послідовність включає три етапи: сприйняття стресору, спроби адаптації та, у випадку невдачі, етап виснаження. Кеннон вважав, що тривалий стрес може викликати негативні наслідки для здоров'я, адже організм може вичерпати свій адаптаційний потенціал. Теорія автора відіграла значну роль у формуванні розуміння взаємодії між стресом та фізіологічними реакціями організму, вносячи важливий внесок у розвиток науки про адаптацію [12].

Якщо говорити про соціально-психологічну концепцію, то виділяється Дж. Г. Мід – американський соціолог, розробив концепцію «соціального заміщення», яка описує, як індивіди можуть адаптуватися до змін у соціальних ролях та взаємодіях, особливо коли виникають важливі події чи трансформації у житті [13]. Мід вважав, що, втративши або зазнаючи змін у соціальних відносинах, люди шукають нові форми соціального зв'язку, щоб заповнити втрачене чи забезпечити новий емоційний та психологічний контекст. Концепція психолога наголошує на важливості соціальних взаємин для забезпечення психологічного благополуччя та адаптації індивіда [71].

К. Левін – німецько-американський психолог, досліджував групові процеси та взаємодію між індивідом і оточуючим середовищем розвиваючи концепції, що вплинули на розуміння соціально-психологічних аспектів адаптації. Левін визнавав важливість взаємодії з оточуючими, особливо в груповому контексті, для формування і утримання психічного благополуччя. Психолог розвивав концепції, які висвітлюють вплив групових структур та взаємодій на процеси адаптації індивіда в соціумі [7].

Також соціально-психологічна адаптація розглядається як багатоплановий процес, що передбачає активне пристосування психіки та поведінки особистості до соціального середовища на різних етапах розвитку [28]. Такий вид адаптації покликаний виробити пошукову активність особистості, усвідомлення власного соціального статусу та соціально-рольової поведінки, а також ідентифікацію особистості у процесі спільної діяльності та прийняття нею норм та цінностей соціальної групи [69].

У контексті соціально-психологічної адаптації взаємодіють дві складні структурні системи – особистість та середовище [28]. Соціальне середовище впливає на формування особистості і визначає зміни у самому середовищі. Поступове засвоєння особистістю нових шаблонів поведінки поступово трансформує психіку під нові умови. Тим не менше, не кожна нова ситуація призводить до радикальної перебудови психіки людини [43].

Вивчаючи погляди різних науковців, можна виділити декілька стадій психологічної адаптації. Є. Підчасов структурував стадії в наступному вигляді:

- перша стадія – це ознайомлення, під час якого відбувається засвоєння особистістю норм, цінностей, установок та стереотипів, когнітивний рівень дає можливість зробити ці норми внутрішніми, а емоційний рівень сприяє ідентифікації та засвоєнню цих цінностей [46];

- друга стадія – це рольова орієнтація, коли відбувається прийняття форм соціальної взаємодії та предметної діяльності в колективі. Ця стадія передбачає адаптацію до формальних та неформальних взаємин в групі, а також прийняття обраного стилю керівництва та інших аспектів внутрішньої взаємодії [46]. Під час другої стадії соціально-психологічна адаптація впливає на формування засобів спілкування, поведінки та діяльності, які є соціально та професійно значущими в групі. Це дозволяє особистості активно взаємодіяти з оточуючим середовищем і втілювати свої потреби, схильності та вміння [30];

- третя стадія, або стадія самоствердження, включає в себе процес індивідуалізації та інтеграції особистості, адаптованої до нових умов. Індивідуалізація передбачає поєднання соціальних вимог, норм та очікувань з потребами, властивостями та стилем діяльності особистості. Основним результатом стадії самоствердження є встановлення відповідності між самооцінюванням особистості та оцінюванням групою якостей та здібностей [46].

Загалом, психологічна адаптація – це складний та багатогранний процес, що включає в себе взаємодію особистості та соціального оточення, а також поступове формування та трансформацію психічних та поведінкових структур [76].

Успішність соціально-психологічної адаптації визначається певними показниками. Показники успішності адаптації виділив український психолог О. Суворов. Серед них, адекватний соціальний статус у визначеному середовищі, групі, психологічне задоволення від взаємодії з оточуючим

середовищем, гнучкість поведінки та швидкість реагування [35]. Також важливо враховувати афективні, поведінкові, когнітивні, особистісні та соціально-психологічні аспекти, які визначаються ступенем емоційного комфорту, адекватністю дій, самооцінюванням та відповідністю соціальним нормам та цілям [20].

Враховуючи вказані критерії, можна зробити висновок щодо ефективності адаптації особистості до соціального середовища та визначити рівень взаємодії та впливу на оточуючу групу. Це також може допомогти в розвитку стратегій для подальшого вдосконалення адаптаційного процесу та досягнення успіху в соціальному середовищі [6].

Саме завдяки адаптації відбувається зменшення зовнішніх і внутрішніх конфліктів, сприяючи формуванню особистості та розвитку комунікативних навичок. Даний процес також включає в себе засвоєння та реалізацію соціальних ролей, сприяючи особистісному розвитку [21].

Адаптація є неперервним процесом, який часто привертає увагу дослідників у періоди значущих змін особистості, таких як перехід дітей до школи, адаптація до вищого навчального закладу, початок професійної діяльності, зміна роботи, зміна місця проживання, міграція, виходження на пенсію тощо [56].

І. Трубавіна розглядала соціально-психологічну адаптацію як процес взаємодії особистості та соціального середовища. Психологиня виділяла такі основні функції соціально-психологічної адаптації, сприяння самопізнанню та самокорекції, самореалізації особистості, збереженню психічного здоров'я, творчому розвитку та досягненню рівноваги між особистістю та соціальним оточенням, що сприяє підвищенню ефективності діяльності [7]. Основні механізми соціально-психологічної адаптації включають прийняття інших та себе, емоційний комфорт, зовнішній/внутрішній контроль, домінування/ескапізм та відомість [50].

Також, розглядають соціально-психологічну адаптацію як дві окремі сфери: соціальну і психологічну. Соціальна адаптація передбачає

пристосування індивіда до соціального середовища за допомогою зближення та засвоєння цінностей, норм, традицій і звичаїв [13]. Психологічна адаптація, з іншого боку, відображає психічний стан індивіда, здатність виконувати соціальні функції, адекватно сприймати оточення, спілкуватися та змінювати свою поведінку відповідно до вимог соціуму, і психологічна адаптація здійснюється через механізми рефлексії, емпатії та зворотного зв'язку [36].

Згідно з визначенням А. Осницького, соціально-психологічна адаптація означає оволодіння роллю особистістю при входженні в нову соціальну ситуацію [20]. Відзначається позитивними та негативними сторонами адаптивності з погляду результативності, а також добровільною та примусовою здійсненням [27]. У. Садова описувала в роботі ймовірнісно-комбінований тип соціально-психологічної адаптації як один з найефективніших [69]. Такий тип формується на основі оцінки імовірності успішної адаптації при використанні різних стратегій. При виборі стратегій індивід оцінює вимоги середовища, такі як сила, ступінь ворожості, обмеження власних потреб, а також дестабілізаційний вплив [1]. Оцінюється також особистісний потенціал щодо адаптації середовища до себе та вартість власних зусиль, спрямованих на зміну ситуації або самого себе [33].

Велика роль у процесі адаптації індивіда відводиться вродженим та набутим здатностям до пристосування до оточуючого середовища, або, іншими словами, рівню адаптивності індивіда [16]. За думкою В. Гриценка, адаптивність визначається такими вродженими характеристиками, як темперамент, інтелектуальні здібності, фізичний стан, конституційні особливості, емоційно-вольова сфера та інші [4].

Незважаючи на це, рівень адаптивності можна підвищити завдяки вихованню, навчанню та самовдосконаленню. У процесі індивідуального розвитку людина вивчає та формує власні цінності, моральні установки, переконання, навчається долати життєві труднощі та розв'язувати проблеми, що сприяє ефективній адаптації та підвищенню рівня адаптованості [82].

Т. Доронюк в своїй роботі зазначає, що критеріями успішної адаптації можуть служити позитивні емоційні стани, такі як душевний комфорт, рівновага та психоемоційна стабільність, а також ефективна міжособистісна взаємодія як у професійній, так і в особистій сфері. Показники адаптованості, такі як впевненість, адекватна самооцінка, відповідальність та здатність подолати труднощі, також відіграють важливу роль [15].

Ч. Дарвін розглядав адаптацію як пристосування організмів до середовища існування [83]. Згідно з еволюційною теорією науковця, виживають лише ті індивіди, які найкраще пристосовані до оточуючого середовища. Адаптація людини, у свою чергу, базується на використанні психічних пізнавальних механізмів, таких як мислення, мовлення, пам'ять та передбачення подій [79].

Представники соціального біхевіоризму концептуалізують психологічну адаптацію як досягнення балансу між потребами індивіда та вимогами соціального середовища за допомогою механізмів взаємодії, зокрема когнітивних процесів [78]. Д. Роттер впровадив терміни «екстернальний» та «інтернальний локус контролю», за теорією автора, ефективніша адаптація відбувається у людей, які більше покладаються на себе та відчувають відповідальність за свої дії, що відображається на здоров'ї та успіхах [83].

Докладне вивчення адаптації впроваджено в концепцію психосоціального розвитку Е. Еріксона, який вважає процеси адаптації та самоадаптації основною силою психосоціального розвитку індивіда, який пройшов восьми-ступінчастий шлях розвитку [83]. Це дозволяє особі адаптуватися до нових вимог реальності та подолати протиріччя з ефективністю та швидкістю. Кризовий період кожної стадії сприяє адаптації до нових викликів, при цьому ефективне подолання криз може призвести до розвитку нових навичок та позитивних характеристик особистості, тоді як невдалий вихід може викликати травматичні наслідки та уповільнити особистісний розвиток [65].

Відповідно до концепції К. Роджерса, адаптація залежить від конгруентності особистості у відношенні до навколишнього середовища [83]. Сприйняття реальності є індивідуальним та унікальним для кожної людини, і порушення конгруентності може виникнути в результаті некоректного сприйняття реальності або приховування справжніх думок та почуттів. Така неконгруентність може спричинити напруження в міжособистісних стосунках, тривожність та невротизацію особистості [27].

А. Маслоу асоціює соціально-психологічну адаптацію особистості із реалізацією потреб, використовуючи піраміду ієрархії потреб. У відміну від прихильників концепції гомеостазу, психолог не вбачає гомеостаз та рівновагу з оточуючим соціальним середовищем як визначальні елементи ефективної адаптації [83]. Згідно з поглядами психолога, будь-яка рівновага вказує на зупинку в особистісному розвитку, завдяки якій досягається самореалізація. Зупинка в розвитку розглядається як «смерть» для особистості [72]. Маслоу стверджує, що людина не повинна прагнути до рівноваги, а навпаки, має намагатися руйнувати цю рівновагу, оскільки така сталість є перешкодою для процесу самоактуалізації, що є основною метою людського існування [32]. Г. Олпорт висловлює подібну думку, стверджуючи, що розвиток та адаптація є протилежними та несумісними концепціями. Погляд автора полягає в тому, що людина, як соціальне істота, не може розвиватися без контактів із суспільством, але розвиток - це постійне самовдосконалення, а не зупинка на певному етапі задоволення потреб і вимог оточуючого середовища [83].

В. Франкл розглядає адаптацію з погляду екзистенційного підходу та вбачає як процес пошуку сенсу життя [72]. Даний процес призводить до знаходження або самостійної конструкції цілей та конструктивного смислу у житті. Усвідомлення таких аспектів сприяє подоланню труднощів та зменшенню фрустрації під час зіткнення з труднощами [43].

В українській психологічній традиції Г. Балл досліджував адаптацію, описуючи як «єдність взаємозумовлених, протилежно спрямованих процесів зрівноваження суб'єкта з середовищем» [72]. Адаптація розглядається не як

пасивний процес, а як конструктивна взаємодія особистості та середовища за допомогою стратегій та способів подолання складних ситуацій [6].

Структурними компонентами адаптаційного потенціалу є:

- психофізіологічний компонент, полягає в адаптації особистості до нових фізичних та психологічних навантажень, викликаних умовами суспільства;
- когнітивний компонент, відображає теоретичний рівень знань та забезпечує особистості подальше ефективне пристосування до умов навколишнього середовища;
- практичний компонент, включає можливість набування особистістю необхідних вмінь та навичок для досягнення цілей, які вимагає суспільство, а також для задоволення власних потреб та інтересів;
- соціально-психологічний компонент, зводиться до отримання особистістю нового соціального статусу та включення в систему взаємовідносин нового колективу чи групи;
- соціально-побутовий компонент, включає в себе засвоєння та пристосування до особливостей соціально-побутових умов, в яких перебуває індивід. Вирішення проблем, пов'язаних з благоустроєм житла та проведенням вільного часу, також є частиною цього компонента [46].

За результативністю психологічна адаптація може вважатися успішною або неуспішною в залежності від рівня оволодіння спеціальністю, отримання певного статусу в колективі, ступеню задоволення власною позицією в групі та виконуваною роботою [33]. Позитивними чинниками психологічної адаптації особистості є виробничі (організація робочого процесу), особистісні (психологічні характеристики) та чинники, що впливають за межами робочого процесу (престижність професії) [76].

Серед чинників, які можуть ускладнювати процес адаптації та знижувати адаптаційний потенціал особистості, виділяють: нові умови проживання, відсутність знайомих та близьких, різка зміна роду діяльності особистості, незадовільні стосунки з іншими людьми та керівником, низький

рівень можливості до самореалізації тощо [13]. Особливої уваги потребує процес адаптації людини до стресових ситуацій. Здатність людини адаптуватися до стресу та справлятися з ним залежить від сукупності аспектів самого стресора та характеристик людини.

Аспекти стресора, такі як ступінь та інтенсивність впливу, тривалість впливу на організм, кількість та тип одночасних стресорів, а також кількість протягом певного періоду часу, можуть впливати на реакцію людини на стрес та тим самим знижувати адаптаційний потенціал [35]. Спосіб адаптації окремих людей до стресу може бути досить різним і залежить від сукупного ефекту наступних складових, таких як історія та культура, потреби та бажання людини, Я-концепції, внутрішніх та зовнішніх ресурсів, знань та досвіду роботи з подібними стресовими факторами, особистісних рис та зрілості, загального стану здоров'я [16].

Коли особа стикається зі стресовим фактором і звичайний механізм реакції на стрес не забезпечує достатню адаптацію, активуються особливі емоційні стани, адаптаційні режими [11]. Адаптивні режими є мимовільними станами розуму, які заважають нормальному функціонуванню і мають трансформаційний характер. Вони спрямовані на оптимізацію здібностей для вирішення проблем у відповідності до ситуації, що спровокувала режим. Когнітивні та емоційні реакції під час адаптивного режиму відрізняються від нормальних психічних станів, спонукаючи людину використовувати правильні навички подолання стресу [47].

Успішна адаптація призводить до зникнення адаптивного режиму, оскільки даний процес вже не потрібний, і адаптивний режим призводить до сприятливого стану. Але якщо адаптаційний процес неадекватний, період трансформації може тривати довше, і адаптаційний режим може перетворитися на дисфункціональний стан [2].

Адаптаційний потенціал особистості, описаний Т. Старинською представляє собою інтегруючу характеристику психічного здоров'я, де психічна адаптивність розглядається як сукупність внутрішніх факторів,

визначаючи ефективність адаптаційних змін [21]. Виділяються різні компоненти, що входять до структури адаптаційного потенціалу:

1. Біопластичний компонент – відображає еволюційно закріплені інстинктивні лінії поведінки, забезпечуючи біологічну життєздатність, здоров'я та витривалість.

2. Біографічний компонент – визначається взаємодією під час дорослішання, формуючи адаптогенний досвід при зіткненні з деструктивними ситуаціями.

3. Психічний компонент – внутрішній механізм особистості, що дозволяє виробити особисту програму адаптивного поведінки.

4. Особистісно-регуляторний компонент – досягнення необхідного рівня адаптованості завдяки внутрішньому регулюванню людиною своїми усвідомлюваними можливостями [75].

Щодо адаптивності та адаптаційних можливостей, ці поняття в літературі використовуються обмежено і в контексті адаптаційного потенціалу. За медико-біологічного підходу адаптивність та адаптаційні можливості організму визначають здатність підтримувати оптимальний функціональний стан у різних умовах. Адаптаційний потенціал, визначаючи організму здатність пристосовуватися до різноманітних впливів, включаючи негативні, грає ключову роль у підтриманні стійкості та запобіганні патологічним змінам [60].

Адаптаційний потенціал у психології є важливою складовою психічного здоров'я та ефективного функціонування особистості. Вивчення даного концепту дозволяє розуміти, як людський розум та емоції реагують на стресові ситуації та зміни в житті, а також як адаптуються до нових умов.

1.2. Психологічна характеристика індивідів, що мають статус вимушених переселенців

В умовах сучасного світу, охопленого конфліктами та природними катастрофами, вимушене переселення набуває особливого значення, створюючи складні виклики для тих, хто опиняється в центрі подій. Війна в Україні через напад росії, призвела до великого числа людей, що залишили свої домівки у пошуках безпеки та нового життя. Така вимушена міграція внаслідок військового конфлікту має великий вплив на психіку особистості, що переживає важкий період. Індивіди, які вимушені покинути свої домівки через війну, зіткнуться не лише із фізичними труднощами, але й із серйозними емоційними викликами [42]. Неодноразові стресові ситуації, постійна загроза безпеці, втрата рідного оточення - усе це формує нову реальність, в якій люди стають учасниками [15].

Особливості таких осіб визначаються не лише зовнішніми обставинами, але й особистим внутрішнім світом, який через страшні події має знайти внутрішньої сили для виживання, боротьби, та продовження життя. Спроба знайти новий дім у незнайомому середовищі, пристосуватися до непередбачуваних умов та відновити психологічну рівновагу - все це стає частиною внутрішнього наповнення особистості, яка, незважаючи на негаразди, шукає світло у темряві невизначеності [40].

В умовах вимушеного переселення, індивіди активно використовують різноманітні стратегії копінгу для подолання стресу та емоційних труднощів, пов'язаних із втратою та зміною життєвого контексту. Ці стратегії можна розділити на активні та пасивні, залежно від того, наскільки особа взаємодіє із зовнішнім середовищем та власним внутрішнім світом [1]. Активні стратегії копінгу включають у себе:

- соціальна підтримка, звертання до родини, друзів, або участь у групах взаємодопомоги може допомагати індивідам подолати почуття відокремленості та створювати нові соціальні зв'язки;

- активна адаптація, деякі переселенці приймають активну роль у власному адаптаційному процесі, намагаючись швидше впроваджувати зміни в своєму житті та знаходячи нові можливості;

- прагматичні стратегії, використання прагматичних методів, таких як пошук роботи, отримання освіти, або навчання новим навичкам для підвищення шансів на успішну адаптацію [6].

Пасивні стратегії копіngu можуть включати:

- внутрішні методи самопідтримки. медитація, йога, та інші практики, спрямовані на внутрішню гармонію та спокій;

- відсутність активних кроків, деякі люди можуть спочатку не взяти на себе активну роль у процесі адаптації, а віддавати перевагу спостереженню та оцінці нового оточення перед власними діями;

- відмова від нових можливостей, уникання нових викликів та можливостей може бути частиною стратегії уникнення для зменшення стресу [6].

Важливо враховувати, що кожна особа вибирає стратегії копіngu відповідно до своїх унікальних потреб та ресурсів. Розуміння цих стратегій є ключовим елементом розробки індивідуальної підтримки та програм, спрямованих на полегшення процесу адаптації вимушених переселенців [1].

Вимушене переселення несе за собою ряд адаптаційних викликів, які виникають через зміну культурних, мовних та соціальних контекстів. Вимушені переселенці опиняються перед завданням не лише фізичної адаптації до нового місця проживання, але і формування нової ідентичності та визначення свого місця в іншому суспільстві [42]. Одним із головних адаптаційних викликів є зіткнення з новою культурою. Вимушені переселенці повинні розуміти та приймати нові цінності, традиції та норми, що може супроводжуватися відчуттям втрати власної культурної ідентичності [84].

Мова є ключовим елементом адаптації, і вимушені переселенці можуть стикатися з викликами, пов'язаними з навчанням нової мови та спілкуванням

у новому середовищі. Це може впливати на здатність отримати освіту, знаходити роботу та вливатись в соціальне життя [81].

Втрата старих соціальних зв'язків і необхідність будувати нові ставлять перед переселенцями виклик в сфері соціальної адаптації. Створення нових взаємин, розуміння місцевих соціальних норм та звичаїв вимагає часу та зусиль [15].

Вимушені переселенці також можуть стикатися з економічними труднощами, особливо коли йдеться про знаходження роботи та забезпечення сім'ї [78].

Сімейна підтримка виявляється критичною для психологічного благополуччя вимушених переселенців, створюючи основу для адаптації та подолання стресів, пов'язаних із переселенням. Родина може слугувати емоційним опором для вимушених переселенців, надаючи їм можливість висловити свої почуття та ділитися досвідом. Важливою є можливість відчувати підтримку та розуміння в родинному оточенні під час періоду адаптації [82]. Сімейна група може взяти на себе роль спільного агента адаптації. Це означає взаємодію та спільні зусилля для розв'язання проблем, пов'язаних із новим середовищем, включаючи мовні, культурні та соціальні аспекти [78].

При цьому важливо розглядати сімейну підтримку як взаємовідносини, де кожен член сім'ї може надавати допомогу і отримувати її. Розуміння сімейної динаміки та використання ресурсів сім'ї може значно полегшити процес адаптації та збільшити психосоціальне благополуччя вимушених переселенців [78].

Втрата рідного середовища, культурних коренів та звичок ставить перед вимушеними переселенцями завдання пошуку власної ідентичності та самопізнання [67]. Процес може бути надзвичайно складним і викликати значний вплив на їхню самооцінку та психологічне благополуччя. Переселенці часто втрачають зв'язок із своєю культурною ідентичністю через розрив із рідним середовищем. Це може призводити до відчуття втрати, позбавленості та невизначеності [49].

Втрата ідентичності може вразити самооцінку переселенців. Вони можуть стати вразливими перед почуттям невпевненості, страхом або почуттям неповноцінності у новому оточенні [40].

Процес пошуку самопізнання та ідентичності може бути значущим у психологічному супроводі. Переселенцям може бути важливо мати можливість висловлювати свої почуття, а також отримувати підтримку та допомогу в розвитку нових стратегій самоактуалізації [30].

Багато осіб, які пройшли вимушене переселення, можуть відчувати тривожні та депресивні симптоми, які вимагають уваги та підтримки фахівців у галузі психічного здоров'я. Ці симптоми можуть бути реакцією на стресові ситуації, пов'язані з переселенням та адаптацією до нового середовища [18].

До них можуть відноситися:

- тривога та нервовість, втрата рідного середовища та нестабільність нового може викликати тривожність. Люди можуть переживати постійні страхи, почуття невизначеності та тривоги щодо майбутнього;
- стан депресії, втрата рідного дому та відчуття втрати може спричинити депресивний стан. Люди можуть відчувати печаль, безнадійність та втрату інтересу до різних аспектів життя;
- сонливість або безсоння, тривожність та депресія можуть впливати на сон, призводячи до проблем із засипанням або, навпаки, до надмірної сонливості;
- спроби впоратися з проблемами адиктивними діями, індивіди можуть намагатися врегулювати свої емоції через вживання алкоголю, наркотиків чи інших шкідливих засобів, що може вказувати на невваженість стратегій копінгу;
- спрощений фокус та увага, тривожні та депресивні стани можуть впливати на когнітивні функції, такі як увага та концентрація. Люди можуть відчувати зниження енергії та важкість у зосередженні;

– соціальна ізоляція, стосунки з оточуючими можуть страждати через тривожність та депресію, що може призвести до відчуття відстороненості та соціальної ізоляції [19].

Переміщення, як процес, включає кілька фаз і компонентів, які загалом класифікуються як фаза перед втечею, втеча та після втечі/переселення. Фаза перед втечею враховує стан здоров'я та соціально-економічний статус, тоді як втеча є подією, часто травматичною, що викликає переміщення. Широке міжнародне дослідження зосереджується на цих фазах, зокрема на здоров'ї переселених осіб [40].

Вимушене переселення, особливо через конфлікти, часто супроводжується фізичними та психологічними труднощами. Багато вимушених переселенців стикаються із стресом, травмами та труднощами адаптації [84]. Ризики психічних розладів, таких як депресія та посттравматичний стресовий розлад, виявляються високими під час та після переселення [79].

1.3 Соціально-психологічні особливості повернення вимушених переселенців додому

Повернення вимушених переселенців у свої рідні місця після труднощів і стресу визначається не лише географічним переміщенням, але і складним соціально-психологічним процесом [40]. Повертаючись додому, вимушені переселенці можуть відчувати суперечливі почуття з різних причин, зміни в домашньому середовищі, втрата рідних місць та невпізнанність, поділена ідентичність, потреба в повторній адаптації. Врахування цих соціально-психологічних аспектів є важливим для створення ефективної підтримки для вимушених переселенців та сприяння їх успішній реінтеграції в рідне середовище [42].

Так, очікування та реальність часто можуть відрізнятись, що призводить до конфліктів і стресів у процесі адаптації повернених переселенців [8]. Ось деякі аспекти, які можуть викликати розбіжності між очікуваннями та реальністю:

- економічні перешкоди;
- стан житла та інфраструктури;
- соціальні зміни;
- індивідуальні очікування [46].

Ці розбіжності можуть призводити до психологічного стресу та складностей в реінтеграційному процесі. Важливо забезпечити підтримку та ресурси для допомоги переселенцям у вирішенні виникаючих труднощів та пристосуванні до нових умов [37].

Втрата зв'язків та розрив родинних стосунків є значущим аспектом переселення і може вплинути на процес відновлення спілкування та відносин. Втрата близьких відносин та розрив родинних стосунків викликають глибокі емоційні переживання, включаючи втрату підтримки та стабільності [39]. Важливо надавати підтримку переселенцям у процесі відновлення зв'язків, враховуючи емоційні потреби і ставлення до цього процесу. Групова або індивідуальна терапія може бути корисною для сприяння відновленню емоційного благополуччя та стабільності в новому оточенні [39].

Сприйняття змін, особливо якщо це пов'язано з переселенням після війни, може бути дуже важким і викликати стрес. Люди можуть відчувати стрес через зміни в самому собі, зміни в оточенні, повторна адаптація до нових умов, емоційний стрес [27].

Повернення переселенців з Європи в Україну може виявитися складним процесом через особливості досвіду та інтеграції в інших країнах. Однією з можливих особливостей є те, що люди, які проживали в Європі, могли зазнати певного культурного шоку та побачити різницю у рівні життя [84]. При реінтеграції додому переселенці можуть сприймати проблеми українського суспільства через призму свого досвіду в Європі. Якщо переселенці встигли

інтегруватися в європейський соціум та стати членом більш розвиненого соціального середовища, то можливо виникне розчарування або непорозуміння стосовно умов і можливостей в Україні. Така ситуація може породжувати конфлікт між очікуваннями та реальністю, що може вплинути на рішення переселенців щодо подальшого місця проживання. Однак також важливо враховувати, що кожна особистість має свої унікальні переживання та погляди, і деякі переселенці можуть виявити глибоке прагнення приносити позитивні зміни в Україні та брати участь у розвитку країни [78].

Сприйняття суспільства грає важливу роль у процесі реінтеграції. Люди можуть стикатися з різним ступенем прийняття або відторгнення з боку свого рідного суспільства, це можуть бути такі особливості як:

- стигма та непорозуміння;
- економічна конкуренція;
- культурна відмінність;
- необхідність повторної адаптації;
- підтримка та інтеграція [42].

Ситуація, коли люди, які залишались в Україні під час війни, можуть відчувати озлобленість або непорозуміння стосовно тих, хто повертається з міграції, може бути розглянута з психологічної точки зору як прояв невизначеності та страху [55]. Ті, хто залишався в рідній країні, переживали важкі моменти війни, відчували небезпеку та стрес. Емоції та переживання українців, що залишилися можуть спричиняти бажання мати своєрідне визнання чи розуміння з боку тих, хто повертається після міграції.

З іншого боку, ті, хто перебував у міграції, можуть відчувати складність повернення через непорозуміння чи можливий негативний настрій тих, хто залишався вдома. Це може породжувати певну важкість у встановленні взаєморозуміння між цими групами людей [46].

Даний процес може бути описаний як конфлікт інтересів, де обидві групи мають відчуття напруги та невизначеність. Важливо підкреслити, що

розуміння та взаємопідтримка є ключовими для подолання труднощів і сприяння процесу реінтеграції [21].

Важливо, щоб суспільство визнавало важливість створення сприятливого середовища для повернених переселенців, щоб дати змогу успішно інтегруватися та відновити своє життя після періоду конфлікту та переселення [30].

Відновлення ідентичності грає ключову роль у процесі адаптації повернених переселенців, особливо після війни та міграції. Аспекти, такі як відновлення культурної, соціальної, професійної та родинної ідентичності, а також пошук нового сенсу життя, можуть бути важливими для психологічного благополуччя та успішної реінтеграції [36].

Психосоціальні виклики, пов'язані з війною та переселенням, розгортаються на фоні трагічних подій та створюють важкі умови для людей, що зазнали конфлікту та були вимушені покинути свої домівки [15]. Втрата близьких відносин, розрив родинних стосунків та невизначеність стосовно майбутнього стають джерелами стресу та емоційного напруження. Такі виклики можуть призвести до подальшого розвитку проблем психічного здоров'я [21].

Соціально-психологічні труднощі, пов'язані з війною та переселенням, впливають на психічне здоров'я та сприяють виникненню або поглибленню проблем психічного здоров'я. Травми та стресові події, пов'язані із війною та переселенням, можуть викликати посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та інші психічні проблеми. Втрати рідних та розриви в родинних стосунках, а також невизначеність щодо долі близьких, можуть викликати горе та депресію [40].

Економічні труднощі, пов'язані з втратою роботи чи відсутністю фінансової стабільності, можуть стати джерелом стресу та тривоги. Соціальна ізоляція, обумовлена неприйняттям в новому оточенні, може призводити до соціальної ізоляції та розвитку психічних проблем [46].

Нестабільні умови проживання, погіршення якості життя та невизначеність стосовно майбутнього можуть впливати на психічне здоров'я. Відсутність підтримки від родини, спільноти та обмежений доступ до професійної допомоги для тих, хто відчуває труднощі, також може загострювати проблеми [24].

Здатність до позитивного зростання грає ключову роль у успішній адаптації та поверненні переселенців, сприяючи позитивним змінам у світосприйнятті, цінностях та особистій ідентичності. Даний процес може включати переосмислення цінностей, розвиток особистості, зміни відносин з іншими, виявлення нових можливостей, зміни у світосприйнятті та підвищення духовності [43].

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Проведено аналіз теоретико-методологічних аспектів проблеми адаптаційного потенціалу вимушених переселенців. Виявлено, що адаптаційний потенціал представляє собою складний феномен, досліджуваний у різних наукових галузях. Зазначено, що адаптаційний потенціал складається з індивідуально-психологічних та особистісних якостей, що сприяють успішній адаптації до змін.

Адаптаційний потенціал визначається як комплексна сукупність соціально-психологічних, психічних та біологічних властивостей і якостей, що активуються особистістю для формування та реалізації нових програм поведінки в змінених умовах життєдіяльності.

Основні компоненти адаптаційного потенціалу розглянуті, включаючи індивідуально-психологічні та особистісні якості. Серед них визначено комунікативні здібності, успішність в житті, дисциплінованість, нервово-психічна стійкість, мотивацію та інші аспекти, які впливають на здатність особистості пристосовуватися до нових умов.

Психологічна характеристика вимушених переселенців виявила, що дана соціальна група зазнає психологічного травматизму, втрат самооцінки та самоприйняття, зазнає стресу та депресії. Повернення вимушених переселенців додому є складним процесом, що залежить від політичної стабільності, стану інфраструктури та соціально-економічного та соціально- психологічного середовища.

Враховуючи дані аспекти, можна зробити висновок, що успішна адаптація вимушених переселенців потребує комплексних програм підтримки, орієнтованих на зміцнення адаптаційного потенціалу враховуючи індивідуальні, психологічні та соціокультурні аспекти.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

2.1. Психологічні складові адаптаційного потенціалу вимушених переселенців

Процес адаптації щодо реінтеграції при поверненні додому після довгого перебування закордоном в ситуації війни може бути складним і викликати різні психологічні та соціально-психологічні питання. Даний процес включає два основних етапи: адаптацію до нового середовища та реінтеграцію у рідне середовище.

Адаптація виступає процесом, під час якого особистість, що потрапила в нові або кардинально змінені умови засвоює нові навички, звички та ставлення, щоб пристосуватися середовища. Під час довгого перебування закордоном людина може зіткнутися з новими культурними, соціальними та мовними викликами. Процес адаптації може включати засвоєння нових соціальних норм та звичок, а також пристосування до нового стилю життя [2]. Реінтеграція - це процес, під час якого людина повертається до свого рідного середовища після довгого перебування закордоном [42].

Повернення в країну де особистість проживала до війни може ввести в стан пригніченості та розгубленості, адже все що людина знала змінилось, країна перебуває в нових кризових умовах, змінились соціальні настрої та норми, особа що повернулась, може відчувати на собі осуд та несправедливе ставлення з боку соціуму, через вимушену міграцію, та провину зі свого боку [15]. Даний процес може бути також викликом, оскільки людина може відчувати «культурний шок» при поверненні додому. Особистість може відчувати відчуження від своєї рідної культури, відчувати незручність через зміни, які відбулися під час відсутності, або відчувати ностальгію за життям за кордоном, адже, адаптаційні процеси які відбулись в процесі міграції

залишили великий слід, тепер особистість буде сприймати умови в своїй країні через призму набутого досвіду та навичок життя закордоном [7].

Психологічні складові адаптаційного потенціалу вимушених переселенців - це сукупність особистісних характеристик, які впливають на здатність людини адаптуватися до нових умов життя після вимушеного переселення [37]. До них відносяться:

- емоційна стійкість - здатність людини справлятися зі стресом, труднощами та негативними емоціями. Вимушені переселенці часто переживають сильний стрес, пов'язаний з втратою домівки, близьких, звичного життя. Емоційна стійкість допомагає їм впоратися з цим стресом і адаптуватися до нових умов;

- самоорганізація - здатність людини самостійно планувати свою діяльність і досягати поставлених цілей. Вимушені переселенці часто стикаються з новими завданнями і проблемами, які вимагають від них самостійності та самоорганізації. Самоорганізація допомагає їм успішно вирішувати ці завдання і адаптуватися до нових умов;

- адаптивність - здатність людини змінюватися і пристосовуватися до нових умов. Вимушені переселенці часто змушені змінювати свій спосіб життя, звички, цінності та переконання;

- впевненість у собі - віра людини в свої сили і можливості. Вимушені переселенці часто стикаються з новими викликами і труднощами. Впевненість у собі допомагає їм не втрачати надію і вірити в те, що вони зможуть адаптуватися до нових умов;

- соціальна адаптованість - здатність людини встановлювати і підтримувати позитивні стосунки з іншими людьми. Вимушені переселенці часто стикаються з новими людьми і культурою. Соціальна адаптованість допомагає їм знайти спільну мову з іншими людьми і відчувати себе частиною нового середовища [7].

Ці психологічні складові адаптаційного потенціалу можуть бути як вродженими, так і набутими. На їх розвиток впливають такі фактори, як:

- особистісні якості людини;
- сімейне виховання;
- соціальні умови життя [72].

Психологічні складові адаптаційного потенціалу вимушених переселенців є важливим фактором, який впливає на їхню здатність успішно адаптуватися до нових умов життя. Їх розвиток і зміцнення може допомогти вимушеним переселенцям легше пережити складний період реінтеграції і знайти своє місце в новому середовищі [28].

Адаптаційний потенціал визначається такими складовими:

- фізичні характеристики, грають важливу роль у визначенні адаптаційного потенціалу, оскільки здоров'я, фізична витривалість, гнучкість та сила визначають фізичний резерв особи для подолання труднощів та викликів;
- психічні характеристики, когнітивні здібності, такі як інтелект, пам'ять та увага, визначають здатність особи аналізувати інформацію та приймати рішення в нових умовах. Емоційна стійкість є ключовою, оскільки визначає, наскільки ефективно особа може управляти власними емоціями в стресових ситуаціях. Адаптивність, яка включає гнучкість та здатність до самопроекування, також грає важливу роль у пристосуванні до змін;
- соціальні характеристики, важливість мережі соціальних зв'язків та підтримки полягає у тому, що вони можуть служити джерелом ресурсів та психологічної підтримки в періоди адаптації. Навички співпраці та соціальна компетентність допомагають взаємодіяти з оточуючими та ефективно вирішувати конфлікти [69].

Тож, враховуючи всю специфіку в якій вже знаходяться та будуть знаходитись мільйони Українців слід виділити, що процес реінтеграції вимагає часу, терпіння, зусиль та психологічної підтримки. Ситуація вимагає багатогранного дослідження процесу адаптації щодо реінтеграції з країн Європи, щоб відновити український соціум, після війни [42].

2.2. Дослідження адаптаційного потенціалу вимушених переселенців щодо реінтеграції з країн Європи

Процедура емпіричного дослідження проходила кілька етапів. Для вирішення поставлених цілей і завдань у питанні формування адаптаційного потенціалу вимушених переселенців, було використано ряд методик психологічної діагностики, які допомогли визначити рівень адаптаційного потенціалу. На підготовчому етапі була визначена основна вибірка дослідження, яка була сформована з 30-ти людей віком від 21+ які є вимушеними переселенцями з України, та мають статус біженця в країні Європи – Фінляндії (див. Додаток А). Для вирішення завдань в даній роботі було обрано наступні методики:

Анкета «Наміри переселенців щодо повернення в Україну»

Метою авторської методики є дослідження намірів переселенців повернутися в Україну після закінчення війни.

Перший розділ містить базову інформацію про переселенця, таку як його ім'я, дата народження, стать, громадянство, місце проживання в Україні та місце перебування в країні перебування.

Другий розділ містить питання, що стосуються сімейного стану переселенця, його ставлення до відновлення України і життя в країні перебування. Питання щодо сімейного стану дозволяють оцінити, чи є у переселенця близькі родичі або друзі в Україні, чи є у нього нерухомість або бізнес в Україні.

Питання щодо ставлення до відновлення України дозволяють оцінити, чи вважає переселенець, що в Україні буде безпечно після закінчення війни, чи вважає особистість, що в Україні будуть можливості для його розвитку, чи готовий повернутися в Україну, навіть якщо умови будуть складними.

Питання щодо життя в країні перебування дозволяють оцінити, чи планує переселенець повернутися до своєї країни походження після закінчення війни, коли планує повернутися, які фактори впливають на рішення

повернутися, чи відчуває переселенець себе в безпеці у країні перебування, чи відчуває себе прийнятим у суспільстві країни перебування, чи вважає, що у нього є рівні можливості з громадянами країни перебування, чи задоволений своїм життям у країні перебування, чи вважає він, що Україна буде готова до його повернення після закінчення війни.

Слід враховувати, що анкета орієнтована на з'ясування суб'єктивних даних, отже, результати та інтерпретація заснована на відповідях самих переселенців (див. Додаток Б).

1. Методика «Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ)» [60].

Методика «Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ)» була розроблена для оцінки адаптаційних можливостей особистості з урахуванням соціально-психологічних та деяких психофізіологічних характеристик, що відображають загальні особливості нервово-психічного та соціального розвитку.

Основою методики є уявлення про адаптацію як про безперервний процес активної адаптації людини до мінливих умов соціального середовища і професійної діяльності. Ефективність адаптації великою мірою залежить від того, наскільки реально людина сприймає себе та свої соціальні зв'язки, точно порівнює свої потреби з наявними можливостями і розуміє мотиви своєї поведінки. Відхилене або недостатньо розвинене уявлення про себе може призвести до порушення адаптації, що може супроводжуватися підвищеною конфліктністю, порушенням взаємин, зниженням працездатності та погіршенням стану здоров'я.

Опитувальник містить 165 запитань і має такі шкали:

- нервово-психічна стійкість (НПС);
- комунікативні здібності (КЗ);
- моральна нормативність (МН);
- особистісний адаптивний потенціал (ОАП).

Обробка та інтерпретація результатів, отриманих за методикою, виконується за допомогою чотирьох «ключів», які відповідають шкалам. Для кожного запитання респондент може відповідати «так» або «ні». Тому при обробці результатів враховується кількість відповідей, які співпали з «ключем». Кожне співпадіння з «ключем» оцінюється одним «сирим» балом (див. Додаток В).

2. Опитувальник для оцінки копінг-стратегій WCQ [22].

Опитувальник «WCQ» є інструментом для визначення стратегій подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, відомих як копінг-механізми. Опитувальник вважається першою стандартною методикою для вимірювання копінгу. Копінг - це постійно змінні когнітивні та поведінкові зусилля людини для управління зовнішніми або внутрішніми викликами, які сприймаються як стресові або перевищують ресурси. Копінг спрямований на подолання труднощів, зменшення їх негативних наслідків або уникнення їх. Це можна розглядати як свідому поведінку, спрямовану на зміну або адаптацію до ситуації, в залежності від особистих особливостей та самої ситуації.

Опитувальник включає 50 тверджень, що стосуються поведінки у важких життєвих ситуаціях. Відповідаючи на запитання, респондент оцінює, наскільки часто відповідна поведінка проявляється (див. Додаток Г).

Підраховується сума балів для кожної підшкали:

Ніколи - 0 балів;

Рідко - 1 бал;

Іноді - 2 бали;

Часто - 3 бали.

Загальний бал для кожної підшкали обчислюється за формулою: $X = (\text{сума балів} / \text{максимальна кількість балів}) * 100$.

Також можна спростити оцінку загального рівня копінгу:

0-6 балів - низький рівень напруженості, свідчить про адаптивність стратегій копінгу;

7-12 балів - середній рівень, ознака адаптаційного потенціалу особистості в умовах стресу;

13-18 балів - високий рівень напруженості копінгу, що свідчить про виражену дезадаптацію.

Кожен номер запитання в опитувальнику відповідає певній підшкалі. Наприклад, для шкали «конфронтаційний копінг», запитання включають 2, 3, 13, 21, 26, 37 і так далі.

Субшкали опитувальника включають:

1. Конфронтаційний копінг. Стратегія передбачає агресивні зусилля для зміни ситуації.
2. Дистанціювання. Включає когнітивні зусилля для відокремлення себе від ситуації.
3. Самоконтроль. Стратегія включає в себе зусилля по регулюванню власних почуттів та дій.
4. Пошук соціальної підтримки. Зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки від інших.
5. Прийняття відповідальності. Стратегія включає визнання власної ролі в проблемі та намагання вирішити складні життєві питання.
6. Втеча-уникнення. Стратегія включає уявне прагнення або поведінку для уникнення проблеми.
7. Планування вирішення проблеми. Стратегія передбачає довільні зусилля фокусування на зміні ситуації та аналітичний підхід до вирішення проблеми.
8. Позитивна переоцінка. Стратегія включає в себе зусилля для створення позитивних цінностей та росту особистості.

Опитувальник допомагає визначити, які саме стратегії копінгу використовує особа в умовах стресу та адаптації до негативних ситуацій.

3. Тест екзистенційних мотивацій (А. Ленгле та П. Едхард) [34].

Метою тесту є оцінка екзистенційних мотивацій людини, тобто прагнень до сенсу, автономії, стосунків і компетентності.

Тест складається з 30 тверджень, які оцінюються за 5-бальною шкалою (див. Додаток Д). Тест діагностує 4 шкали, що визначають різні аспекти екзистенційних мотивацій:

1. Сенс – прагнення до розуміння сенсу життя і місця в світі.
2. Автономія – прагнення до свободи та самореалізації.
3. Стосунки – прагнення до близькості та приналежності.
4. Компетентність – прагнення до успіху та досягнень.

Методика «Тест екзистенційних мотивацій» є цінним інструментом для дослідження екзистенційних мотивацій людини, які грають важливу роль у процесі адаптації вимушених переселенців щодо реінтеграції після повернення з країн Європи в Україну. Методика оцінює чотири компоненти екзистенційних мотивацій, які включають сенс, автономію, стосунки та компетентність. Ці компоненти важливі для розуміння мотивації людини та готовності адаптуватися до нових умов та досягати успіху в реінтеграції.

Методика відповідає концепції екзистенціалізму, яка підкреслює важливість розуміння сенсу життя, свободи та самореалізації. Вимушені переселенці, які повертаються в Україну, можуть стикатися з питаннями щодо свого життєвого сенсу та можливості реалізації своєї власної волі, тож дослідження цих аспектів важливо для їхньої успішної реінтеграції.

4. Опитувальник ситуаційної (реактивної) тривожності Спілбергера-Ханіна [44].

Мета опитувальника – оцінка рівня ситуаційної (реактивної) тривожності людини. Ситуаційна тривожність – це стан тривожності, який виникає у відповідь на конкретну ситуацію чи подію.

Опитувальник складається з 20 тверджень, які оцінюються за 4-бальною шкалою (див. Додаток Е). Опитувальник вимірює два аспекти ситуаційної тривожності:

- тривога очікування – стан занепокоєння, яке виникає в очікуванні майбутньої ситуації чи події;
- реактивна тривожність – стан тривожності, який виникає у

відповідь на вже виниклу ситуацію чи подію.

Методика опитувальника ситуаційної (реактивної) тривожності Спілбергера-Ханіна є важливим інструментом для дослідження адаптаційного потенціалу вимушених переселенців щодо реінтеграції з країн Європи в Україну. Методика відображає два аспекти тривожності - тривогу очікування та реактивну тривожність. Це важливо, оскільки вимушені переселенці можуть відчувати тривожність як перед очікуваною подією (наприклад, повернення в Україну), так і у відповідь на вже виниклу ситуацію (наприклад, втрата житла). Такий підхід дозволяє досліджувати тривожність в різних контекстах і встановлювати, як ця тривожність може впливати на процес реінтеграції.

Розуміння тривожності вимушених переселенців може допомогти розкрити їхні страхи, апріорні очікування та реакції на стресові ситуації. Це дозволить налагодити психологічну підтримку та ресурси, які сприяють полегшенню адаптації та реінтеграції в новому середовищі.

Обрані методики дозволяють комплексно оцінити адаптаційний потенціал вимушених переселенців, який є сукупністю особистісних і психологічних характеристик, що впливають на здатність людини адаптуватися до нових умов життя.

2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту

Процедура емпіричного дослідження проходила в декілька етапів. На підготовчому етапі була визначена основна вибірка дослідження, яка була сформована з 30-ти людей віком від 21+ які є вимушеними переселенцями з України, та мають статус біженця в країні Європи – Фінляндії (див. Додаток А).

Етап № 1. За сімейним станом, більшість респондентів мають близьких

родичів або друзів в Україні, також мають власну нерухомість, але не мають бізнесу в Україні.

Щодо перспектив повернутися в Україну, більшість респондентів вважають, що в Україні не буде безпечно після закінчення війни і не буде можливостей для їхнього розвитку. Однак багато з них готові повернутися, навіть якщо умови будуть складними, вісімнадцять респондентів з тридцяти планують повернутись в країну, що відповідає 60%, на рис. 2.1. представлені результати опитування.

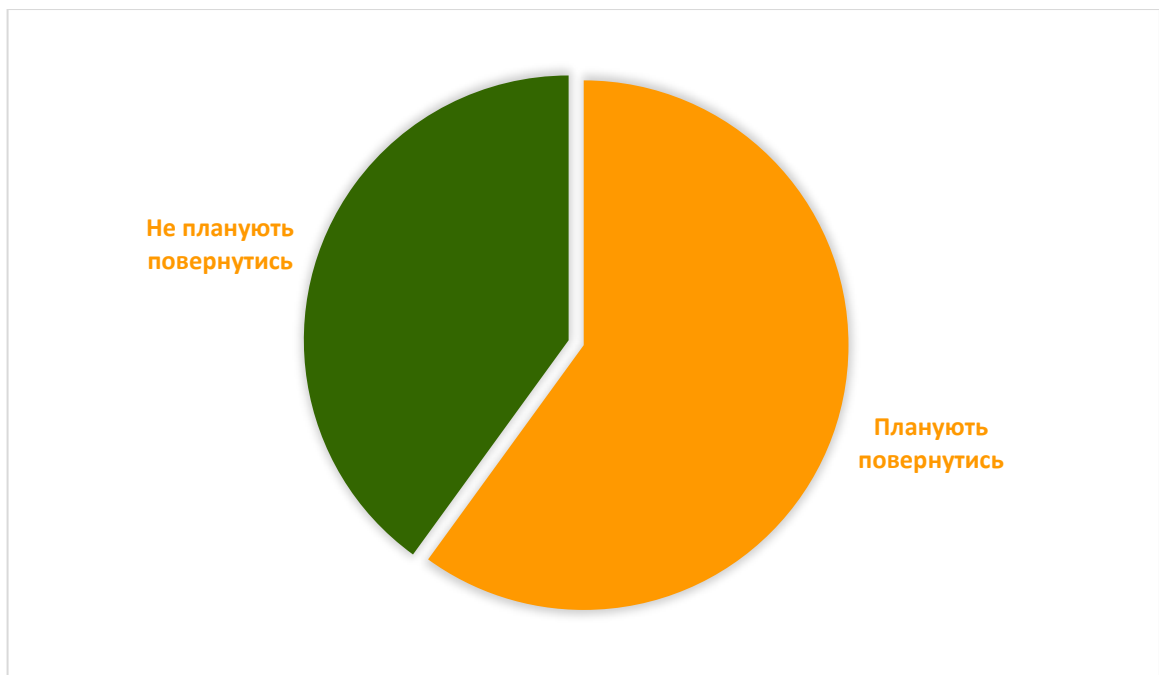


Рис. 2.1. Сегментограма розподілу результатів дослідження за шкалою «Готовність повернення в Україну»

Фактори, які впливають на рішення повернутися, включають незмогу відчувати себе комфортно в іншій країні, зокрема відмічається мовний бар'єр у країні перебування та інший менталітет. Деяка кількість респондентів підкреслюють відчуття пригніченості через незмогу до самореалізації в країні перебування. Проте, в цілому респонденти відчують себе в безпеці у країні перебування, вони відчують себе прийнятими у суспільстві країни перебування і задоволені своїм життям в цій країні.

Більшість респондентів вважають, що Україна буде готова до їхнього повернення після закінчення війни.

Ці висновки базуються на даних, зібраних за допомогою анкети, і можуть використовуватися для аналізу намірів переселенців щодо повернення в Україну після завершення війни. Що підкреслює важливість проведення заходів щодо дослідження особливостей формування адаптаційного потенціалу та роботу з цим феноменом.

Етап № 2. Дослідження рівня адаптивності за допомогою методики «Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ).

Методика дозволяє оцінити адаптаційний потенціал вимушених переселенців у різних аспектах їхнього життя, таких як соціальна, професійна та особистісна адаптація. Вона може бути використана для оцінки адаптаційного потенціалу переселенців, які повертаються в Україну та переживають процес реінтеграції. Результати дослідження представлено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Результати дослідження адаптивності за багаторівневим особистісним опитувальником «Адаптивність» (МЛО-АМ)

№	Адаптивні здібності (АЗ)	Нервово-психічна стійкість (НПС)	Комунікативні здібності (КЗ)	Моральна нормативність (МН)
1	68	44	13	10
2	22	13	7	5
3	48	38	21	11
4	12	7	6	3
5	58	40	22	15
6	11	8	3	2

Продовж. таблиці 2.1

7	10	4	3	3
8	50	28	19	18
9	6	9	4	2
10	31	23	10	4
11	48	16	22	13
12	15	6	4	3
13	62	12	23	10
14	33	22	21	11
15	12	15	9	4
16	25	14	21	13
17	54	38	9	6
18	10	8	4	3
19	52	34	22	12
20	13	5	4	2
21	22	13	7	5
22	5	3	0	0
23	55	29	21	16
24	21	9	6	4
25	16	9	5	6
26	57	38	22	12
27	27	14	7	6
28	54	38	9	6
29	11	8	3	2
30	32	25	16	15

На підставі результатів аналізу рівня адаптивності, одержаних при застосуванні багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність» (МЛО-АМ), можна зазначити, що в усіх випадках низькі значення на супутніх

шкалах, супроводжуються низькими показниками адаптивних здібностей.

За всіма шкалами, окрім шкали «Адаптивні здібності» (в ній 3 рівні) інтерпретовано по два рівні: вище середнього та нижче середнього. Тож, за шкалою «Нервово-психічна стійкість», виявлено, що в більшості випробуваних (21 з 30) відзначається низький рівень нервово-психічної стійкості. Це свідчить про можливість недостатнього контролю над власною поведінкою та реакціями в стресових ситуаціях. Проте дев'ятеро респондентів проявили рівень нервово-психічної стійкості вище середнього, що може свідчити про їхню здатність до адекватного контролю над власними реакціями та емоціями.

За шкалою «Комунікативні зв'язки» видно, що шістнадцять респондентів мають низький рівень розвитку комунікативних здібностей та підвищену конфліктність. Двоє респондентів показали пограничний результат, що вказує на підвищену конфліктність та значні ускладнення в контакті з оточуючими. У дванадцяти респондентів виявлено рівень комунікативних здібностей вище середнього, що свідчить про їхню здатність ефективно спілкуватися та підтримувати стосунки з оточуючими.

За шкалою «Моральна нормативність» видно, що шістнадцять респондентів не можуть адекватно оцінити своє місце та роль у колективі, що може вплинути на їхню поведінку та взаємини з іншими. Чотирнадцять респондентів реально оцінюють свою роль у колективі, що свідчить про їхню здатність до адекватної самооцінки та адаптації до соціального середовища.

На рис. 2.2. представлено розподіл результатів за методикою МЛЮ-АМ, та висвітлено залежність між показниками всіх шкал. Для більш наочного представлення в шкалі «Адаптивні здібності» було об'єднано рівні «Задовільної адаптації» та «Низької адаптації», оскільки вони характеризують негативні тенденції в показниках респондентів.

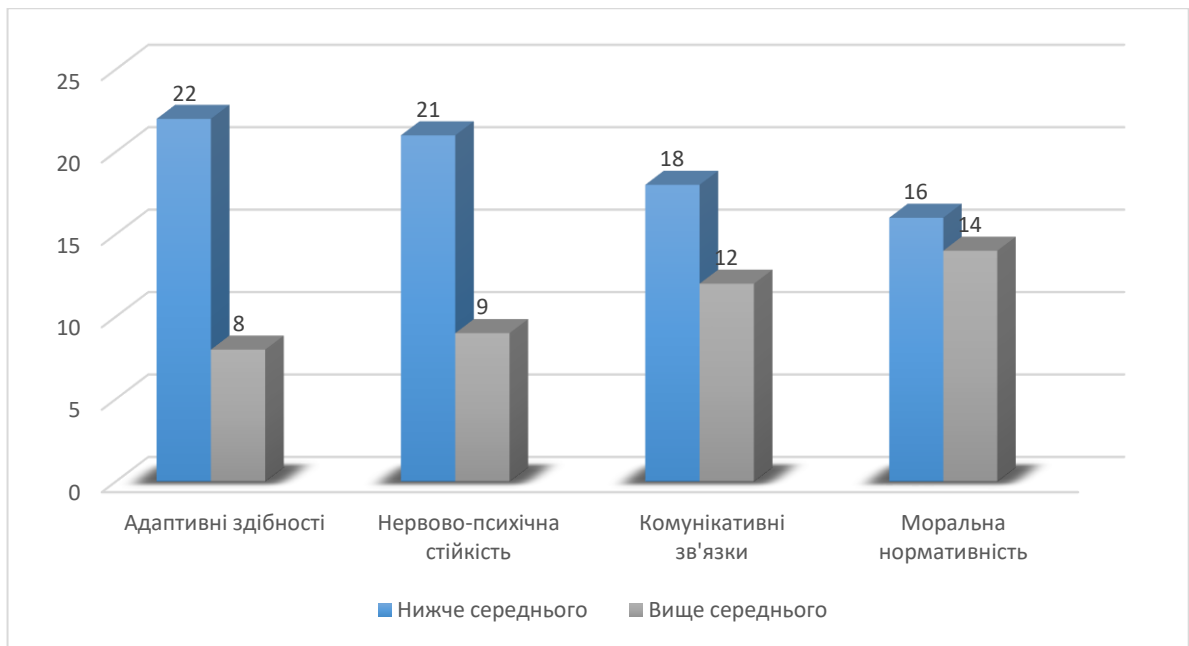


Рис. 2.2. Діаграма розподілу результатів дослідження за багаторівневим особистісним опитувальником «Адаптивність» (МЛО-АМ)

Існує необхідність розглянути шкалу «Адаптивні здібності» окремо, адже дана шкала є провідною в дослідженні та має три рівня адаптивності. Виявлено, що у восьми респондентів (27%) визначена група високої адаптації, що свідчить про їхню здатність адекватно пристосовуватися до різких змін у соціальному середовищі. Однак, десять респондентів (33%) мають групу низької адаптації, що обумовлено їхньою нервово-психічною нестабільністю, рівень адаптації не задовільний до умов екологічної реінтеграції. Дванадцять респондентів (40%) показали задовільний рівень адаптації, такі показники вказують на признаки різноманітних акцентуацій, тому успіх адаптації залежить від зовнішніх умов, респонденти мають невисоку емоційну стійкість. По при те, що показник вважається задовільним, респонденти з цими показниками можуть не сформувати достатній адаптаційний потенціал щодо процесу реінтеграції в Україні.

На рис. 2.3. представлено розподіл результатів дослідження за провідною шкалою «Адаптивні здібності».

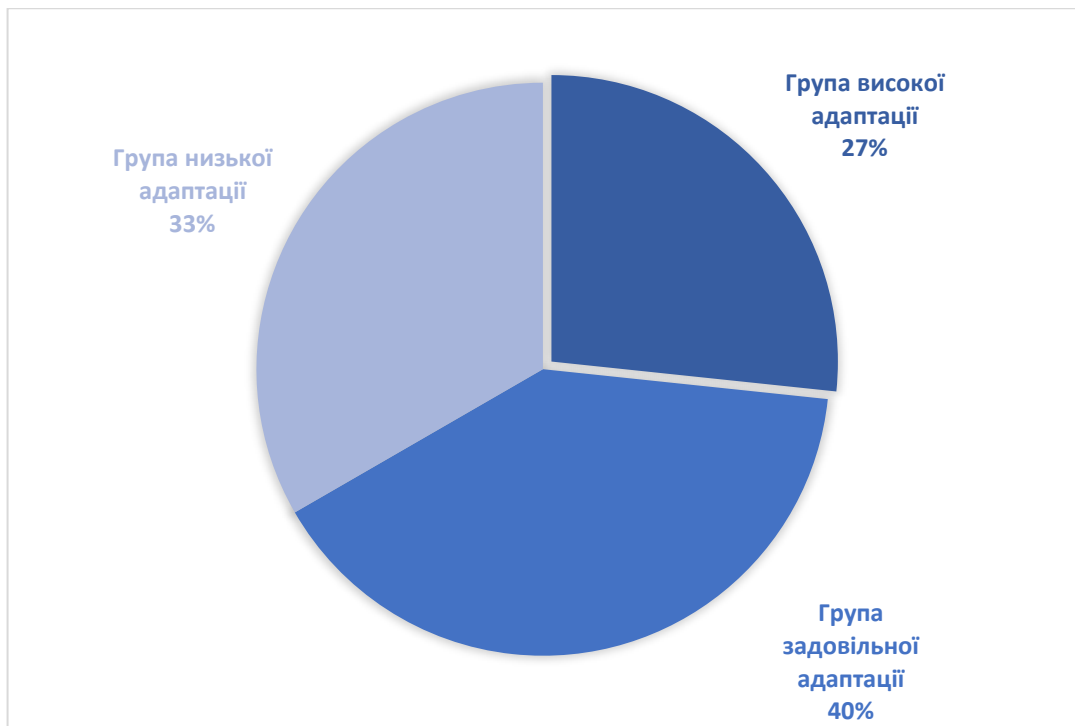


Рис. 2.3. Сегментограма розподілу результатів дослідження за шкалою «Адаптивні здібності»

На основі результатів аналізу рівня адаптивності респондентів за допомогою багаторівневого особистісного опитувальника (МЛО-АМ), можна зробити наступні висновки, що стосуються впливу цих показників на процес формування адаптації осіб, які планують повертатись в свою країну після війни та довгого перебування за кордоном:

Низький рівень адаптивних здібностей в десяти респондентів свідчить про обмежену здатність адекватно пристосовуватися до нових умов і соціального середовища. Це може створити труднощі у процесі адаптації до змін і вимагати додаткової психологічної підтримки.

Низький рівень нервово-психічної стійкості в більшості респондентів може призвести до недостатнього контролю над власною поведінкою та реакціями в стресових ситуаціях. Це може ускладнити процес адаптації та реінтеграції, оскільки особи можуть допускати негативні вчинки або мати труднощі в управлінні емоціями.

Низький рівень розвитку комунікативних здібностей у шістнадцятьох респондентів може призвести до підвищеної конфліктності та ускладнень у встановленні контактів з іншими. Це може ускладнити взаємодію зі спільнотою та інтеграцію в нове соціальне середовище.

Низька здатність до адекватної самооцінки та оцінки власної ролі в колективі у шістнадцятеро респондентів може вплинути на їхню поведінку та взаємини з іншими. Особи з цими показниками можуть мати труднощі в адаптації до соціальних структур та ролей.

Загальною тенденцією є наявність низьких показників на різних шкалах, що може створити складнощі у процесі адаптації осіб, які повертаються в свою країну після війни та довгого перебування за кордоном. Такі особи можуть потребувати індивідуальної психологічної підтримки та інтервенції для полегшення процесу реінтеграції.

Отже, низькі показники адаптивності, нервово-психічної стійкості, комунікативних здібностей та моральної нормативності можуть ускладнити процес реінтеграції осіб, які повертаються в Україну після війни та перебування за кордоном, оскільки вони матимуть несформований адаптаційний потенціал. Розуміння цих аспектів дозволяє розробити більш ефективні програми психологічної підтримки та підготовки для їхньої успішної реінтеграції в суспільство.

Етап № 3. Наступним етапом експериментального дослідження став аналіз копінг-стратегій респондентів, за допомогою опитувальника для оцінки копінг-стратегій WCQ. Результати WCQ можуть мати прогностичний характер, допомагаючи передбачити, які особи можуть мати більшу складність у процесі реінтеграції та, відповідно, потребувати більше уваги та підтримки. Результати дослідження представлено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

**Результати дослідження копінг-стратегій поведінки за методикою
WCQ**

№	Конфронтація	Планування вирішення проблем	Пошук соціальної підтримки	Самоконтроль	Втеча - уникнення	Прийняття відповідальності	Дистанціювання	Позитивна переоцінка
1	12	11	16	13	13	10	11	8
2	9	6	13	9	11	5	11	10
3	4	11	4	6	10	2	16	9
4	8	7	12	8	10	6	12	6
5	6	9	7	5	9	4	13	14
6	10	2	18	3	9	7	10	5
7	7	8	10	11	8	9	9	4
8	11	4	3	4	12	1	10	13
9	6	10	15	7	12	3	14	8
10	9	6	13	9	11	5	11	7
11	4	11	8	6	10	2	10	9
12	8	7	14	8	10	6	12	2
13	2	3	18	5	13	4	13	7
14	10	5	11	10	9	7	10	5
15	7	8	10	11	8	9	9	4
16	11	4	2	4	10	1	15	5
17	10	9	16	8	13	10	15	7
18	9	6	13	9	11	5	11	7
19	4	11	14	6	9	2	10	9
20	8	7	12	8	10	6	12	10

Продовж. табл. 2.2

21	6	9	16	5	13	4	13	7
22	10	5	11	10	9	7	10	5
23	7	8	14	11	8	9	9	2
24	2	4	18	4	10	1	15	5
25	6	10	2	7	12	3	14	15
26	9	6	13	9	11	5	11	7
27	4	14	8	6	10	2	10	9
28	10	10	10	8	10	15	8	13
29	2	4	18	5	7	4	11	1
30	10	5	10	10	9	7	10	5

Проаналізувавши результати дослідження копінг-стратегій респондентів виявлено, що найпоширенішою копінг-стратегією є «Пошук соціальної підтримки», чотирнадцять респондентів використовують цей копінг найбільше, такі респонденти можуть стикатися з труднощами у самостійному вирішенні проблем та розвитку внутрішніх ресурсів для подолання стресу. Це може призвести до залежності від зовнішньої підтримки та недостатнього розвитку внутрішньої стійкості. Також в чотирьох респондентів з чотирнадцяти виявлених акцентуований тип використання копіngu «Пошук соціальної підтримки», адже за результатами чотири респонденти мають найвищий бал (вісімнадцять) за однією шкалою «Пошук соціальної підтримки», такі результати вказують на низьку лабільність та не змогу комбінувати різні копіngи для вирішення проблем.

Також популярністю користуються такі копіngи як «Дистанціювання» та «Втеча - уникнення». Результат може вказувати на тенденцію уникати або відволікатися від проблем, а не вирішувати їх. Це може призвести до тимчасового полегшення, але не сприяє конструктивному вирішенню конфліктів чи стресових ситуацій.

Такі неефективні стратегії можуть стати на шляху до розвитку адаптаційного потенціалу, оскільки відсутній елемент активного вирішення проблем та пошуку конструктивних шляхів адаптації до стресових ситуацій.

На рис. 2.4. представлено порівняльний аналіз результатів дослідження копінг-стратегій за методикою WCQ.

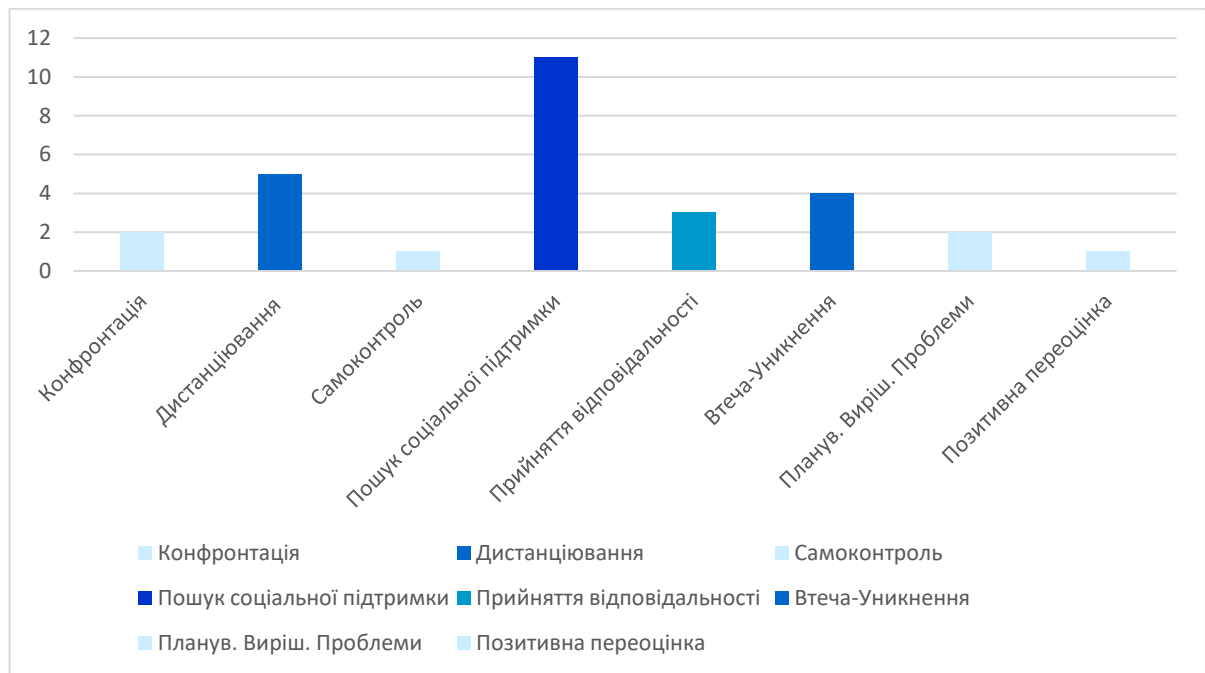


Рис. 2.4. Гістограма розподілу результатів дослідження копінг-стратегій за методикою WCQ

Серед респондентів найменш використовуваною копінг-стратегією є «Позитивна переоцінка» та «Самоконтроль», такі стратегії виражені (без акцентуацій) лише в двох респондентів. Такі результати вказують на перевагу неадаптивних копінгів в респондентів, всього двадцять респондентів з тридцяти активно користуються неадаптивними та деструктивними копінгамі, що доводить 66%. Такі цифри підкреслюють важливість розробки корекційних заходів для підвищення рівня адаптації щодо реінтеграції з країн Європи.

Етап № 4. Тест екзистенційних мотивацій є інструментом за яким вимірювались показники 4-х екзистенційних мотивацій та загальний показник

екзистенційної наповненості (див. табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Результати дослідження екзистенційних мотивацій

№	Можлв. буття у світі	Цінність життя	Само-цінність	Зміст	Екзистенційна наповненість
1	15	14	12	13	68
2	16	15	11	12	56
3	14	13	10	11	139
4	17	16	9	10	137
5	12	17	8	9	59
6	18	18	7	8	132
7	11	19	6	7	61
8	19	20	5	6	140
9	10	21	4	5	102
10	20	22	3	4	98
11	26	25	24	23	60
12	27	26	25	24	93
13	28	27	26	25	100
14	29	28	27	26	130
15	30	29	28	27	97
16	31	30	29	28	96
17	32	31	30	29	99
18	33	32	31	30	136
19	34	33	32	31	100
20	35	34	33	32	135
21	36	35	34	33	55
22	37	36	35	34	58
23	38	37	36	35	142

Продовж. табл. 2.3

24	39	38	37	36	60
25	40	39	38	37	145
26	41	40	39	38	58
27	42	41	40	39	57
28	43	42	41	40	113
29	44	43	42	41	137
30	45	44	43	42	105

Низька екзистенційна наповненість. У цій групі 10 респондентів (34% від загальної кількості) демонструють низький рівень екзистенційної наповненості з середнім балом 63. Це вказує на можливий брак сенсу та глибокого розуміння свого існування, що може впливати на психологічну стійкість цих респондентів.

Середня екзистенційна наповненість. У цій групі 13 респондентів (43% від загальної кількості) досягли середнього рівня екзистенційної наповненості, з середнім балом 98. Це вказує на те, що більшість респондентів у цій категорії відчувають певний сенс та розуміння власного існування.

Висока екзистенційна наповненість. У цій групі 7 респондентів (23% від загальної кількості) виявили високий рівень екзистенційної наповненості, з середнім балом 133. Це свідчить про те, що ця група респондентів відзначається глибоким відчуттям сенсу та значущості у своєму житті.

Низька екзистенційна наповненість може негативно впливати на адаптаційний потенціал особи. Відсутність чи обмежене відчуття сенсу і значущості у власному існуванні може призводити до більшого внутрішнього дискомфорту та браку психологічної стійкості. Це може ускладнити адаптацію до стресових ситуацій та змін в житті, а також обмежувати мотивацію до досягнень та відкритість до нового. Також, це може впливати на соціальні відносини та загальний рівень задоволеності власним життям. Результати показників представлені на сегментограмі (див. рис. 2.5).

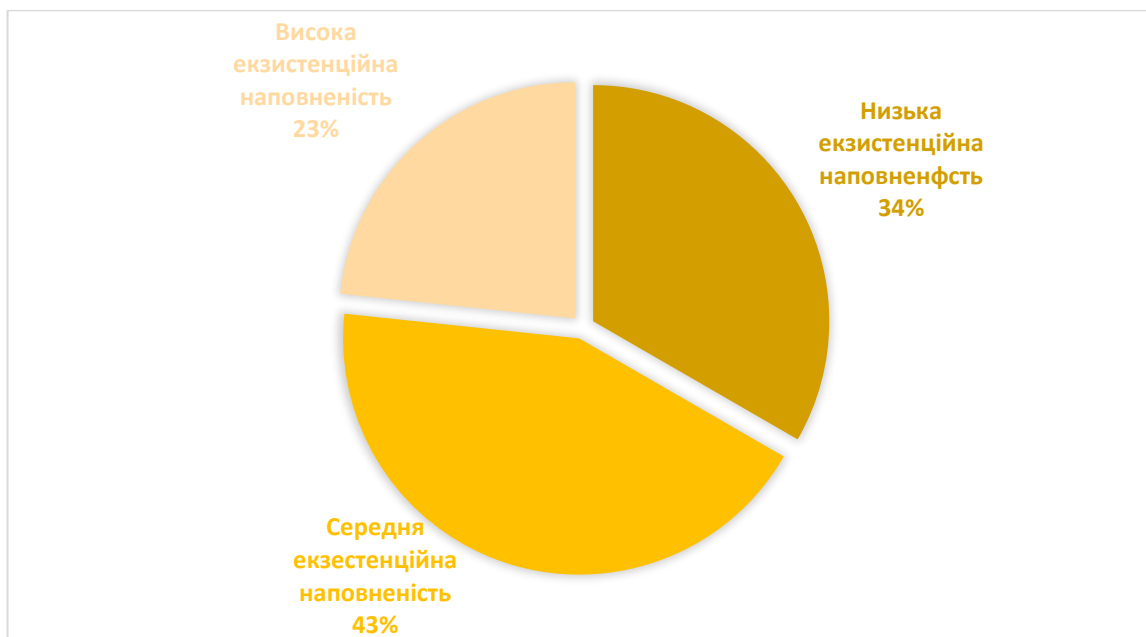


Рис. 2.5. Сегментограма розподілу результатів дослідження екзистенційних мотивацій

Етап № 5. Опитувальник ситуаційної (реактивної) тривожності Спілбергера-Ханіна надав змогу визначити, наскільки інтенсивно та поширено респонденти відчувають тривожність в різних життєвих обставинах. Результати дослідження представлено в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Результати дослідження за опитувальником ситуаційної (реактивної) тривожності Спілбергера-Ханіна

№	Результати опитувальника	№	Результати опитувальника
1	65	16	49
2	31	17	60
3	45	18	46
4	48	19	32
5	35	20	40
6	47	21	37

Продовж. табл. 2.4

7	10	22	46
8	46	23	39
9	33	24	47
10	46	25	46
11	42	26	12
12	31	27	46
13	47	28	31
14	31	29	48
15	47	30	32

Аналіз результатів дослідження вказує на високий і середній рівень реактивної тривожності серед респондентів. Зокрема, 72,1% респондентів мають високий рівень тривожності, в той час як 24,5% мають середній рівень тривожності. Низький рівень тривожності спостерігається лише у декількох переселенців 3,4%. Результати представлені на сегментограмі (див. рис. 2.6).

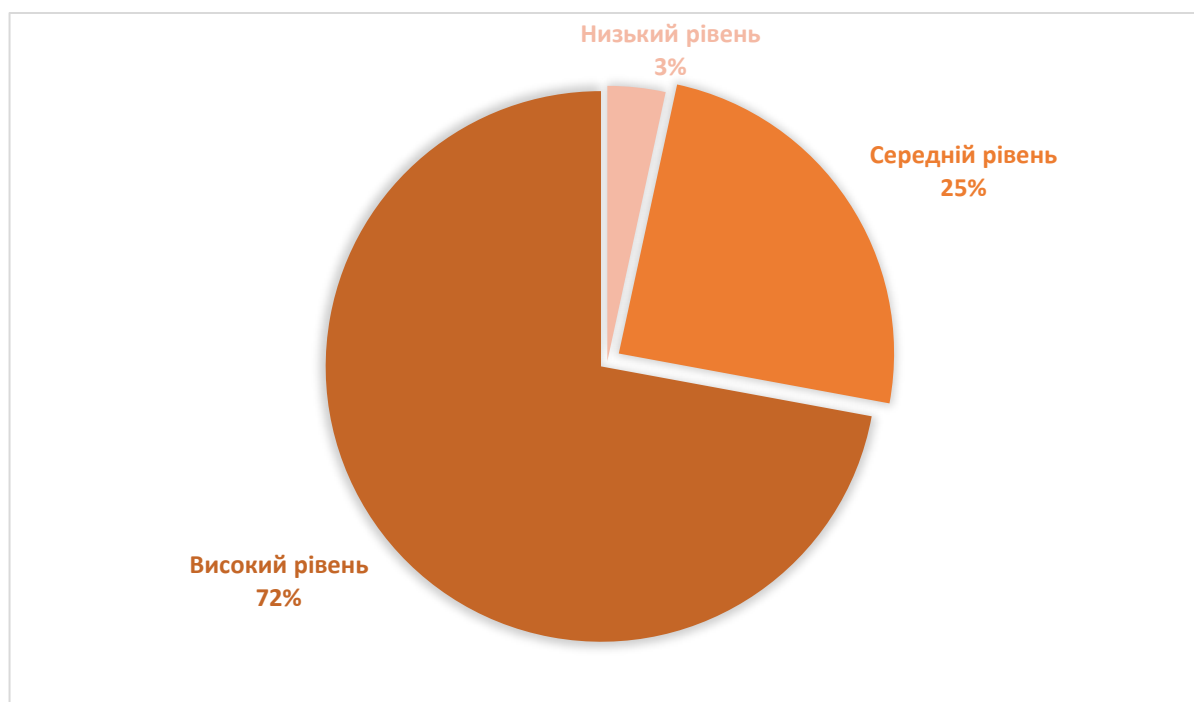


Рис. 2.6. Сегментограма розподілу результатів дослідження ситуативної тривожності

Результати, що свідчать про високий рівень тривожності серед більшості досліджуваних, є природними та зрозумілими у ситуації воєнного стану та міграції. Незважаючи навіть на наявність високого рівня адаптивності та екзистенційної наповненості, люди можуть відчувати тривожність, занепокоєння та нервозність у зв'язку з нестабільними умовами, втратами, та іншими стресовими факторами. Тривожність може залишатися присутньою, навіть якщо респонденти наразі перебувають в безпеці, оскільки минулі травматичні досвіди і загрози можуть залишити слід на психіці.

У результаті представленого дослідження виявлено, що адаптаційний потенціал респондентів відрізняється але простежуються негативні тенденції. Високий рівень адаптації у 27% досліджуваних свідчить про їхню ефективність у пристосуванні до змін, тоді як 33% осіб з низьким рівнем адаптації стикаються з труднощами через нервово-психічну нестабільність, 40% хоч і знаходяться в діапазоні норми, та все ж їх адаптаційний потенціал залежить від зовнішніх умов. Також виявлено, що найпоширенішою копінг-стратегією є «Пошук соціальної підтримки», використовуваною 47% респондентів, що свідчить про значущість взаємодії та спільноти у подоланні труднощів.

З іншого боку, аналіз екзистенційної наповненості вказує на різні рівні осмислення життя: 34% мають низький рівень, що може впливати на їхню психологічну стійкість, тоді як 23% демонструють високий рівень, свідчачи про глибоке відчуття сенсу та значущості у своєму існуванні. Загалом, високий рівень тривожності (72,1%) у більшості досліджуваних підкреслює важливість психологічної підтримки та інтервенцій для забезпечення емоційного благополуччя та ефективної адаптації щодо реінтеграції з країн Європи.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

В даній магістерській роботі проведено емпіричне дослідження для вивчення формування адаптаційного потенціалу вимушених переселенців з країн Європи. Участь в експерименті прийняли 30-ть осіб віком 21+ які є вимушеними переселенцями з України, та мають статус біженця в країні Європи – Фінляндії.

Емпіричне дослідження проходило завдяки наступним методикам: «Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ)», опитувальник для оцінки копінг-стратегій WCQ (Ways of Coping Questionnaire); Тест екзистенційних мотивацій (В.Шумський); Опитувальник ситуаційної (реактивної) тривожності Спілбергера-Ханіна.

За допомогою обраних методик були вирішені наступні завдання під час дослідження: виміряний рівень адаптивних компонентів та загального показника рівня адаптивності, досліджені компоненти адаптивного потенціалу, такі як копінг, мотивація та рівень тривожності, розглянуто взаємовплив досліджених компонентів та показника рівня адаптивності, виявлено як впливають складові адаптаційного потенціалу на процес адаптації.

Аналізуючи результати діагностики чотирьох методик, було зроблено наступні висновки:

На підставі аналізу результатів дослідження, за використанням багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність» (МЛО-АМ), виявлено, що в переважній більшості учасників спостерігаються низькі показники адаптивних здібностей та супроводжуючись відповідними низькими значеннями на супутніх шкалах. Шістнадцять респондентів виявили низький рівень комунікативних здібностей, в той же час дванадцять – високий. Отримані дані також вказують на те, що більшість учасників мають низький рівень нервово-психічної стійкості, що може ускладнити адаптацію в стресових ситуаціях. Шістнадцять респондентів не можуть ефективно оцінити

своє місце в суспільстві, в той час як чотирнадцять реалістично оцінюють свою роль. За шкалою «Адаптивні здібності» виявлено різноманіття рівнів, де восьмеро виявились високоадаптивними, десятеро – низькоадаптивними, а дванадцять респондентів – задовільно адаптивними з акцентуаціями.

Аналіз копінг-стратегій респондентів вказує на широке використання копінгу «Пошуку соціальної підтримки» як основної стратегії, з 35% високим та 48% середнім рівнем використання. Це може свідчити про тенденцію до залежності від зовнішньої підтримки та недостатнього розвитку внутрішніх ресурсів для подолання стресу. Окрім того, «Дистанціювання» та «Втеча – уникнення» також є популярними стратегіями. Низьке використання таких копінг-стратегій як «Позитивна переоцінка» та «Самоконтроль», свідчить про надання переваги неадаптивним та деструктивним методам вирішення проблем. Виражена тенденція, де 66% респондентів використовують неадаптивні та деструктивні копінги.

Оцінка екзистенційної наповненості учасників, десятеро респондентів (34%) демонструють низький рівень, що може впливати на психологічну стійкість та мотивацію. Серед інших, 43% досягли середнього рівня, а 23% мають високий рівень екзистенційної наповненості, що свідчить про глибоке відчуття сенсу та значущості власного життя. Низька екзистенційна наповненість може ускладнити адаптацію до стресових ситуацій та обмежувати мотивацію до досягнень.

Оцінка рівня реактивної тривожності показує високий та середній рівні у 72,1% респондентів, що вказує на наявність психологічних труднощів, пов'язаних із стресовими умовами.

Результати дослідження свідчать про потребу у психологічній підтримці та тренінгових програм для полегшення процесу реінтеграції

РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ЩОДО РЕІНТЕГРАЦІЇ З КРАЇН ЄВРОПИ

3.1. Програма соціально-психологічного тренінгу для вимушених переселенців «Повернення додому: формування адаптаційного потенціалу»

Програма психокорекції була розроблена на основі результатів дослідження адаптаційного потенціалу вимушених переселенців щодо реінтеграції з країн Європи. Головною метою програми є полягає в розробці та наданні учасникам ефективних психологічних інструментів та адаптаційних стратегій для підтримки успішного процесу реінтеграції.

Програма спрямована на вирішення наступних завдань:

- збільшити адаптаційний потенціал, спрямувати розвиток учасників на підвищення їх здатності ефективно адаптуватися до нових умов та викликів;
- навчити копінг-механізмам, надати практичних навичок учасникам для використання різноманітних копінг-стратегій в різних ситуаціях;
- знизити рівень тривожності, розібрати інструменти та техніки для ефективного управління тривожністю та стресом в період адаптації;
- розвинути позитивне мислення, стимулювати позитивне сприйняття себе та свого оточення, сприяння оптимізму та розумінню позитивного впливу на адаптацію;
- сприяти розвитку впевненості у собі, забезпечити учасників інструментами для розвитку впевненості у своїх здібностях та впровадження їх у різні аспекти життя;

– створити сприятливе середовище для взаємодії та обміну позитивним досвідом між учасниками тренінгу, сприяти формуванню взаємопідтримки та створенню позитивного досвіду для кращого розуміння та подолання викликів, які виникають під час повернення у рідний дім.

ЗАНЯТТЯ № 1 «ЗНАЙОМСТВО ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ГРУПИ»

Ціль: знайомство учасників; формування взаємної довіри у групі; створення позитивної мотивації щодо занять.

Ведучий: Доброго дня всім учасникам нашого тренінгу! Сьогодні ми зібрались тут, щоб поділитись з вами інформацією та навичками, які допоможуть вам ефективно та м'яко адаптуватися під час реінтеграції з країн Європи. Ця тема надзвичайно важлива, оскільки ми розуміємо, що переселенці, які повертаються в Україну після війни або міграції, стикаються з численними викликами та перешкодами.

Метою нашого тренінгу є допомога вам у формуванні адаптаційного потенціалу та набуття необхідних знань і навичок для подолання труднощів під час адаптації та відновлення соціальної взаємодії після важких переживань.

Перед нами стоїть завдання визначити набір правил, які допоможуть нам забезпечити продуктивну та результативну роботу на цьому тренінгу. Якщо ви маєте якісь зауваження щодо запропонованих правил або бажаєте додати важливі аспекти, які стосуються саме нашої групи, ми врахуємо ваші пропозиції. Ми відкриті до діалогу та обговорення правил, щоб забезпечити комфортні умови для нашої спільної роботи.

Після обговорення та врахування ваших пропозицій, ми встановили найбільш відповідні правила для нашої групи. Давайте розглянемо їх:

1. Конфіденційність. Все, що ми обговорюємо в групі стосовно конкретних учасників, залишається в межах групи, дотримуючись етичних принципів та створюючи атмосферу психологічної безпеки.

2. **Активність.** У нашій групі активна участь у всьому, що відбувається, є обов'язковою, оскільки тренінг ґрунтується на активних методах навчання та розвитку.

3. **Звернення на "ти".** Ми рекомендуємо використовувати звернення на "ти" між всіма учасниками та ведучими, незалежно від віку та соціального статусу. Це допомагає створити дружню та вільну обстановку в групі.

4. **Тут і тепер.** Наша увага має бути зосереджена на процесах, що відбуваються в групі в дану мить, на почуттях та думках, які ми переживаємо в даний час.

5. **Щирість і відвертість.** Ми закликаємо бути щирими та відвертими у розповідях про свої почуття та переживання. Це сприяє отриманню чесного зворотного зв'язку та розвитку міжособистісної взаємодії в групі.

6. **Принцип "Я (Я – висловлювання)".** Ми наголошуємо на процесах самопізнання, самоаналізу та рефлексії. Оцінку інших членів групи ми виражаємо через власні почуття та думки.

7. **Чуйність до себе та оточення.** Вимкнення мобільних телефонів під час тренінгу для забезпечення концентрації на роботі.

8. **Право на нескінченну кількість помилок.** Ми надаємо вам право на помилки під час відповідей на запитання чи вирішення завдань. Важливо не боятися помилок та навчитися на них.

9. **Рівні права та можливості.** У нашій групі ми дивимося на один одного як на рівних, незалежно від досвіду чи соціального статусу. Важливим є обмін думками та взаємодія між учасниками [52].

Ці правила допоможуть нам створити позитивну та продуктивну атмосферу на тренінгу, де кожен з вас буде вільним для власного самовираження та розвитку.

Хід заняття:

1. Вправа «Імена та прикметники» [17]

Мета: запам'ятати імена учасників

Учасники стають у коло. Перший учасник називає своє ім'я та прикметник на ту ж букву. Наприклад, великий Володимир або прекрасна Поліна. Кожен наступний учасник спочатку повторює імена і прикметники попередніх учасників, а потім називає своє ім'я та прикметник.

1. Вправа «Сонце світить на...» [17]

Мета: сформувати позитивний настрій (посміятися, порухатися)

Учасники сидять або стоять у тісному колі. Одна особа стоїть всередині кола і каже: «Сонце світить на...» а потім вказує на предмет одягу або колір, який є в когось з учасників. Наприклад, «сонце світить на того, у кого карі очі» або «сонце світить на того, на кого білі шкарпетки». Усі власники зазначеного кольору або предмета одягу міняються місцями один з одним. Учасник із середини кола намагається зайняти чиєсь місце, поки гравці переміщуються. Новий учасник стає в середину кола і гра триває.

2. Вправа «Колективна поема» [45]

Мета: підняти настрій групи, розрядити обстановку.

Матеріали: аркуші паперу і фломастери на кожного учасника.

Попросіть учасників написати свої ініціали в правому верхньому кутку листка (ви теж підпишіть свій листок). Кожен учасник пише короткий рядок, з якого буде починатися поема, передає свій листок сусідові зліва, і той дописує свій рядок, яка продовжує поему. Після того як кожен напише по одному рядку на всіх листках, закінчена поема повертається автору першого рядка. Після того як усі поеми будуть написані, прочитайте свою. Потім запитайте, хто ще хоче прочитати свою поему.

3. Вправа «Прощання» [17]

Мета : створення атмосфери позитивних емоцій та взаєморозуміння, закріплення позитивних вражень між учасниками тренінгу.

Попросіть учасників уявити, що це останній момент тренінгу, і вони хочуть поділитися позитивними емоціями та побажаннями зі своїми колегами. Учасники кладуть руки на плечі один одному, створюючи тісне коло. Попросіть їх висловити всі можливі позитивні емоції, які вони відчувають

щодо інших учасників тренінгу. Дозвольте кожному учаснику висловити свої почуття та надати коротке побажання кожному із членів групи.

ЗАНЯТТЯ № 2 «ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ТА РЕІНТЕГРАЦІЙНИЙ СТРЕС»

Мета: ознайомлення та розширення інформації про проблему реінтеграції та роль адаптації в цьому процесі, спрямувати розвиток учасників на підвищення їх здатності ефективно адаптуватися до нових умов та викликів

Завдання:

- надати інформації про вплив реінтеграційного стресу на психічне здоров'я, фактори, що ускладнюють реінтеграцію, такі як психологічний стрес, фізичні проблеми, економічні труднощі та соціальні проблеми;
- розглянути концепцію психологічної адаптації та визначити різні стратегії адаптації;
- розглянути види підтримки (психологічної, фізичної, економічної, соціальної) та ресурси, які можуть допомогти в реінтеграції, і визначте, які саме з них є найважливішими в конкретних життєвих ситуаціях, спираючись на теоретичний матеріал.

Хід заняття:

1. Вправа «Привітання» [17]

Мета: Створити позитивний старт для учасників, допомогти засвоїти імена та зблизити колектив.

Кожен учасник представляє себе, використовуючи коротку анекдотичну інформацію чи цікавий факт про себе. Тренер починає, а потім кожен учасник продовжує у формі забавних або цікавих фраз.

2. Вправа «Бажання та очікування» [17]

Мета: Заохочення учасників висловлювати свої очікування та бажання від тренінгу.

Кожен учасник записує на аркуші паперу свої очікування та бажання, пов'язані із заняттям. Потім учасники обмінюються своїми записами у парах чи малих групах, обговорюючи, наскільки їхні очікування співпадають чи відрізняються.

ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА

Особливості реінтеграційного процесу

Реінтеграція - це процес адаптації до попереднього життя після вимушеного переміщення. Цей процес може бути складним і тривалим, оскільки він вимагає від людини адаптації до нових умов життя, які можуть відрізнятися від тих, які вона знала до війни [7].

Вимушені переселенці можуть стикатися з низкою труднощів у процесі реінтеграції, зокрема:

Психологічний стрес. Війна і вимушене переміщення можуть призвести до сильного психологічного стресу, який може проявитися в різних формах, таких як тривога, депресія, посттравматичний стресовий розлад. Цей стрес може ускладнювати адаптацію до нових умов життя і призвести до проблем у міжособистісних стосунках, роботі та навчанні.

Фізичні проблеми. Війна може призвести до фізичних травм, які можуть ускладнювати реінтеграцію. Це може бути як легкі травми, такі як порізи та синці, так і серйозні травми, такі як переломи, ампутації та черепно-мозкові травми. Фізичні травми можуть ускладнювати повсякденне життя і призвести до обмеження рухливості та активності.

Економічні труднощі. Вимушені переселенці часто втрачають роботу, житло та майно, що може призвести до фінансових труднощів. Це може ускладнювати пошук роботи, оплату житла та інших витрат.

Соціальні проблеми. Вимушені переселенці можуть відчувати відчуженість і ізоляцію від суспільства. Це може бути пов'язано з втратою звичних соціальних зв'язків, зміною середовища та культурних норм. Соціальні проблеми можуть ускладнювати адаптацію до нових умов життя і призвести до проблем у міжособистісних стосунках [40].

Способи подолання труднощів

Існує ряд способів, які можуть допомогти вимушеним переселенцям подолати труднощі у процесі реінтеграції. До них належать:

Психологічна підтримка. Вимушеним переселенцям може знадобитися професійна психологічна допомога для подолання психологічного стресу, пов'язаного з реінтеграцією.

Фізична реабілітація. Якщо вимушені переселенці мають фізичні травми, їм може знадобитися фізична реабілітація для відновлення функцій і повернення до активного життя.

Економічна допомога. Вимушеним переселенцям може знадобитися фінансова допомога для покриття витрат на життя і пошук роботи.

Соціальна підтримка. Вимушеним переселенцям може допомогти соціальна підтримка від сім'ї, друзів, громади та волонтерських організацій [67].

Реінтеграція - це складний і тривалий процес, який вимагає від вимушених переселенців значних зусиль [78]. Для успішної реінтеграції важливо отримати відповідну підтримку та допомогу.

Рекомендації для вимушених переселенців:

1. Не соромтеся звертатися за допомогою до фахівців, психологічна підтримка, фізична реабілітація та економічна допомога можуть допомогти вам подолати труднощі у процесі реінтеграції.

Номери «гарячих ліній» психологічної підтримки: Контакт-центр МОЗ — 0 800 60 20 19 Урядова лінія — 1547 Український ветеранський фонд, лінія підтримки для ветеранів та членів їхніх родин — 0 800 33 20 29 Лінія Національної психологічної асоціації — 0 800 100 102

Онлайн ресурси де можна отримати психологічну допомогу.

UA Mental Help — психологічна допомога та інформаційна підтримка українців під час війни.

PsyHelpUA — психологічна підтримка українцям.

Хаб стійкості — на платформі доступна служба першої психологічної допомоги для тих, хто мешкає в Україні, та тих, хто був змушений переїхати.

Mindly — психологічна допомога українцям, що постраждали у війні [75].

2. Підтримуйте зв'язки з сім'єю, друзями та громадою, соціальна підтримка є важливою для успішної реінтеграції.

3. Будьте терплячими до себе, реінтеграція - це тривалий процес, який вимагає часу.

4. Організуйте свій час і справи, це допоможе вам відчувати себе більш контролюваним і зменшить рівень стресу.

5. Виділяйте час для себе, це може бути час для відпочинку, хобі або занять, які вам подобаються.

6. Будьте милосердні до себе, не соромтеся просити про допомогу, якщо вам це потрібно [75].

Щоб якомога м'якше та ефективніше вирішувати проблеми ви маєте виробити позитивне і конструктивне ставлення до проблем, з якими стикається. Це означає, що людина повинна сприймати проблеми як можливість для зростання і розвитку, а не як загрозу або перешкоду (якщо реальної загрози життю та здоров'ю немає).

Зосередьтеся на позитивних сторонах, навіть у найскладніших ситуаціях завжди є щось позитивне. Наприклад, навіть якщо ви втратили роботу, ви можете отримати можливість знайти нову, яка буде вам більше подобатися. Не дозволяйте проблемам керувати вашим життям, не дозволяйте проблемам затьмарювати всі інші аспекти вашого життя. Знайдіть час для того, що вам подобається, і не забувайте про себе [36].

Деякі люди вважають, що позитивне ставлення до проблем - це щось нереалістичне або навіть шкідливе. Вони вважають, що потрібно бути реалістом і очікувати, що в житті будуть проблеми.

Однак, позитивне ставлення до проблем не означає, що ви повинні заперечувати їх існування. Це означає, що ви повинні сприймати проблеми як можливість для зростання і розвитку, а не як загрозу або перешкоду.

Позитивне ставлення до проблем може допомогти вам:

- більш ефективно вирішувати проблеми;
- зменшити стрес і тривогу;
- покращити своє самопочуття [30].

Реінтеграція вимушених переселенців є важливим завданням, яке потребує спільних зусиль суспільства та самих переселенців. Забезпечення необхідної підтримки та допомоги може допомогти вимушеним переселенцям відновити своє життя і повернутися до нормального життя.

Питання до обговорення:

- Оцініть важливість психологічної підтримки в процесі реінтеграції. Як ви гадаєте, чому це може бути важливо для вимушених переселенців?
- Які можуть бути виклики психологічного характеру під час адаптації до нового місця чи ситуації?
- Які стратегії ви використовуєте для подолання труднощів у процесі адаптації?
- Чи можна адаптацію розглядати як можливість для особистого зростання та розвитку? Як це може вплинути на індивіда позитивно?

3. Вправа «Що я думаю і відчуваю?» [52]

Мета: усвідомлення своїх думок та почуттів.

Запропонуйте учасникам взяти аркуш паперу та ручку. Попросіть їх написати про те, що вони думають і відчувають в даний момент. Запропонуйте учасникам поділитися своїми записами з групою.

4. Вправа: «Розуміння своїх можливостей» [52]

Мета - сприяти розвитку учасників та підвищенню їхньої здатності ефективно адаптуватися до нових умов та викликів під час реінтеграції.

Попросіть учасників скласти перелік своїх внутрішніх ресурсів, таких як сильні сторони, навички, досвід, особисті якості.

Завдання: Кожен учасник повинен визначити, які саме ресурси він може використати для полегшення процесу адаптації та реінтеграції. Наприклад, якщо у нього є досвід роботи зі стресом, це може стати ефективним ресурсом для подолання психологічного стресу під час реінтеграції.

5. Вправа «Проміжна рефлексія» [17]

Представте себе яким-небудь предметом залежно від того настрою, в якому ви перебуваєте в даний момент. Зафарбуйте його у будь-який колір. Опишіть настрій цього предмета. Учасники по колу описують свої предмети.

ЗАНЯТТЯ №3 «РОЛЬ КОПІНГУ В ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ»

Мета - розглянути, які саме стратегії копінгу можуть бути ефективними в процесі адаптації до нових умов чи викликів.

Завдання:

- надати інформацію про роль копінгу у формуванні адаптаційного потенціалу.
- визначити різні види копінг-стратегій.
- виконати групові вправи для визначення та обговорення особистих копінг-стратегій.

Хід заняття:

1. Вправа «Асоціації» [17]

Мета: Сприяти творчому мисленню, збільшити взаєморозуміння між учасниками та створити позитивний старт для подальших тренінгових заходів.

Кожен учасник вибирає слово (наприклад, книга), і говорить з ким з учасників у нього асоціюється це слово, та чому, наступний учасник також обирає слово та того з ким воно асоціюється і так далі.

Ведучий або учасники можуть підвести підсумки, висвітлити спільні або цікаві аспекти, які виникли під час вправи.

ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА

Роль копіngu у формуванні адаптаційного потенціалу

Копінг - це комплекс стратегій та механізмів, які ми використовуємо для подолання стресу, труднощів, або адаптації до змін. Це наше особисте "оруддя" в управлінні негативними емоціями та ситуаціями [1].

Розглянемо різновиди копінг-стратегій. Існують проблемно-орієнтовані стратегії, вони спрямовані на зміну самої ситуації або реакції на неї, наприклад, пошук рішення, планування дій. Також є емоційно-орієнтовані стратегії, спрямовані на зміну наших емоцій та сприйняття ситуації, сюди входить психологічна підтримка, релаксація, вираження емоцій. Соціально-орієнтовані стратегії спрямовані на взаємодію з іншими для отримання підтримки, наприклад, розмови з друзями чи спеціалістами [1].

Тепер розглянемо копінг стратегії за методикою WCQ, яка була застосована при діагностиці ваших копінг-стратегій.

- Конфронтаційний копінг. Активна і агресивна стратегія може бути ефективною, коли необхідно змінити ситуацію, і вона вимагає сильних енергетичних зусиль.
- Дистанціювання. Розуміння ситуації з відстані може допомогти зменшити емоційний вплив та допомагає раціоналізувати події.
- Самоконтроль. Ефективне управління власними емоціями та діями дозволяє зберігати стабільність в стресових ситуаціях.
- Пошук соціальної підтримки. Важливий елемент для подолання стресу, оскільки взаємодія з іншими може надати підтримку та розуміння.
- Прийняття відповідальності. Розуміння власної ролі та відповідальності сприяє конструктивному вирішенню проблем.
- Втеча-уникнення. Хоча уникнення може бути корисним у певних випадках, важливо використовувати цю стратегію обдуманно та обмежено.
- Планування вирішення проблеми. Аналітичний підхід та фокус на зміні ситуації сприяють успішному вирішенню проблем.

– Позитивна переоцінка. Зосередження на позитивних аспектах та рості може покращити загальний настрій та допомагати у подоланні труднощів [22].

Комбінування різних стратегій в різних ситуаціях дозволяє створювати більш комплексний та ефективний підхід до копіngu.

Роль копіngu у формуванні адаптаційного потенціалу. Створення резервів стійкості, копінг дозволяє нам будувати внутрішній резерв стійкості, що є основою нашої готовності адаптуватися до нових умов. Покращення психологічного благополуччя, ефективні стратегії копіngu допомагають знижувати рівень стресу та тривоги, що сприяє формуванню позитивного психологічного стану [16]. Розвиток гнучкості мислення, копінг навчає нас дивитися на проблеми з різних сторін, шукати альтернативи та змінювати свою перспективу. Підтримка міжособистісних відносин, спільне вирішення труднощів із залученням копінг-стратегій сприяє підтримці та зміцненню взаємин.

Як розвивати ефективні копінг-стратегії?

Розвиток ефективних копінг-стратегій є важливим аспектом підтримки психічного здоров'я та успішної адаптації до життєвих труднощів. Перш за все, важливо розуміти власний стиль копіngu та його ефективність у різних ситуаціях. Самоспостереження і визначення того, які саме стратегії допомагають вам краще справлятися зі стресом чи труднощами, може служити відправною точкою для розвитку [21].

Подальший розвиток ефективних стратегій копіngu може включати у себе навчання нових методів та прийомів. Це може бути здійснено через консультування психолога, участь у тренінгах з розвитку особистості чи самостійне вивчення літератури щодо здоров'я і психології. Засвоєння нових прийомів копіngu може збагатити ваш арсенал стратегій та надати більше можливостей для позитивного впливу на емоційний стан та психічне благополуччя [1]. Важливо пам'ятати, що ефективність стратегій може

варіюватися в залежності від контексту, тому розвивати гнучкість у виборі та комбінації стратегій є ключовим аспектом.

Розуміння та використання ефективних копінг-стратегій є важливим кроком у формуванні адаптаційного потенціалу. Це наше особисте інструментаріум, який може значно полегшити наш шлях до успішної адаптації та розвитку.

Питання до обговорення.

- Яка зі стратегій копінгу вам найбільше допомагає в справжньому житті?
- Як ви визначаєте, яку стратегію використовувати в певній ситуації?
- Чи використовуєте ви різні стратегії для різних видів стресу, чи залишаєтеся при виборі однієї стратегії?
- Чи може зміна середовища впливати на ваш вибір стратегій копінгу?

2. Вправа «Когнітивний аналіз» [41]

Мета: розуміння власних інтерпретацій стресових ситуацій.

Учасникам пропонується згадати певну ситуацію, яка була стресовою. Кожен учасник пише на папері свою ситуацію. Усі ситуації перемішуються. Почергово кожен тягне певну ситуацію. Ведучий задає наступні питання і просить відповідати на них учасників.

- Чому, на вашу думку, ця ситуація стресова? Що свідчить на користь такої інтерпретації?
- Що суперечить моїй інтерпретації?
- Що я кажу або думаю такого, що змушує мене переживати?
- Що я можу зробити такого, щоб змінити свій стан?
- Що від мене залежить, а що ні

3. Вправа «Копінг-стратегії» [41]

Мета: розвиток гнучкості у виборі копінг-стратегій.

Запишіть список із 5-10 різних стресових ситуацій. Для кожної ситуації виберіть дві різні копінг-стратегії, які ви могли б використовувати. Спробуйте уявити, як би ви повели себе в кожній ситуації, використовуючи різні стратегії.

1. Які стратегії ви виявили найбільш ефективними в різних ситуаціях?
2. Чи виникли у вас труднощі в виборі стратегій?
3. Як ви можете покращити свою здатність до вибору ефективних копінг-стратегій?

4. Вправа «Зворотній зв'язок» [17]

Мета: отримати інформацію про корисність та ефективність тренінгу

Кожен учасник дає коротку характеристику заняття: Мені сьогодні сподобалося... Я сьогодні дізнався... Я зрозумів, що вмію вирішувати конфлікти, потрібно ще вчитися, мене вони не стосуються...

ЗАНЯТТЯ № 4 «РОЗУМІННЯ ТА ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ»

Мета - пояснити природу та основні характеристики тривожності, розкрити важливі поняття та взаємозв'язки, пов'язані із тривожністю.

Завдання:

- розглянути основи тривожності та її вплив на адаптацію.
- практично застосувати техніки зниження тривожності: релаксація, дихальні вправи, медитація.
- допомогти в подоланні тривожності

1. Вправа «Мій настрій сьогодні». [17]

Мета: визначити емоційний настрій учасників; створити умови для доброзичливої атмосфери.

Інструкція: кожному учаснику пропонується закінчити речення «Мій настрій сьогодні..., я б його зобразив... (наприклад, жовтим кольором)»

2. Вправа «Порядковий рахунок» [17]

Мета: встановити зоровий контакт з усіма учасниками.

Основна частина: Всі сидять в колі, одна людина говорить «один» і дивиться на будь-якого учасника гри, той на кого він подивився, каже «два» і дивиться на іншого.

Після завершення вправи вислуховуються очікування від тренінгової роботи.

Висновки: встановлення зорового контакту з учасниками для побудови довірливих відносин.

ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА

Вивчення основ тривожності та її вплив на адаптацію

Тривожність це важливий аспект психічного стану, що відображається на емоційному, психологічному та фізіологічному рівнях. Ця реакція може бути нормальною у визначених ситуаціях, але занадто висока тривожність може впливати на загальний стан психіки та соціальну адаптацію людини [4]. У даній доповіді буде розглянуто основні аспекти тривожності та її вплив на процес адаптації.

Тривожність – це невизначений страх або неспокій, пов'язаний з невідомістю або небезпекою. Вона може мати різні форми, такі як соціальна тривожність, тривожність розладів, агорафобія та інші. Механізми виникнення тривожності включають генетичні, психологічні та соціальні фактори [29].

На фізіологічному рівні тривожність може призводити до вивільнення стресових гормонів, таких як кортизол та адреналін, що впливає на серце, дихання та інші органи. Психологічні аспекти тривожності включають негативний сприйняття дійсності, періодичні панічні атаки та інші психічні прояви [35].

Тривожність може значно ускладнити процес адаптації до нових умов чи ситуацій. Вона може призводити до ізоляції від соціуму, ускладнювати встановлення нових соціальних зв'язків та знижувати якість життя. Люди з високим рівнем тривожності можуть уникати нових викликів, боятися ризику

та непередбачуваних ситуацій, що може призвести до зменшення їхнього особистісного і професійного росту [59].

Існують різні методи управління тривожністю, такі як когнітивно-поведінкова терапія, релаксація, медитація та фармакотерапія. Важливо враховувати індивідуальні особливості та знаходити оптимальний метод для кожної конкретної особи [59]. Підтримка від родини, друзів та професіоналів також є важливим елементом успішної адаптації.

Тривожність є складним явищем, яке може суттєво впливати на життя людини та її здатність адаптуватися до різних умов. Вивчення основ тривожності та розуміння її впливу на адаптацію дозволяє розробляти ефективні стратегії управління та підтримки для поліпшення якості життя та соціальної адаптації осіб, що стикаються з цим викликом.

Питання для обговорення:

- Як тривожність впливає на емоційний стан людини, зокрема на рівень стресу та негативний сприйняття дійсності?
- Які фізіологічні процеси відбуваються в організмі людини під час тривожних станів, і чому це може впливати на загальний фізичний стан?
- Як тривожність може перешкоджати процесу соціальної адаптації, і як це може проявлятися в міжособистісних відносинах та комунікації?
- Які можливі наслідки високого рівня тривожності для особистісного та професійного росту, і як можна зробити акцент на позитивних аспектах для подолання цих викликів?

3. Вправа релаксація. «Прогресивна м'язова релаксація» [57]

Мета: Зменшення напруги в м'язах та сприяння загальному відчуттю розслаблення.

Сісти або лягти в зручне положення. Зосереджуйте увагу на різних групах м'язів, починаючи з ніг і закінчуючи головою. Напружте м'язи протягом 5-10 секунд, а потім різко розслабте їх. Утримуйте розслаблення протягом 15-20 секунд. Переходьте до наступної групи м'язів і повторюйте

процес. Результати: Зменшення фізичної напруги та покращення загального стану розслаблення.

4. Дихальна вправа «Дихання «4-7-8»» [57]

Мета: Зниження стресу та тривожності шляхом регулювання дихання.

Сісти або лягти в зручне положення. Закрийте рот та вдихайте повітря через ніс, рахуючи до 4. Тримайте подих, рахуючи до 7. Повільно видихайте повітря через рот, рахуючи до 8. Повторюйте цей цикл принаймні 4 - 5 разів. Результати: Заспокоєння нервової системи, зниження тривожності та поліпшення концентрації.

5. Медитативна вправа «Мирне озеро» [57]

Мета: Заспокоєння розуму та зменшення тривожності.

Закрийте очі та зосередьте увагу на диханні. Уявіть себе біля спокійного озера. Перед вами ясне небо та гладка поверхня води. Зображуйте, як ваші тривожні думки плавають від вас, стаючи все менш чіткими. Глибоко дихайте та занурюйтеся в спокійне відчуття.

Результати: Покращення стану емоційної стійкості, заспокоєння думок та покращення самопочуття.

6. Вправа «Я хочу побажати»

Мета: створення позитивної та підтримуючої атмосфери в групі, підвищення емоційної гармонії та взаєморозуміння між учасниками.

Запросіть учасників утворити коло, стоячи один поруч з одним. Розпочніть гру, пояснивши, що кожен учасник отримає можливість висловити побажання іншому учаснику. Попросіть першого учасника висловити позитивне побажання (наприклад, "Я хочу побажати [ім'я учасника]..."). Після висловлення побажання учасник обирає іншого учасника та передає йому слово для висловлення свого побажання.

ЗАНЯТТЯ №5 «РОЗВИТОК ПОЗИТИВНОГО МИСЛЕННЯ»

Мета - навчання учасників знаходити позитивні сторони в ситуаціях, навіть якщо вони спочатку вважають їх негативними.

Завдання:

- визначити вплив позитивного мислення на адаптацію
- використати техніки позитивної переоцінки
- виявити та змінити негативне мислення

1. Вправа «Комплімент з м'ячем» [52]

Мета: підтримка позитивного емоційного настрою один до одного.

Всі встають в коло. Тренер пропонує, кидаючи м'яч будь-якого з групи, звернутися до нього на ім'я та сказати йому щось приємне. Сам тренер може бути першим і далі продовжує брати участь у вправі.

Таким чином він задає модель поведінки. Якщо виникають паузи, це не означає, що потрібно відразу припиняти вправу. Зазвичай гра має свою динаміку. Спочатку говорять досить поверхневі, банальні фрази один одному, але поступово звернення та висловлювання трансформуються в передачу позитивної зворотного зв'язку один одному і мають особистий характер.

ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА

Розвиток позитивного мислення та його вплив на адаптацію

Позитивне мислення визначається як система переконань та сприйняття світу, що акцентує на позитивних аспектах життя, сприяє оптимізму та створює позитивний внутрішній настрій. У цій доповіді розглянемо важливість розвитку позитивного мислення та його вплив на процес адаптації.

Позитивне мислення базується на усвідомленні позитивних аспектів життя, навчанні спрямовувати увагу на можливості та рішення, а не на проблеми. Це стосується як особистого, так і професійного життя. Здатність бачити ускладнення як виклик для особистісного зростання є ключем до формування позитивної психологічної атмосфери [27].

Розвиток позитивного мислення, усвідомлення своїх думок та переконань є важливим кроком для розвитку позитивного мислення. Спостерігати за своїми думками дозволяє вчасно виявляти негативні патерни та замінювати їх на позитивні [37].

Здатність адаптувати своє мислення до нових обставин є ключовою для позитивного розвитку. Гнучкість мислення допомагає побачити нові можливості та знаходити творчі рішення.

Спрямоване на вдячність мислення сприяє розвитку позитивних емоцій. Відзначення та оцінка позитивних моментів щоденного життя сприяє створенню позитивного настрою.

Вплив позитивного мислення на адаптацію

– Покращення рішучості. Позитивне мислення розвиває рішучість і впевненість в собі, що є важливим для успішної адаптації до нових умов чи викликів.

– Зниження рівня стресу. Люди із розвиненим позитивним мисленням мають тенденцію бачити труднощі як тимчасові та виклики для особистісного зростання, що допомагає знизити рівень стресу в ситуаціях нестабільності.

– Сприяння соціальній адаптації. Позитивне мислення сприяє створенню позитивного соціального середовища, що полегшує взаємодію з іншими та встановлення нових соціальних зв'язків [76].

Практичні поради для розвитку позитивного мислення. Будьте свідомими до своїх думок, постійно відслідковуйте свої думки та замінюйте негативні на позитивні. Спрямовуйте увагу на позитивні аспекти ситуацій та людей. Розвивайте свій оптимізм, навчайте себе бачити ускладнення як тимчасові та можливості для зростання. Практикуйте вираження вдячності за позитивні моменти [49].

Розвиток позитивного мислення є ключем до успішної адаптації до життєвих змін та викликів. Позитивне мислення не лише сприяє створенню

більш гармонійного внутрішнього стану, але і впливає на здатність людини знаходити конструктивні рішення та досягати успіху

Питання для обговорення: Як ви оцінюєте важливість позитивного мислення в житті?

Які конкретні стратегії ви використовуєте для розвитку позитивного мислення у ваших щоденних справах?

Як ви переконані, що позитивне мислення може впливати на ваш рівень стресу та здатність адаптуватися до нових ситуацій?

Які важливі перешкоди виникають на шляху до розвитку позитивного мислення, і як ви їх подолуєте?

Як ви впливаєте на своє оточення та які способи ви використовуєте для поширення позитивного настрою серед інших?

2. Вправа «+5» [45]

Суть цієї вправи дуже проста: необхідно зробити ревізію всіх негативних подій, що займають ваш розум. Для кожної негативної події потрібно знайти 5 вигід, 5 позитивних сторін конкретної проблеми, наприклад, вас звільнили з роботи (тьху-тьху). Вигоди від сформованої ситуації:

- з'явилася прекрасна можливість відпочити трохи;
- робота все одно не приносила задоволення, тому з'явилася можливість знайти щось більш цікаве;
- відмінний шанс влаштуватися більш високооплачувану посаду і добитися успіху на новій роботі;
- відсутність зарплати – чудовий привід навчитися більш раціонально вести особистий бюджет.

3. Вправа «Список речей, які вас підтримують» [48]

Ця вправа допоможе вам усвідомити, які речі в житті приносять вам радість, задоволення і відчуття підтримки.

Візьміть аркуш паперу і ручку. Напишіть список речей, які вас підтримують. Це можуть бути:

- Люди: сім'я, друзі, колеги, терапевт тощо.

- Дії: хобі, заняття спортом, волонтерство тощо.
- Місця: природа, будинок, храм тощо.
- Речі: книги, музика, мистецтво тощо.

Не обмежуйте себе і пишть все, що спадає на думку. Перечитайте свій список і виділіть ті речі, які є для вас найбільш важливими.

4. Вправа «Я хочу подякувати»

Мета: підведення підсумків занять та висловлення вдячності між учасниками групи.

Ведучий ставить запитання групі: "Давайте пригадаємо заняття, які ми провели. Що саме вам сподобалося, що ви запам'ятали?"

Учасники діляться своїми враженнями та спогадами щодо проведених занять. Можливо, це буде вказівка на ключові моменти або навчальні моменти, які їм особливо сподобалися.

Після обговорення ведучий запрошує учасників висловити подяку одне одному.

ЗАНЯТТЯ №6 «РОЛЬ САМООЦІНКИ У СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ»

Мета - надання учасникам інструментів для розвитку конструктивної самооцінки, яка сприяє збереженню психічного здоров'я в стресових ситуаціях.

Завдання:

- виявити розуміння впливу самооцінки на адаптацію
- розвинути позитивне ставлення до себе
- допомогти усвідомити власні ресурси

1. Вправа-розминка «Позитивна ланцюжок добра» [17]

Мета: Створення позитивного та дружнього атмосферного ланцюжка, акцентуючи увагу на позитивних особистісних якостях учасників.

Ведучий або ведуча починає вправу, закликаючи усіх учасників встати та сформувати коло. Учасники звертаються до своєї сусідки (зліва чи права, в залежності від вказівок ведучого) і виражають свою радість бачити її. Наприклад: "Я рада тебе бачити, тому що ти..." Кожен учасник додає свою частину до ланцюжка, звертаючись до наступного і продовжуючи речення.

ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА

Роль самооцінки у стресових ситуаціях та вплив самооцінки на адаптацію

Самооцінка представляє собою суб'єктивне уявлення особистості про своє власне «я», яке формується на основі особистих досвідів, досягнень та взаємодії з оточуючим світом. У стресових ситуаціях самооцінка може взяти на себе роль ключового елемента психічного стану, визначаючи, як людина сприймає і реагує на навколишні події [58].

Самооцінка грає важливу роль у визначенні того, наскільки індивід відчуває та переживає стресові ситуації. Особа із високою самооцінкою може демонструвати більшу стійкість та впевненість у власних силах, що робить її менш вразливою до негативних впливів стресу.

Висока самооцінка допомагає формувати ресурс стресостійкості, який дозволяє індивіду вирішувати проблеми та ефективно адаптуватися до нових умов. Особа, яка цінує себе та вірить у свої можливості, має більше шансів успішно подолати стрес та подолати труднощі[58].

Самооцінка має безпосередній вплив на процес адаптації. Люди з високою самооцінкою зазвичай краще пристосовуються до нових умов, швидше знаходять способи вирішення проблем, і в цілому відзначаються вищим рівнем життєвої задоволеності[60].

Рівень самооцінки також визначає сприйняття позитивних та негативних подій. Особа з позитивною самооцінкою може більше фокусуватися на позитивних аспектах життя, що в свою чергу сприяє конструктивній адаптації[58].

Отже, самооцінка визначає наше ставлення до себе і великою мірою впливає на нашу здатність подолати стрес та ефективно адаптуватися до змін. Розвиток позитивної самооцінки є важливим завданням як для індивіда, так і для професіоналів у галузі психології та соціології, оскільки це сприяє створенню суспільства, де кожна особа має можливість виявити свій потенціал та ефективно взаємодіяти з оточуючим середовищем[58].

Ознайомимось з практикою, яка називається афірмації. Афірмації - це позитивні речення або фрази, які людина використовує для зміцнення певних переконань або покращення самопочуття. Це може бути частиною практики самовдосконалення або психологічного самопідтримання [43].

Наприклад, афірмації можуть включати в себе позитивні висловлення про власні можливості, сили або цінності. Люди використовують афірмації для того, щоб стимулювати позитивне мислення, збільшувати самовпевненість та підтримувати емоційний стан.

Афірмації для підвищення самооцінки, практичні рекомендації до виконання вдома:

- Забезпечте повну тишу, вимкніть відволікаючі фактори.
- Зберігайте позу розслаблення та закрийте очі для максимального концентрування.
- Уявіть приємний образ, такий як ліс або море, для досягнення стану спокою.
- Використовуйте розслаблюючу музику та аромотерапію для створення атмосфери комфорту.
- Виберіть оптимальний час: ранок або перед сном.
- Оберіть той час, коли ваша свідомість ще чиста або готова до спокійного сну.
- Виберіть не більше 10 афірмацій за 1 раз.
- Уникайте майбутнього часу та негативних формулювань.
- Промовляйте афірмації вголос, чітким голосом.

- Оберіть схему промовлення: весь список від початку до кінця або повторення кожної фрази кілька разів.
- Завчіть афірмації напам'ять або скористайтеся аудіозаписами.
- Тренуйтеся щодня для досягнення найкращих результатів.
- Мінімізуйте кількість афірмацій і міняйте комплекси кожні 1-2 тижні[43].

Для підвищення самооцінки можна використовувати афірмації, спрямовані на підтримку позитивного ставлення до себе. Ось кілька прикладів афірмацій, які можуть допомогти в цьому напрямку:

"Я цінний(а) і унікальний(а), і світ отримує багато від моїх унікальних якостей."

"Кожен день я стаю сильнішим(ою) і впевненішим(ою)."

"Я заслуговую на любов і повагу, включаючи власну."

"Мої досягнення важливі і заслуговують на визнання."

"Я вірю у себе і в свої здібності."

"Моя самооцінка не залежить від думок і вражень інших людей."

"Я вірю в свою силу і можливість подолати будь-які труднощі." [43].

Питання для обговорення:

Які аспекти життя впливають на вашу самооцінку найбільше?

Які позитивні риси або досягнення можна включити в афірмації для підвищення самооцінки?

Які стресові ситуації останнього часу можуть вплинути на самооцінку, і як з ними впоратися?

Які кроки можна предприйняти для того, щоб посилити свою позитивну самооцінку?

Які афірмації вам здаються найбільш ефективними для підвищення самооцінки?

Які ресурси чи інструменти можна використовувати для постійного підвищення самооцінки?

2. Вправа « Я пишаюсь...» [57]

Мета: аналіз власних позитивних характеристик, самостійно сформованих рис характеру або набутих навичок. Сприяти адекватній самооцінці.

Всім присутнім на добровільних засадах послідовно, по колу висловити про себе за принципом: «Я пишаюсь», назвавши самостійно сформовану рису характеру.

Обговорення: які труднощі виникли під час виконання цієї вправи? В яких життєвих ситуаціях доцільно скористатися цією вправою?

3. Вправа «Погане, хороше» [57]

Учасникам роздаються аркуші паперу (відповідно до кількості учасників), також роздаються ручки, можливо, різнокольорові.

Кожен учасник підписує свій аркуш та пише на ньому один свій недолік. Потім передає свій аркуш учасникам, які сидять ліворуч. Кожен по колу пише на його аркуші "але ти..." або "але у тебе...", подальше додаючи якісь позитивні якості цієї людини: все, що завгодно (у тебе дуже красиві очі, ти кращий усіх розповідаєш анекдоти і таке інше). В кінці виконання завдання кожному учаснику повертається його аркуш. Потім учасники зачитують написане про себе.

В кінці вправи ведучий задає питання та проводить обговорення.

Як ви себе відчуваєте зараз?

Змінювалися чийсь почуття протягом вправи?

Який з етапів вправи вам здавався найскладнішим?

4. Вправа «Круг рефлексії»

Мета: сприяння рефлексії учасників щодо їхнього особистого досвіду, вражень та вивчених знань під час тренінгу.

Запросіть учасників утворити коло. Поставте питання групі, щоб стимулювати їхню рефлексію. Наприклад:

– Що саме ви вивчили на цьому тренінгу, що вам сподобалося?

– Які враження у вас залишились від проведених вправ чи обговорень?

- Які нові підходи чи ідеї ви готові впроваджувати в своєму житті?
- Використовуйте пасувальний м'яч: дайте учасникам м'яч, і той, хто утримує м'яч, відповідає на питання, а потім передає м'яч іншій особі.

ЗАНЯТТЯ №7 «ПРАКТИЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ НАВИЧОК»

Мета - на практиці закріпити всі знання набуті під час тренінгу

1. Вправа «Привітання» [17]

Обладнання: іграшка у вигляді футбольного м'яча.

Процедура: Передача іграшки кожному з учасників групи, що супроводжується описом свого емоційного стану (одне-два слова, образи, мелодії, картини).

2. Вправа «Ловець блага» [57]

Вправа спрямована на розвиток позитивного мислення та уміння знаходити благоприємні аспекти в різних ситуаціях. Давайте розглянемо кожну ситуацію та спробуємо знайти позитивні моменти:

Дощ під час виїзду на роботу:

- Можливість насолодитися освіжаючим атмосферним явищем.
- Змога використовувати стильний дощовик чи парасольку.

Відсутність грошей на відпустку:

- Можливість відкрити для себе цікаві місця у своєму регіоні.
- Змога розвивати креативність та знаходити недорогі, але приємні розваги.

Відсутність привітання зі святом від друга:

- Шанс показати власну ініціативу та привітати друга першим.
- Можливість з'ясувати, чи все в порядку у вашого друга.

Спізнення на роботу та на автобус:

- Прогулянка або біг можуть бути корисні для здоров'я.
- Час для слухання музики чи аудіокниг під час чекання на наступний транспорт.

Неоцінення керівництвом ваших зусиль:

- Можливість обговорити свої досягнення і покращити взаєморозуміння.
- Змога знаходити внутрішню мотивацію та задоволення від власної праці.

Ця вправа сприяє розвитку оптимізму та вміння знаходити позитив у будь-яких життєвих обставинах.

3. Вправа «Мапа ресурсів»

Мета: виявлення та використання внутрішніх ресурсів для підтримки адаптації.

Учасники створюють "мапу ресурсів", де вони вказують свої внутрішні сили, навички, позитивні характеристики, які можуть стати опорою в нових умовах. Під час обговорення кожен може ділитися своїми ресурсами та ідеями щодо їхнього використання..

Не обмежуйте себе і пишіть все, що спадає на думку. Перечитайте свій список і виділіть ті речі, які є для вас найбільш важливими.

4. Вправа «Я здолаю стрес» [57]

Мета: підвести учасників до усвідомлення особистих життєвих цінностей. Формування відповідального ставлення до власного здоров'я і життя.

Ведучий роздає папір і запитує:

- Як ви вважаєте, де або в чому зберігається стрес (сейф, скриня тощо)?

Пропонує кожному намалювати цей предмет на аркуші. На малюнку потрібно записати або зобразити в малюнках перелік тих особистісних рис, які допоможуть успішно подолати стрес.

- Визначте найбільш використовувану вами стратегію протидії стресу (уникання, адаптація, прийняття). Запишіть їх.

Запитання для обговорення:

- Про що ви думали під час виконання цього завдання?

- Подивіться на зображення. Назвіть риси необхідні людині у боротьбі зі стресом?
- Чи всі риси особистості названі?

5. Вправа «Колір настрою» [17]

Ціль: визначення емоційного стану на завершальній стадії заняття.

Кожен учасник вибирає колір свого настрою в даний момент і кидає картонний квадратик у проріз тієї смужки на коробці, яка відповідає вибраному кольору.

Психолог відкриває коробку та повідомляє. Потім з'ясовує в учасників, чи цей результат відповідає їх настрою.

ЗАНЯТТЯ №8 «ПІДСУМКОВА РЕФЛЕКСІЯ»

Мета - проаналізувати зміни, що відбулися під час групових занять, підвести підсумки роботи

1. Вправа «Я радий тебе бачити...» [17]

Мета: визначення позитивних якостей учасників.

Хід вправи: кожен учасник звертається до свого сусіда із словами: "Я радий/рада тебе бачити, тому що...". Продовжити це висловлювання потрібно не зовнішніми описами людини, а особистісними якостями учасників.

2. Вправа «Етапи мого розвитку» [17]

Мета: визначення особистісних змін та розвитку кожного учасника групи через створення ілюстративного колажу.

Обладнання: аркуші картону, ножиці, клей, журнали, маркери.

Кожен учасник отримує аркуш картону та необхідні матеріали: ножиці, клей, журнали для вирізання картинок та маркери. Половина аркушу символізує "мою минулу особистість", а інша половина - "нового мене". Учасники переглядають журнали та обирають картинки, символи або слова, які ілюструють їхні етапи розвитку та зміни. Елементи, обрані для "минулої

особистості", та ті, які представляють "нового мене", вирізаються та приклеюються на відповідні половини картону.

Після завершення колажів кожен учасник демонструє свою роботу групі, розповідаючи про вибрані елементи та їхню символіку.

Проводиться аналіз кожної роботи через зворотний зв'язок та спільне обговорення змін, які відбулися протягом часу участі в групі.

3. Вправа «Жива скульптура: Моє внутрішнє «Я»» [57]

Мета: закріплення вражень від тренінгу, виявлення внутрішніх переживань та підняття емоційного настрою.

Обладнання: фотокамера

Ведучий пропонує учасникам представити, що вони стають частинами "живої скульптури", яка відображає їхнє внутрішнє "Я".

Кожен учасник обирає для себе позу та вираз обличчя, які найкраще відображають його поточний стан, емоції чи враження від тренінгу.

Учасники розташовуються в просторі, створюючи спільну композицію "живої скульптури". Всі разом роблять фото. Після цього група спільно розглядає створену композицію, вислуховує пояснення та враження кожного учасника. Кожен учасник по черзі пояснює своє вибране положення та вираз обличчя, розкриваючи емоційний аспект свого "Я".

Ця вправа сприяє взаєморозумінню, виявленню емоцій та стимулює позитивне сприйняття власного внутрішнього стану після тренінгу.

4. Гра «Перешкода» [17]

Мета: усвідомлення свого образу «я»; виявлення та корекція негативних емоційних станів.

Ведучий пропонує учасникам уявити «перешкоду» на своєму шляху до реалізації мети. В даному випадку «перешкодою» служитиме стілець. Завдання: показати як вони «долатимуть перешкоду». (Кожний учасник по черзі демонструє свій варіант «розв'язання даної проблеми»).

Обговорення:

- Яке враження справила на вас ця вправа?

- Які почуття виникали під час цієї вправи?Що зрозуміли?

4. Вправа «Подарунки» [17]

Ця вправа виконується наприкінці тренінгу.

Імена всіх учасників пишуть на листочках і кладуть у коробку. Учасники витягують чиєсь ім'я (не своє). Їм надається час, щоби вигадати подарунок, який би вони подарували цій людині. Кожному надається можливість представити й подарувати уявний подарунок іншому учаснику тренінгу.

5. Вправа «Рефлексія» [17]

Мета: Допомогти учасникам усвідомити свої думки, почуття та досвід, пов'язані з тренінгом.

Запропонуйте учасникам тренінгу подумати про те, що вони відчували, дізнавалися і робили під час тренінгу.

Заключні слова ведучого: Дорогі учасники нашого тренінгу, ми пройшли захопливий шлях розуміння, самовдосконалення та розвитку ключових психологічних навичок в процесі адаптації щодо реінтеграції з країн Європи. Кожне заняття було спрямоване на особистісний ріст і збагачення корисними інструментами для ефективного керування своїм життям.

Розглянуто аспекти адаптації, реінтеграції, подолання тривожності, розвитку позитивного мислення, ефективних копінг-стратегій та ін.. Кожен з вас виявив вражаючу готовність до вивчення та впровадження нових знань у практику.

Нехай цей тренінг стане для вас важливим кроком на шляху до самопізнання та покращення якості вашого життя.

3.2. Психологічний та статистичний аналіз результатів формувального експерименту

Після проведення дослідження і впровадження соціально-психологічного тренінгу з учасниками дослідження, було проведено повторне

контрольне тестування, використовуючи ті ж методики, з якими учасники вже були знайомі.

Етап № 1. Повторно проведена діагностика багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність» (МЛЮ-АМ), результати відображено в таблиці (див. табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Результати формувального експерименту за методикою «Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛЮ-АМ)

№	Адаптивні здібності	№	Адаптивні здібності
1	33	16	40
2	15	17	22
3	38	18	10
4	12	19	43
5	51	20	13
6	19	21	34
7	20	22	5
8	46	23	33
9	6	24	13
10	55	25	5
11	36	26	51
12	10	27	13
13	50	28	52
14	28	29	5
15	12	30	37

Повторне проведення діагностики, дало прогресивні результати, за шкалою провідною «Адаптивні здібності», група високої адаптації після тренінгу налічує 46% респондентів, тоді як минулого разу було 27%, група

низької адаптації налічує 13% респондентів, тоді як до тренінгу було 33%, група задовільної адаптації наразі має 40%, результати першого етапу дорівнювали 45%.

Результати дослідження (порівняльний аналіз) за всіма шкалами до проведення соціально-психологічного тренінгу та після представлено на гістограмі (див. рис. 3.1).

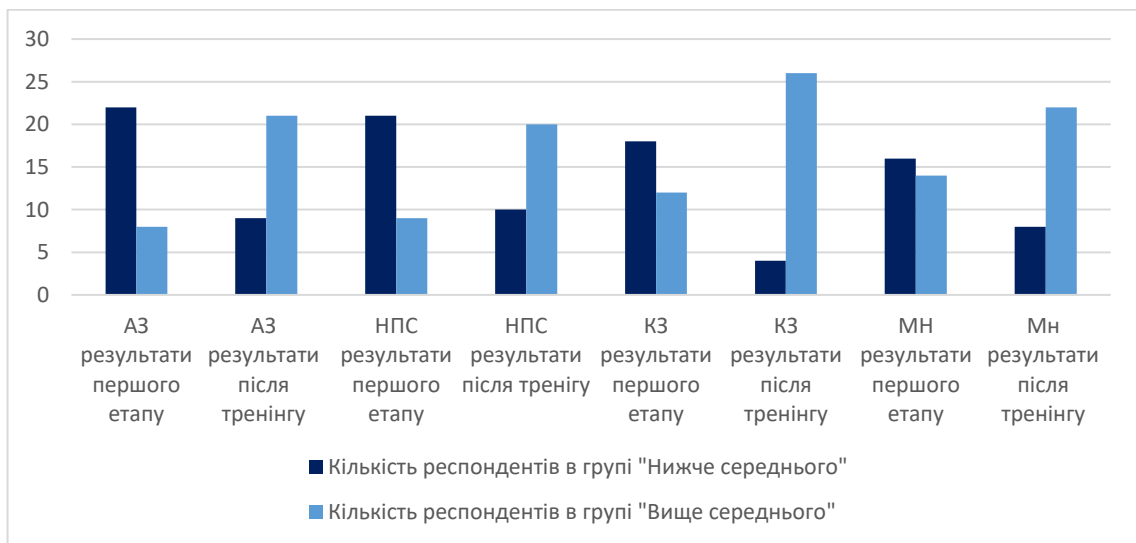


Рис. 3.1. Гістограма порівняння результатів дослідження за методикою «Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність»

Результати дослідження вказують на значущі психологічні зміни учасників, спричинені проведенням соціально-психологічного тренінгу. Збільшення кількості осіб у групі високої адаптації після тренінгу вказує на позитивний вплив програми на розвиток особистісних якостей, спрямованих на успішну адаптацію до нових умов. Зменшення групи низької адаптації і покращення групи задовільної адаптації підтверджують успішність тренінгу у подоланні труднощів та удосконаленні загального рівня адаптивності.

Це означає, що учасники дослідження виявили більшу гнучкість та здатність ефективно пристосовуватися до змін у своєму житті. Психічні ресурси учасників тренінгу виявилися більш витривалими, що свідчить про

покращення їхньої здатності вирішувати завдання та ефективно взаємодіяти з навколишнім середовищем.

Етап № 2. Для підтвердження користі тренінгової програми було повторно проведено діагностику за допомогою методики «Копінг-стратегії WCQ», результати відображено в таблиці (див. табл. 3.2).

Таблиця 3.2

**Результати формувального експерименту за методикою діагностики
«Копінг-стратегії WCQ»**

№	Конфр.	План. виріш. пробл.	Пошук соц. підтримки	Самоконтроль	Втеча - уникнення	Прийняття відповідальн.	Дистанціювання	Позитивна переоцінка
1	12	11	8	13	9	12	10	9
2	9	6	7	9	8	11	11	10
3	4	11	6	6	10	12	16	14
4	8	7	5	8	10	12	12	10
5	6	9	4	5	9	14	13	15
6	10	2	2	3	9	13	10	11
7	7	8	6	11	8	11	9	10
8	11	4	3	4	12	11	10	13
9	6	10	3	7	8	15	14	12
10	9	6	6	9	17	11	11	11
11	4	11	4	6	10	12	10	12
12	8	7	3	8	10	12	12	10
13	2	3	2	5	7	14	13	15
14	10	5	4	10	9	12	10	11
15	7	8	5	11	8	11	9	12
16	11	4	1	4	10	11	15	12
17	10	9	7	8	13	15	15	17

Продовж. табл. 3.2

18	9	6	6	9	11	11	11	12
19	4	11	4	6	9	12	10	13
20	8	7	4	8	10	12	12	12
21	6	9	3	5	13	16	13	16
22	10	5	4	10	9	12	10	12
23	7	8	3	11	8	11	9	14
24	2	4	2	4	10	11	15	13
25	6	10	2	7	12	15	9	17
26	9	6	4	9	11	11	8	13
27	4	14	3	6	10	12	10	14
28	5	11	2	7	11	13	4	12
30	4	12	1	6	10	11	7	15

Наочно результати представлені на гістограмі в середніх значеннях за шкалами (див. рис. 3.2).

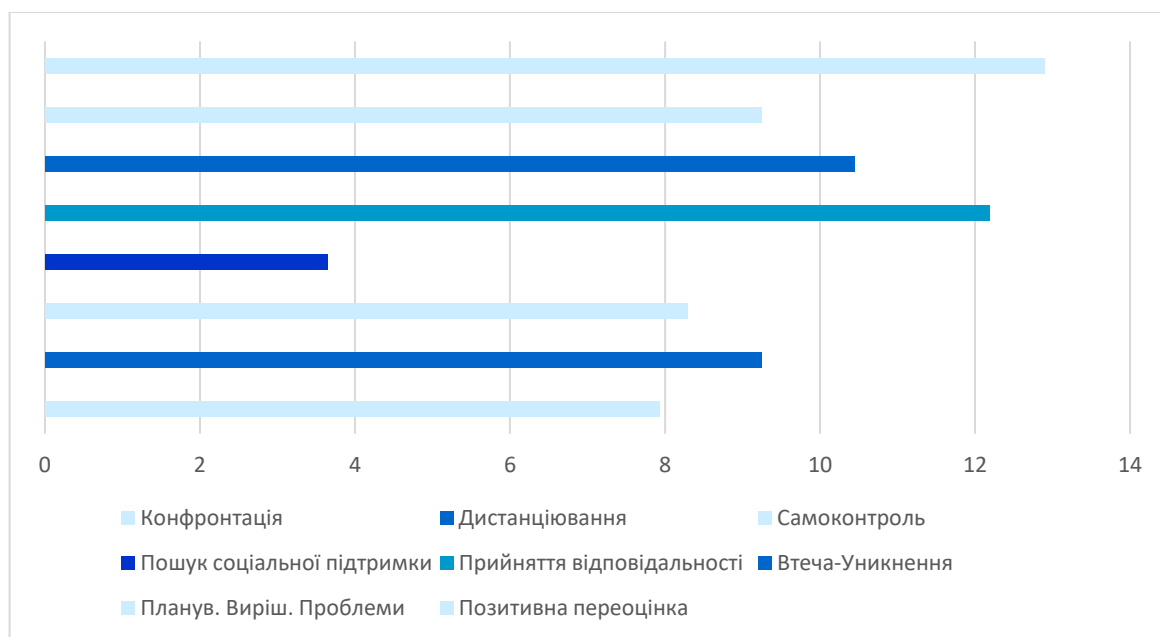


Рис. 3.2 Гістограма розподілу результатів формувального експерименту за методикою діагностики «Копінг-стратегії WCQ»

Зміни результатів вказують на те, що тренінгова програма сприяла розвитку у респондентів більш адаптивних копінг-стратегій. Зростання середнього балу в шкалах «Прийняття відповідальності», «Планування рішення проблеми» і «Позитивна переоцінка» свідчить про те, що респонденти стали більш адаптивними. Респонденти почали більше брати контроль над власними діями та приймати відповідальність за власні результати. Розробляти план дій для вирішення проблемних ситуацій. Бачити позитивні аспекти ситуацій та самого себе, навіть у складних умовах.

Ці зміни є важливими для психічної адаптації, оскільки вони дозволяють людям більш ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями.

Прийняття відповідальності за власні дії та результати дає людям відчуття контролю над власним життям і сприяє розвитку позитивної самооцінки.

Загалом, результати дослідження свідчать про те, що тренінгова програма є ефективним методом покращення копінг-стратегій і психічної адаптації.

Етап № 3. Проведено повторне тестування за методикою діагностики «Екзистенційні мотивації», результати надано в таблиці (див. табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Результати формувального експерименту за методикою «Екзистенційні мотивації»

№	Результати формувального експерименту
1	120
2	60
3	133
4	142

Продовж. табл. 3.3

5	98
6	104
7	99
8	148
9	136
10	108
11	65
12	98
13	133
14	145
15	110
16	108
17	103
18	143
19	138
20	133
21	64
22	58
23	150
24	98
25	148
26	98
27	71
28	136
29	98
30	141

Порівняльні результати констатувального та формувального експерименту наочно представлені на гістограмі (див. рис. 3.3).

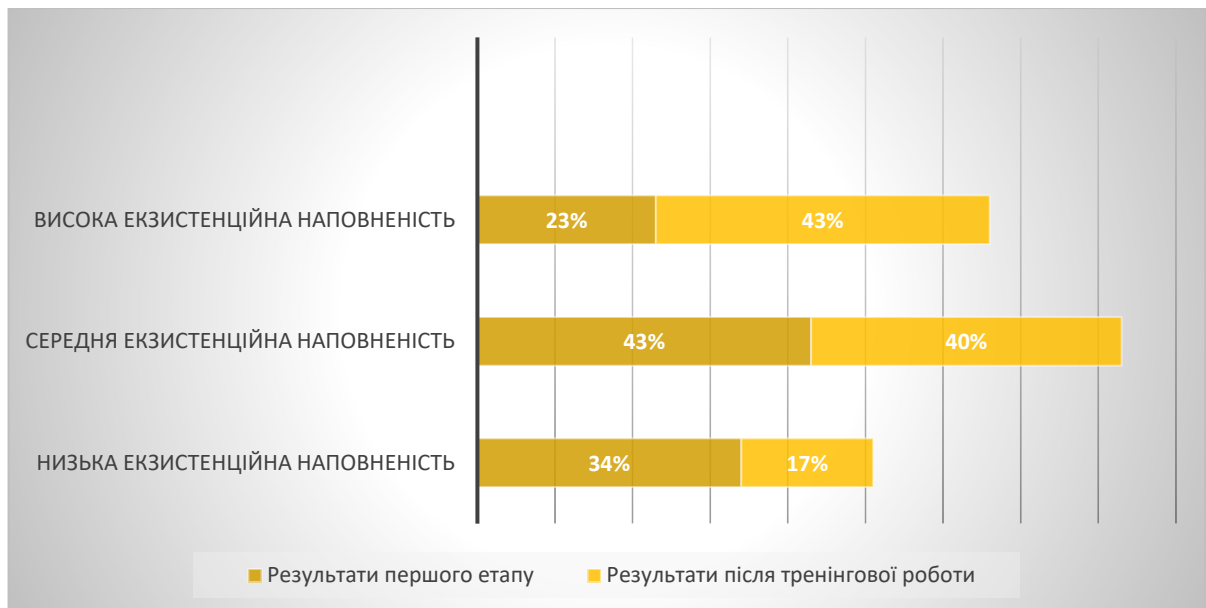


Рис.3.3. Гістограма порівняння результатів дослідження до та після використання корекційних заходів за методикою «Екзистенційні мотивації»

Результати дослідження свідчать про те, що тренінгова програма мала значущий позитивний вплив на екзистенційну мотивацію учасників.

Зростання середнього балу в шкалі «Екзистенційна мотивація» свідчить про те, що учасники стали більш:

- усвідомлено ставляться до свого життя;
- спрямовані на самореалізацію;
- здатні знаходити сенс у житті навіть у складних умовах.

Ці зміни є важливими для психічної адаптації, оскільки вони сприяють розвитку позитивного ставлення до життя, підвищенню самооцінки та зниженню рівня стресу.

Зменшення кількості учасників з низькою екзистенційною мотивацією з 34 % до 17 % є значущим показником ефективності тренінгової програми.

Етап № 4. Для перевірки ефективності психокорекційної програми було проведено повторну діагностику рівня тривожності за допомогою опитувальника ситуаційної (реактивної) тривожності Спілбергера-Ханіна результати представлені в таблиці (див. табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Результати дослідження формувального експерименту за методикою ситуаційної (реактивної) тривожності Спілбергера-Ханіна

№	Результати
1	32
2	35
3	14
4	50
5	48
6	32
7	10
8	50
9	51
10	12
11	55
12	34
13	13
14	51
15	29

16	54
17	22
18	41
19	47
20	18
21	39
22	52
23	21
24	32
25	30
26	19
27	52
28	45
29	50
30	48

Порівняльні результати констатувального та формувального експерименту наочно представлені на гістограмі (див. рис. 3.4).

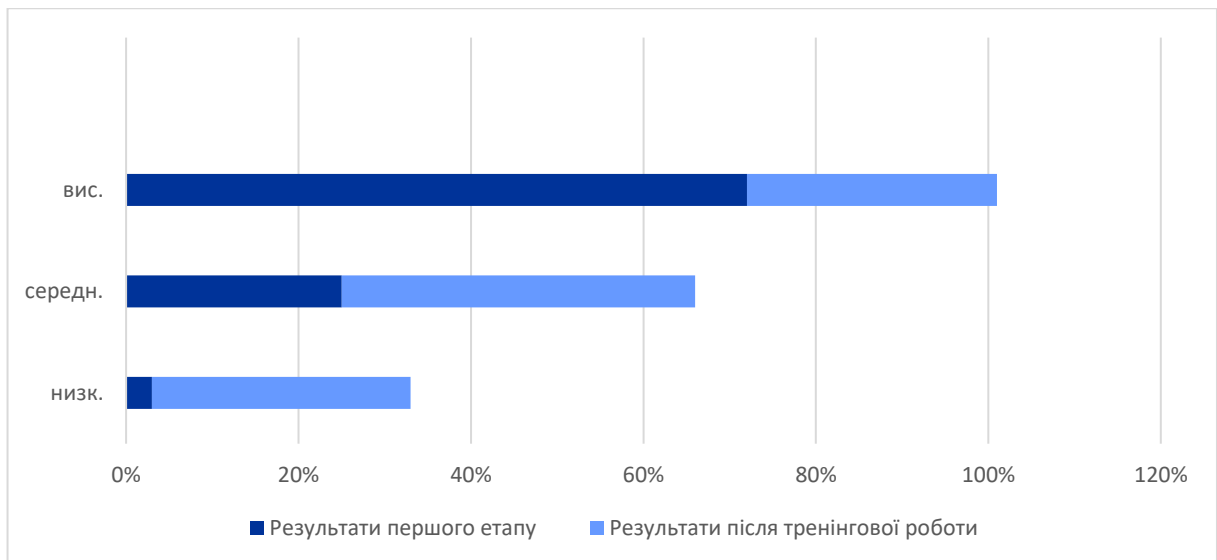


Рис. 3.4. Гістограма порівняння результатів дослідження за методикою діагностики ситуаційної (реактивної) тривожності Спілбергера-Ханіна

Результати дослідження свідчать про те, що тренінгова програма мала значущий позитивний вплив на тривожність учасників.

Зменшення кількості учасників з високим рівнем тривожності з 43 % до 17 % і підвищення кількості учасників з низьким рівнем тривожності з 27 % до 56 % є значущими показниками ефективності тренінгової програми.

Ці зміни є важливими для психічної адаптації, оскільки вони сприяють покращенню самопочуття, підвищенню ефективності діяльності та зменшенню ризику розвитку психосоматичних захворювань.

Тренінгова програма сприяла розвитку позитивного ставлення до життя та впевненості в собі. Навчила учасників ефективним способам вирішення проблем та подолання труднощів.

3.3. Перевірка ефективності корекційних заходів за допомогою t-критерію Стьюдента

Для перевірки ефективності корекційної процедури, яку було впроваджено в формувальному експерименті, використовуємо t-критерій Стьюдента.

t-Стьюдента - це критерій для порівняння двох незалежних вибірок. Використовується для оцінки того, чи є статистично значущою різниця між середніми значеннями двох вибірок [22].

«Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ)

1. Група до тренінгу:

- Середнє значення (M_1)
- Дисперсія (s_1^2)
- Стандартне відхилення (s_1)

2. Група після тренінгу:

- Середнє значення (M_2)
- Дисперсія (s_2^2)
- Стандартне відхилення (s_2)

Використаємо ці значення для розрахунку значущості t-Стьюдента для порівняння груп до та після тренінгу. Коли у нас будуть ці значення, ми можемо використати їх для розрахунку t-Стьюдента та визначення його значущості.

Група до тренінгу

- $M_1 = \frac{55+34+\dots+48}{30} \approx 37.1$ (середнє)
- $s_1^2 = \frac{(\sum_{i=1}^{30} M_1 - M_2)^2}{30} \approx 134.7$ (дисперсія)
- $s = \sqrt{s_1^2} \approx 11.6$ (стандартне відхилення)

Група після тренінгу

- $M_2 = \frac{33+15+\dots+37}{30} \approx 26.1$ (середнє)
- $s_2^2 = \frac{(\sum_{i=1}^{30} M_2 - M_2)^2}{30} \approx 100.3$ (дисперсія)
- $s = \sqrt{S_2^2} \approx 10.0$ (стандартне відхилення)

Тепер, коли ми маємо ці значення, ми можемо використати їх для розрахунку t-Стюдента для порівняння груп до та після тренінгу. Розрахунок виконується за формулою 4.1.

$$t = \frac{M_1 - M_2}{s \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

(4.1)

$$t = \frac{37.1 - 26.1}{\sqrt{\frac{11.6^2}{30} + \frac{10^2}{30}}} \approx 3.18$$

Тепер, ми можемо порівняти отримане значення t з табличними значеннями для визначення його значущості. Зазвичай, для рівня значущості $\alpha = 0.05$ і ступенів свободи $df = n_1 + n_2 - 2 = 58$

Знайдемо табличне значення для t при $df=58$ та рівні значущості $\alpha=0,05$.

Ми порівнюватимемо наше значення t з табличним для одновибіркового t-критерію Стюдента.

1. Знайдемо критичне значення t з таблиці або використовуючи статистичне програмне забезпечення при рівні значущості $\alpha=0.05$ і $df=58$.

2. Порівняємо отримане значення t із критичним значенням.

Якщо t більше критичного значення, то відкидаємо нульову гіпотезу, і різниця в середніх значеннях виявляється значущою. Якщо менше, то нульову гіпотезу не відкидають, і різниця не є значущою.

Таблиці для знаходження критичних значень t різних рівнів значущості (див. Додаток Ж). На рівні значущості $\alpha=0.05$ і ступенів свободи $df=58$, критичне значення t дорівнює приблизно 2.00.

Тепер порівняємо отримане значення $t=3.18$ із критичним значенням 2.00.

Оскільки $3.18 > 2.00$, ми відкидаємо нульову гіпотезу. Таким чином, різниця в середніх значеннях до та після тренінгу є статистично значущою на рівні значущості $\alpha=0,05$.

Це означає, що зміни, спостережені в групі до та після тренінгу, вважаються статистично значущими. Результати представлено нижче (див. табл. 3.5.)

Таблиця 3.5

Динаміка результатів за методикою МЛЮ-АМ, шкала «Адаптивні здібності»

Група	Середнє значення	Стандартне відхилення	Розмір вибірки
До тренінгу	37.1	11.6	30
Після тренінгу	26.1	10.0	30

Отже, респонденти після проходження корекційного тренінгу змогли підвищити свій рівень адаптивних здібностей.

Опитувальник для оцінки копінг-стратегій WCQ. Порівняно результати першого та другого тестування за допомогою t -критерію Стьюдента (див. табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Динаміка результатів дослідження після проведення тренінгу за методикою «Копінг-стратегії WCQ», n=30

Шкала	До тренінгу	Після тренінгу	Середній бал	Достовірність
Загальний бал по групі	387	294	19.3	t(44) = 3.718, p < 0.001
Конфронтація	192	125	9.6	t(44) = 3.718, p < 0.001
Дистанціювання	122	268	6.1	t(44) = 6.719, p < 0.001
Самоконтроль	170	262	11.55	t(44) = 1.358, p = 0.182
Пошук соц. підтримки	231	125	8.75	t(44) = 5.046, p < 0.001
Прийняття відповідальності	255	169	12.75	t(44) = 4.807, p < 0.001
Уникання	228	255	11.4	t(44) = 0.912, p = 0.365
Планування рішення проблеми	226	120	11.3	t(44) = 4.891, p < 0.001
Позитивна переоцінка	122	227	9.6	t(44) = 1.49, p = 0.143

«До тренінгу» - середній бал результатів по шкалам до проведення тренінгової програми.

«Після тренінгу» - середній бал результатів по шкалам після проведення тренінгової програми.

Середній бал - середній бал по шкалам двох досліджень, до тренінгу та після.

Достовірність - достовірність різниці між середніми балами.

Як видно з таблиці, у респондентів до корекційної роботи, було виявлено більш високий середній бал по шкалах «Пошук соц. Підтримки», «Дистанціювання», а в результаті другого дослідження після тренінгової

програми більш високий бал за шкалами «Прийняття відповідальності», «Планування рішення проблеми» і «Позитивна переоцінка». Результати свідчать про те, що в другому дослідженні, після тренінгової роботи, респонденти використали більш адаптивні копінг-стратегії для подолання стресу.

Методика «Екзистенційні мотивації». Порівняно результати першого та другого тестування за допомогою t-критерію Стьюдента (див. табл. 3.7).

Таблиця 3.7

Динаміка результатів дослідження після проведення тренінгу за методикою «Екзистенційні мотивації», n=30

Категорія	До тренінгу	Після тренінгу	t-критерій	Рівень значущості
Низька екзистенційна мотивація	34 %	17 %	6.45	$p < 0.01$
Середня екзистенційна мотивація	43 %	40 %	1.10	$p > 0.05$
Висока екзистенційна мотивація	23 %	43 %	10.62	$p < 0.01$

Отримане значення t-критерію Стьюдента (3.88) перевищує критичне значення (2.776 при рівні значущості 0.01). Це означає, що ми можемо відхилити нульову гіпотезу про те, що середні значення до і після проведення тренінгової програми однакові. Таким чином, ми можемо зробити висновок, що тренінгова програма мала значущий вплив на екзистенційну мотивацію учасників.

Загалом, кількість учасників з низькою екзистенційною мотивацією зменшилася з 34 % до 17 %. Це означає, що тренінгова програма була ефективною в підвищенні екзистенційної мотивації учасників.

Опитувальник ситуаційної (реактивної) тривожності Спілбергера-Ханіна. Порівняно результати першого та другого тестування за допомогою t-критерію Стьюдента (див. табл. 3.8).

Таблиця 3.8

Динаміка рівня ситуативної тривожності після проведення психокорекційної програми, n=30

Категорія	До тренінгу	Після тренінгу	t-критерій	Рівень значущості
Низький рівень тривожності	3 %	30 %	18.46	$p < 0.01$
Середній рівень тривожності	25 %	41 %	1.33	$p > 0.05$
Високий рівень тривожності	72 %	29 %	-5.29	$p < 0.01$

Отримані значення t-критерію Стьюдента перевищують критичні значення, за винятком категорії «середній рівень тривожності». Це означає, що можемо відхилити нульову гіпотезу про те, що розподіли частот категорій до і після проведення тренінгової програми однакові. Таким чином, ми можемо зробити висновок, що тренінгова програма мала значущий вплив на тривожність учасників.

Можна зробити висновки, що в цілому, тренінгова програма має достатньо високий показник ефективності, а вправи, використані в процесі проведення тренінгових занять надали допомогу респондентам в формуванні стійкості та адаптивності щодо пристосування до зміни умов соціального середовища, що є особливо важливим в процесі реінтеграції з країн Європи.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Після проведення констатувального експерименту була впроваджена корекційна програма у вигляді тренінгу для цільової аудиторії з метою підвищення рівня адаптаційного потенціалу. У тренінгу приймали участь 30 осіб, вимушених переселенців, що знаходяться в Фінляндії. Програма спрямована на розвиток особистісних і психологічних характеристик, які сприяють успішній адаптації до нових умов життя.

Програма включає в себе теоретичний блок, який ознайомлює учасників з основними поняттями та теоріями адаптації, а також практичний блок, який надає учасникам інструменти та навички для ефективного використання в різних ситуаціях.

Заняття були присвячені темам, які є важливими для успішної адаптації вимушених переселенців до нових умов життя в Україні після закінчення війни. Темі включають в себе такі складові:

- психологічна адаптація та реінтеграційний процес. Заняття ознайомлюють учасників з основними поняттями та теоріями адаптації, а також з особливостями реінтеграційного процесу, з яким доведеться стикнутись вимушеним переселенцям при поверненні в Україну;
- роль копінгу в процесі адаптації. Заняття навчають учасників ефективним копінг-механізмам, які допомагають їм справлятися зі стресом та тривожністю, які є одними з основних перешкод для адаптації;
- розуміння та подолання тривожності. Заняття пояснюють природу тривоги та основні характеристики тривожності, а також надають учасникам інструменти для ефективного управління тривожністю;
- розвиток позитивного мислення. Заняття навчають учасників знаходити позитивні сторони в ситуаціях, навіть якщо спочатку ситуацію вважають негативною;

– розвиток впевненості у собі. Заняття надають учасникам інструменти для розвитку конструктивної самооцінки, яка сприяє збереженню психічного здоров'я в стресових ситуаціях.

Після завершення психокорекційної тренінгової роботи з аудиторією був проведений формувальний експеримент з використанням тих самих методик, які використовувалися на початку. Для оцінки ефективності проведених заходів були використані методи математичної статистики, зокрема t-критерій Ст'юдента. Результати повторного тестування показали, що в учасників відбулися позитивні зміни, адже рівень значущості коливався від 0,001 — дуже значущі результати, і 0,01 — значущі результати. Це означає, що зміни, які відбулися в учасників тренінгової програми, є досить значними і можуть бути віднесені до позитивних, що і підтверджує, ефективність корекційних заходів.

ВИСНОВКИ

Дана робота присвячена вивченню формування адаптаційного потенціалу вимушених переселенців щодо реінтеграції з країн Європи. Проведене теоретичне та експериментальне дослідження, яке дозволяє зробити наступні висновки:

1. У результаті аналізу наукової літератури проблеми дослідження визначено, що адаптаційний потенціал є складним феноменом, який вивчається в різних наукових галузях, і представляє собою комплексну сукупність соціально-психологічних, психічних та біологічних властивостей і якостей. Дані фактори активуються особистістю для формування та реалізації нових програм поведінки в умовах змін.

2. В ході теоретико-методологічного аналізу з проблеми особливостей психологічних складових адаптаційного потенціалу вимушених переселенців, виявлено, що психологічні аспекти адаптації вимушених переселенців визначають готовність та здатність пристосовуватися до нового середовища. Психологічний травматизм, стрес, втрата самооцінки, та виклики самоідентифікації є важливими аспектами, які впливають на адаптаційний потенціал. Ефективні копінг-стратегії, мотивація, соціальна підтримка та формування нових соціальних зв'язків визначають успіх у процесі адаптації.

3. Проведений психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту. Основна вибірка дослідження, була сформована з 30-ти людей віком 21+ які є вимушеними переселенцями з України, та мають статус біженця в країні Європи – Фінляндії. Експериментально-констатувальний експеримент проведено за методиками: «Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ)», опитувальник для оцінки копінг-стратегій WCQ (Ways of Coping Questionnaire); Тест екзистенційних мотивацій (В.Шумський); Опитувальник ситуаційної (реактивної) тривожності Спілбергера-Ханіна. Результати аналізу свідчать про те, що серед вимушених переселенців, існує різноманітність у

рівнях адаптації та психологічної стійкості. За шкалою «Адаптивні здібності» 8 респондентів мають високий рівень адаптації, що свідчить про їхню здатність адекватно пристосовуватися до змін у соціальному середовищі. Проте 10 респондентів мають низький рівень адаптації, що обумовлено їхньою нервово-психічною нестабільністю та може вимагати психологічної підтримки. Додатково, 12 респондентів показали задовільний рівень адаптації, але з вираженими акцентуаціями, що свідчить про залежність успіху адаптації від зовнішніх умов.

Щодо копінг-стратегій, «Пошук соціальної підтримки» виявився найбільш поширеним вибором серед респондентів (35% високий рівень, 48% середній рівень). З іншого боку, «Позитивна переоцінка» була менше використовуваною стратегією (лише 13% високий рівень, 52% середній рівень).

У контексті екзистенційної наповненості, 10 респондентів виявили низький рівень, 13 - середній рівень, і 7 - високий рівень. Це свідчить про різні рівні сприйняття сенсу та значущості власного життя в більшості переважають негативні тенденції.

Аналіз реактивної тривожності вказує на те, що більшість респондентів відчують тривогу, що є природним в процесі воєнного стану. Високий рівень тривожності спостерігається у 72.1% респондентів, тоді як 24.5% мають середній рівень тривожності.

Отже, в контексті формування адаптаційного потенціалу вимушених переселенців щодо реінтеграції з Європи, важливо враховувати різні рівні психологічної стійкості та супутніх соціально психологічних показників серед цієї групи.

4. Розроблено корекційні заходи, спрямовані формування адаптаційного потенціалу у вигляді програми соціально-психологічного тренінгу. У вступній фазі було успішно встановлено контакт із учасниками, визначено цілі тренування та створено сприятливу атмосферу для роботи. Фаза контакту була спрямована на зближення та підтримку групи через вправи «Сонце світить

на...» та «Коллективна поема». У теоретичній частині тренінгу учасники отримали інформацію про особливості реінтеграційного процесу та мали можливість обговорити цю тему, що сприяло їхньому усвідомленню проблеми.

Фаза лабілізації допомогла учасникам виразити свої думки та емоції, а вправа «Що я думаю і відчуваю?» сприяла самоаналізу та стабілізації психоемоційного стану.

В фазі навчання були надані конкретні стратегії подолання стресу та зниження тривожності та ефективного копінгу через вправи «Я здолаю стрес» і «Список речей, які вас підтримують». Це сприяло збільшенню нервово-психологічної стійкості учасників. Завершальні фази тренінгу «Подарунки» та «Рефлексія» допомогли учасникам закріпити отримані знання та враження від тренінгу.

5. Перевірено ефективність корекційних заходів за допомогою t-критерію Стьюдента. Дослідження підтвердило статистичну значущість поліпшень у показниках адаптивності, копінг-стратегій, екзистенційної мотивації та зменшення рівня тривожності. Результати вказують на ефективність програми, оскільки спостережені зміни в середніх значеннях та розподілі частот свідчать про позитивний вплив тренінгу на різні аспекти психологічного благополуччя учасників.

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

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Арнаутова Л. Копінг-стратегії подолання стресу спортсменами / Л. Арнаутова, Т. Петровська // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2019. – № 2. – С. 105–113.
2. Аршава І. Ф. Функціональні стани людини в процесі адаптації до екстремальних умов діяльності у парадигмі «особистість – стан» / І. Ф. Аршава // Педагогіка і психологія. – 2006. – № 4(53). – С. 82–91.
3. Бамбурак Н. М. Динаміка суб'єктивного проживання стресу особистістю / Н. М. Бамбурак, М. С. Гуцман // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. – 2017. – Вип. 1. – С. 143 – 151.
4. Барабой В. А. Фізіологія, біохімія і психологія стресу / В. А. Барабой, О. Г. Резніков. – Київ : Інтерсервіс, 2013. – 314 с.
5. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості / О. Ф. Бондаренко. – Харків : Фоліо, 2006. – 237 с.
6. Божок Н. Стрес та альтернативні стратегії його послаблення / Н. Божок // Психолог. Шкільний світ. – 2011. – № 1(433). – С. 3-6.
7. Блинова О. Є. Соціально-психологічні засади адаптації вимушених мігрантів / О. Є. Блинова // Актуальні проблеми психології. - 2016. - Том IX : Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. - Вип. 9. - С. 58-66.
8. Булах І. С. Життєва криза як імпульс до самоціннісної траєкторії особистісного зростання людини / І. С. Булах // Проблеми сучасної психології. – 2016. – Вип. 33. – С. 58–68.
9. Вайтхед М. Консультування людини у стані горя : модель допомоги / М. Вайтхед // Практична психологія та соціальна робота. – 2014. – № 7. – С. 54-59.
10. Власенко А. А. Когнітивний стиль особистості як характеристика когнітивної компоненти її стресостійкості / А. А. Власенко // Актуальні

проблеми психології стрес-менеджменту : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2019. – С. 17-19.

11. Василенко Ю. О. Сучасні методи запобігання і подолання наслідків стресу / Ю. О. Василенко // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць / НАНП України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка ; за ред. С. Д. Максименка. – Київ, 2012. – Т. 5, вип. 12. – С. 16-22.

12. Гаврілець І. Г. Психофізіологія людини в екстремальних ситуаціях : навч. посіб. / І. Г. Гаврілець. – К. : ЗАТ «Віпол», 2006. – 188 с.

13. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації [Електронний ресурс] / І. Галецька // Соціогуманітарні проблеми людини, 2005. – № 1. – Режим доступу : <http://znc.com.ua/ukr/publ/periodic/shpp/2005/1/p091.php>.

14. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання : наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору / Дж. Герман. – Львів : Вид-во Старого Лева, 2015. – 416 с.

15. Горlach Н. Психологічна робота з внутрішньо переміщеними особами / Н. Горlach // Психолог. – 2016. – № 9-10. – С. 70-77.

16. Горяна Л. Методичні рекомендації до теми «Стрес та його чинники. Адаптація людини до стресу» / Л. Горяна // Рідна школа. – 2009. – № 1. – С. 59-63.

17. Джонсон Девід В. Соціальна психологія : тренінг міжособистісного спілкування / Джонсон Девід В. ; [пер. з англ. В. Хомика]. – К. : Вид. дім «КМ Академія», 2003. – 288 с.

18. Єрґієва Л. Стрес : причини й ознаки. Психологічні техніки подолання стресового стану / Л. Єрґієва // Психолог. – 2012. – № 6. – С. 48-50.

19. Єфремов К. Стрес – первісний, цивілізований, шкільний / К. Єфремов // Шкільний світ. – 2010. – № 7. – С. 3–7. 172.

20. Журов В. Перша психологічна самопоміа при психотравмі : поради фахівця / В. Журов // Психолог. – 2015. – № 11-12. – С. 48-49.

21. Завацька Н. Є. Особливості соціальної підтримки в осіб з різним ступенем соціальної адаптації [текст] / Н. Є. Завацька // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – 2010. – Т. 8. – Вип. 7. – С. 90-105.
22. Зайчикова Т. В. Профілактика та подолання стресів як умова підтримки психологічного здоров'я працівників організацій // Вісник НТУУ «КПІ» : зб. наук. праць. – 2008. – № 3(24). – С. 135-137.
23. Зливков В. Л. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях : методичний посібник / В. Л. Заливков. – Київ : Вид-во "Педагогічна думка", 2009. – 120 с.
24. Зарицька В. В. Самоконтроль емоцій як детермінанта стресостійкості / В. В. Зарицька // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія / ХНПУ ім. Г. С. Сковороди ; [редкол.: М. А. Кузнєцов (голов. ред.) та ін.]. – Харків : ХНПУ, 2015. – Вип. 50. – С. 101-113.
25. Заюков І. Вплив професійного стресу на умови праці та здоров'я зайнятого населення України / І. Заюков // Україна : аспекти праці. – 2018. – № 3. – С. 44-51.
26. Калошин В. Ф. Філософське ставлення до стресу : психологічний практикум / В. Ф. Калошин // Управління школою. – 2017. – № 46. – С. 90-94.
27. Калошин В. Ф. Як долати стрес у педагогічній діяльності / В. Ф. Калошин // Практична психологія та соціальна робота. - 2004. - № 8. - С. 58-68.
28. Карівець І. Допомога від стресу : [бібліотерапія] / І. Карівець // Шкільна бібліотека. – 2012. – № 5. – С. 45-50.
29. Каськов І. В. Особливості соціально-психологічної адаптації людини у складних умовах життєдіяльності [Електронний ресурс] / І. В. Каськов // Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України, 2010. – Вип. 4. – Режим доступу : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2010_4_21.

30. Коваленко А. А. Особливості управління стресом / А. А. Коваленко // Актуальні проблеми психології стрес-менеджменту : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (26-27 квіт. 2019 р.). – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2019. – С. 48-50.

31. Коваль Т. Психологічна підтримка у кризовій ситуації / Т. Коваль // Психолог. – 2015. – № 11-12. – С. 54-57.

32. Колеснік О. Б. Саморегуляція станів психічної напруженості на їх структурнодінамічні параметри / О. Б. Колеснік // Вісник Харківського державного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди. Психологія / ХДПУ ім. Г. С. Сковороди ; [редкол.: В. І. Євдокимов (голов. ред.) та ін.]. – Харків : ХДПУ, 2003. – Вип. 11. – С. 108-113.

33. Корольчук М. С. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів : [монографія] / М. С. Корольчук, В. М. Корольчук, А. І. Кулаженко, та ін. ; Київ. нац. торг.-екон. ун-т ; ред. : М. С. Корольчук. – Київ : КНТЕУ, 2014. – 275 с.

34. Корольчук М. С. та ін. Психологія праці в звичайних та екстремальних умовах / Навчальний посібник для студентів ВНЗ / В. М. Корольчук, С. М. Миронець, О. В. Тімченко, В. І. Осьодло, Г. М. Ржевський, К. С. Максименко. – К. : Київ. нац. торг. ун-т, 2014. – 523 с.

35. Корольчук М. С., Осьодло В. І. Психодіагностика : навч. посібн. / М. С. Корольчук, В. І. Осьодло ; [за ред. М. С. Корольчука]. - К. : Ельга: Ніка-Центр, 2010. - 400 с.

36. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія / В. М. Крайнюк. – Київ : Ніка-Центр, 2007. – 432 с.

37. Кресан О. Д. Психологічні особливості переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій: дис. ... канд. психол. наук / О. Д. Кресан. – К., 2017. – 199 с.

38. Кудінова М. С. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі / М. С. Кудінова // Науковий вісник Харківського

державного університету. Серія «Психологічні науки». - 2016. – Випуск 6. - Том 2. – С. 48-53.

39. Куліш О. В. Особливості стресостійкості у осіб різної статі / О. В. Куліш // Актуальні проблеми психології стрес-менеджменту : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (26-27 квіт. 2019 р.). – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2019. – С. 60-63.

40. Лазарус Р. Емоції і міжособистісні відносини : людина в центрі концептуалізації емоцій і подолання / Р. Лазарус // Журнал особистості. – 2006. – № 1. – С. 9-43.

41. Лазос Г. П. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам (на прикладі роботи з переселенцями з Криму) [текст] / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко та ін. // Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : метод. посіб. – Київ : Логос, 2015. – 206 с.

42. Лазоренко Б. П. Психокорекція стресових станів / Б. П. Лазоренко // Вісник Харківського державного університету : матер. III Харк. міжнар. читань «Особистість і трансформаційні процеси у суспільстві. Психолого-педагогічні проблеми сучасної освіти № 1-2». – Харків, 1999. – № 439. – С. 241-243.

43. Лібанова Е. М. та ін. Політика інтеграції українського суспільства в контексті викликів та загроз подій на Донбасі (національна доповідь) / Е. М. Лібанова, В. П. Горбулін, С. І. Пирожков. – К. : НАН України, 2015. – 363 с.

44. Легка В. Підтримка внутрішніх ресурсів : від можливості до дії / В. Легка, І. Ліщинська // Психолог. – 2019. – № 4. – С. 88-97.

45. Лемак М. В. Методичне видання Психологу для роботи. Діагностичні методики / М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. – Ужгород : Видовництво Олександри Гаркуші, 2011. – С. 45-86.

46. Лефтеров В. О. Психотренінг в ОВС : практичний досвід, організація проведення та перспективи подальшого впровадження / В. О. Лефтеров. – К., 2008. - Т. II. – 286 с.
47. Маклаков А. Г. Особистісний адаптаційний потенціал : його мобілізація та прогнозування в екстремальних умовах / А. Г. Маклаков // Психологічний журнал. - 2001. - Т. 22. - № 1. - С. 16-24.
48. Мартинюк С. Р. Аналіз зумовленості стресостійкості її первинними характеристиками / С. Р. Мартинюк // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – К. : Логос, 2007. – Т.7. Вип. 10. – С. 178-183.
49. Мороз Л. І. Теоретичні та прикладні засади професійно-психологічного тренінгу працівників органів внутрішніх справ України : дис. д-ра психол. наук / Л. І. Мороз. – К., 2008. – 375 с.
50. Мюллер М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію / М. Мюллер. – Львів : Вид-во Укр. католиц. ун-ту «Свідчадо», 2014. – 120 с.
51. Назаренко К. Стрес і стресостійка поведінка / К. Назаренко // Психолог. – 2012. – № 6. – С. 43-47.
52. Овсяннікова Я. О. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стресостійкості / Я. О. Овсяннікова // Проблеми екстремальної та кризової психології. – 2009. – Вип. 6. – С. 85-94.
53. Овсяннікова Я. О. Соціально-психологічний тренінг як засіб відновлення психологічної стійкості рятувальників ДСНС України : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.09 «Психологія діяльності в особливих умовах» / Я. О. Овсяннікова. – Харків, 2010. – 19 с.
54. Олійник О. О. Психологічний аналіз понять емоційної, психологічної та стресостійкості / О. О. Олійник // Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. – Харків : Медицина, 2004. – № 617, вип. 8. – С. 96-100.
55. Омельченко Л. Внутрішні чинники формування і розвитку стресостійкості особистості / Л. Омельченко // Психологія стресостійкості

студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна. – Київ : Видав. центр НУБіП України, 2018. – С. 82-96.

56. Осадько О. Страх тривоги : специфіка психологічної допомоги / О. Осадько // Психолог. – 2004. – № 13. – С. 9-15.

57. Осьодло В. І. Особистісні чинники подолання стресових ситуацій в особливих умовах / В. І. Осьодло // Проблеми експериментальної та кризової психології. – 2013. – Вип. 14, Ч. 1. – С. 46-49.

58. Петрова Л. Психологічна компетентність як ресурс стресостійкості : заняття з елементами тренінгу / Л. Петрова // Психолог. – 2016. – № 9-10. – С. 29-34.

59. Розов В. І. Методи оцінки та самооцінки стресових станів / В. І. Розов // Практична психологія та соціальна робота. – 2007. – № 5. – С. 41-52.

60. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології / В. І. Розов. – Київ : Кондор, 2005. – 278 с.

61. Розов В. І. Психологічна діагностика адаптивних здібностей до стресу / В. І. Розов // Практична психологія та соціальна робота. – 2006. – № 11. – С. 41-48.

62. Роман К. Д. Механізми формування стресостійкості особистості / К. Д. Роман // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України ; за ред. С.Д. Максименка. – Київ, 2004. – Т. 6, Вип. 7. – С. 155-162.

63. Сафін О. Д. Стрес як категорія психологічної науки / О. Д. Сафін, Ю. В. Ярошок // Збірник наукових праць НАПВУ. – Хмельницький : Вид-во НАПВУ, 1999. – № 8, Ч. II. – С. 172-175.

64. Седих К. В. Психологічні особливості стресового розладу в учасників Всеукраїнського майдану / К. В. Седих, Ю. О. Клименко // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія / ХНПУ ім. Г. С. Сковороди ; [редкол. :

М. А. Кузнецов (голов. ред.) та ін.]. – Харків : ХНПУ, 2016. – Вип. 53. – С. 211-219.

65. Смирнов Б. А. Психологія діяльності в екстремальних ситуаціях / Б. А. Смирнов, Є. В. Долгополова – Харків : Гуманітарний центр, 2007. – 276 с.

66. Титаренко Т. М. Життєві кризи : технологія консультування / Т. М. Титаренко. – К. : Главник, 2007. – 144 с.

67. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості : [навч. посіб.] / Т. М. Титаренко. – К. : Марич, 2009. – 232 с.

68. Тімченко О. В. Методичні рекомендації щодо організації та надання психологічної допомоги дітям та сім'ям вимушених переселенців [Електронний ресурс] / О. В. Тімченко. – Режим доступу : mykosvita.at.ua/nakazu/metod_rekom_roboti_z_bizhencjami.docx. – Назва з екрана

69. Токман А. А. Психологія способу життя : навчальний посібник / А. А. Токман, Н. В. Немченко. – К. : «ДП «Вид. дім «Персонал», 2015. - Ч. 1. – 344 с.

70. Ткачишина О. Р. Соціально-психологічна адаптація особистості як невід'ємна складова її соціалізації [текст] / О. Р. Ткачишина // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка АПН України. – Київ, 2006. – Т. VIII. – Вип. 1. – С. 341-348.

71. Харченко А. О. Структурні особливості емоційної сфери учасників бойових дій з постстресовою психологічною дезадаптацією / А. О. Харченко // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія / ХНПУ ім. Г. С. Сковороди ; [редкол.: Т. Б. Хомуленко (голов. ред.) та ін.]. – Харків : ХНПУ, 2018. – Вип. 58. – С. 67-79.

72. Хижняк С. Психосоціальний стрес : прояв та реалізація / С. Хижняк, М. Капля // Біологія і хімія в школі. – 2009. – № 5. – С. 3-4.

73. Цигульська Т. Ф. Загальна та прикладна психологія : як допомогти собі та іншим. Курс лекцій : навч. посібник / Т. Ф. Цигульська. – К. : «Наукова думка», 2000. – 191 с.

74. Чала Ю. М., Шахрайчук А. М. Психодіагностика : навчальний посібник / Ю. М. Чала, А. М. Шахрайчук. – Харків : НТУ «ХПІ», 2018. – 246 с.
75. Чередниченко О. М. Енерго-емоційна корекція як засіб підвищення стресостійкості безробітних / О. М. Чередниченко, В. В. Стариченко // Актуальні проблеми сучасної психології : зб. наук. пр. Ін-т психол. ім. Г. С. Костюка АПН України, Дніпропетр. гуманіт. ун-т. – Дніпропетровськ, 2012. – Вип. 4. – С. 139-140.
76. Шевченко О. Т. Психологія кризових станів : навч. посібник / О. Т. Шевченко. – К. : Здоров'я, 2005. – 120 с.
77. Шльонська О. О. Розгляд поняття «адаптація» з погляду системного підходу / О. О. Шльонська // Актуальні проблеми психології. Том III. : Консультативна психологія і психотерапія : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – К. : Видавець Лисенко М.М., 2013. – Вип. 9.
78. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції : Активне соціально-психологічне навчання / Т. С. Яценко. - К. : Вища школа, 2004. – 679 с.
79. Berkman L. F. et al. From social integration to health : Durkheim in the new millennium. *Social Science & Medicine*. - 2000. - Vol. 51. - P. 843-857.
80. Berry J. W. Theorizing acculturation // *International Journal of Intercultural Relations*. – 1997. – Vol. 21, № 1. – P. 69-89.
81. Berry J. W., Sam A. K., Berry M. E. *The handbook of social integration*. – Springer, 2011.
82. Black R., Kuschminder M. M., Martin C. The social integration of refugees : A review of the evidence // *Journal of Refugee Studies*. – 2010. – Vol. 23, № 4. – P. 431-459.
83. Cheong P. H. et al. Immigration, social cohesion and social capital: A critical review. *Critical Social Policy*. - 2007. - Vol. 27. № 1. - P. 24-49.

84. Ryan D. et al. Theoretical Perspectives on Post-Migration Adaptation and Psychological Well-Being among Refugees : Towards a Resource-Based Model. *Journal of Refugee Studies*. - 2008. - Vol. 21. № 1. - P. 1-18.

85. Migration Policy Institute The social integration of refugees in the United States. – Migration Policy Institute, 2022.

ДОДАТОК А

Таблиця А.1

Відомості про респондентів

№	ПІБ	Вік	Термін перебування закордоном	Планує повернутись
1	Анна М.	22	3 міс.	Так
2	Олександр О.	28	1 рік 4 міс.	Ні
3	Ірина П.	25	6 міс.	Так
4	Ілля В.	30	1 рік	Так
5	Тетяна С.	35	1 рік 2 міс.	Так
6	Максим Г.	27	8 міс.	Так
7	Ольга К.	23	5 місяців	Так
8	Ігор Р.	32	1 рік	Так
9	Наталія М.	29	10 міс.	Так
10	Сергій С.	26	1 рік 2 міс.	Ні
11	Марія Д.	31	1 рік 5 міс.	Так
12	Андрій А.	24	1 рік 5 міс.	Так
13	Юлія І.	33	6 міс.	Так
14	Денис П.	28	1 рік 6 міс.	Ні
15	Вікторія К.	27	4 місяці	Так
16	Олег О.	34	1 рік 2 міс.	Так
17	Надія Г.	25	9 місяців	Так
18	Артем М.	30	1 рік 3 міс.	Ні
19	Екатерина С.	28	5 місяців	Так
20	Владислав В.	26	1 рік 2 міс.	Ні
21	Людмила П.	29	3 місяці	Так
22	Павло К.	32	1 рік 2 міс.	Ні
23	Анастасія І.	23	1 рік 3 міс.	Так
24	Станіслав С.	31	10 міс.	Так
25	Євгенія Г.	27	1 рік	Так
26	Роман Р.	33	8 місяців	Так
27	Катерина А.	25	6 міс.	Так
28	Дмитро Д.	30	1 рік 5 міс.	Ні
29	Марина М.	28	3 місяці	Так
30	Віталій В.	29	1 рік 1 міс.	Так

ДОДАТОК Б**АНКЕТА ДЛЯ ДОСЛІДЖЕННЯ НАМІРІВ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ
ПОВЕРНУТИСЯ В УКРАЇНУ ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ ВІЙНИ****Інформація про переселенця**

- Ім'я та прізвище
- Дата народження
- Стать
- Громадянство
- Місце проживання в Україні
- Місце перебування в країні перебування

Сімейний стан

- Чи є у вас близькі родичі або друзі в Україні?
- Чи є у вас нерухомість або бізнес в Україні?

Відновлення України

- Чи вважаєте ви, що в Україні буде безпечно після закінчення війни?
- Чи вважаєте ви, що в Україні будуть можливості для вашого розвитку?
- Чи готові ви повернутися в Україну, навіть якщо умови будуть складними?

Життя в країні перебування

- Чи плануєте ви повернутися до своєї країни походження після закінчення війни? Якщо так, то коли (після завершення війни \ в процесі воєнного стану)?
- Які фактори впливають на ваше рішення повернутися?
- Чи відчуваєте ви себе в безпеці у країні перебування?
- Чи відчуваєте ви себе прийнятним у суспільстві країни перебування?
- Чи вважаєте ви, що у вас є рівні можливості з громадянами країни перебування?
- Чи задоволені ви своїм життям у країні перебування?
- Чи вважаєте ви, що Україна буде готова до вашого повернення після закінчення війни?

ФІО _____ Стать _____ Вік _____

Методика «Адаптивність МЛЮ-АМ».

1. Буває, що я серджуся.
2. Зазвичай вранці я прокидаюся свіжим і відпочившим.
3. Зараз я приблизно так само працездатний, як завжди.
4. Доля безумовно несправедлива до мене.
5. Закрепи у мене бувають дуже рідко.
6. Іноді мені дуже хотілося покинути свій будинок.
7. Часом у мене бувають напади сміху чи плачу, з якими я ніяк не можу впоратися.
8. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.
9. Вважаю, що якщо хтось завдав мені зло, то я маю відповісти йому тим самим.
10. Іноді мені на думку приходять такі погані думки, що краще про них нікому не розповідати.
11. Мені буває важко зосередитися на будь-якій задачі чи роботі.
12. У мене бувають часто дивні та незвичайні переживання.
13. У мене були неприємності через мою поведінку.
14. У дитинстві я свого часу робив дрібні крадіжки.
15. Буває, що в мене з'являється бажання ламати або трошити все довкола.
16. Бувало, що я цілими днями чи навіть тижнями нічого не міг робити, бо ніяк не міг змусити себе взятися за роботу.
17. Сон у мене уривчастий і неспокійний.
18. Моя сім'я несхвально ставиться до роботи, яку я вибрав.
19. Траплялися випадки, що я не стримував обіцянок.
20. Голова в мене часто болить.
21. Раз на тиждень або частіше я без жодної видимої причини раптово відчуваю жар у всій тілі.
22. Було б добре, якби майже всі закони скасували.
23. Стан мого здоров'я майже такий самий, як у більшості моїх знайомих (негірше).
24. Зустрічаючи на вулиці своїх знайомих чи шкільних друзів, з якими я давно не бачився, я волюю проходити повз, якщо вони зі мною не замовляють першими.
25. Більшості людей, які мене знають, я подобаюсь.
26. Я людина товариська.
27. Іноді я так наполягаю на своєму, що люди втрачають терпіння.
28. Більшу частину часу настрій у мене пригнічений.
29. Тепер мені важко сподіватися, що я чогось досягну в житті.
30. У мене мало впевненості у собі.
31. Іноді я говорю неправду.
32. Зазвичай я вважаю, що життя - штука, що стоїть.
33. Я вважаю, що більшість людей здатні збрехати, щоб просунутися по службі.
34. Я охоче беру участь у зборах та інших громадських заходах.
35. Я сварюся з членами моєї сім'ї дуже рідко.
36. Іноді я відчуваю сильне бажання порушити правила пристойності або будь-кому нашкодити.
37. Найважча боротьба для мене – це боротьба із самим собою.
38. М'язові судоми або посмикування у мене бувають дуже рідко (або майже небувають).
39. Я досить байдужий до того, що зі мною буде.
40. Іноді, коли я відчуваю себе неважливо, я буваю дратівливим.
41. Часто в мене таке почуття, що я зробив щось не те чи щось погане.

Продовження Додатку В

42. Деякі люди так люблять командувати, що мене так і тягне робити все наперекір, навіть якщо я знаю, що вони мають рацію.
43. Я часто вважаю себе зобов'язаним відстоювати те, що я знаходжу справедливим.
44. Моя мова зараз така сама, як завжди (ні швидше, ні повільніше, ні хрипоті, ні невиразності).
45. Я вважаю, що моє сімейне життя таке ж хороше, як у більшості моїх знайомих.
46. Мене жахливо зачіпає, коли мене критикують або лають.
47. Іноді у мене буває почуття, що я просто повинен завдати ушкодження собі або комусь іншому.
48. Моя поведінка значною мірою визначається звичаями тих, хто мене оточує.
49. У дитинстві у мене була компанія, де всі намагалися стояти один за одного.
50. Іноді мене так і підбиває з кимось затіяти бійку.
51. Бувало, що я говорив про речі, в яких не знаюся.
52. Зазвичай я засинаю спокійно і мене не турбують жодні думки.
53. Останні кілька років я відчуваю добре.
54. У мене ніколи не було ні випадків, ні судом.
55. Зараз моя вага постійна (я не худну і не повню).
56. Я вважаю, що мене часто карали незаслужено.
57. Я легко плачу.
58. Я мало втомлююся.
59. Я був би досить спокійний, якби у когось із моєї родини були неприємності через порушення закону.
60. З моїм розумом діється щось недобре.
61. Щоб приховати свою сором'язливість, мені доводиться витратити великі зусилля.
62. Напади запаморочення у мене бувають дуже рідко (або майже не бувають).
63. Мене непокоять сексуальні питання.
64. Мені важко підтримувати розмову з людьми, з якими я щойно познайомився.
65. Коли я намагаюся щось зробити, часто помічаю, що в мене тремтять руки.
66. Руки у мене такі ж спритні і моторні, як і раніше.
67. Більшість часу я відчуваю загальну слабкість.
68. Іноді, коли я збентежений, я сильно потію, і це мене дуже дратує.
69. Буває, що я відкладаю на завтра те, що маю зробити сьогодні.
70. Думаю, що я людина приречена.
71. Бували випадки, що мені було важко втриматися, щоб щось не стягнути у когось або десь, наприклад, у магазині.
72. Я зловживав спиртними напоями.
73. Я часто про щось турбуюся.
74. Мені хотілося б бути членом кількох гуртків чи товариств.
75. Я рідко задихаюсь і в мене не буває сильних серцебиття.
76. Все своє життя я суворо дотримуюсь принципів, заснованих на почутті обов'язку.
77. Траплялося, що я перешкоджав або чинив наперекір людям просто з принципу, а не тому, що справа була справді важливою.
78. Якщо мені не загрожує штраф і машин поблизу немає, я можу перейти вулицю там, де мені хочеться, а не там, де належить.
79. Я завжди був незалежним та вільним від контролю з боку сім'ї.
80. У мене бували періоди такого сильного занепокоєння, що я навіть не міг всидіти на місці.
84. Люди байдужі і байдужі до того, що станеться з тобою.
85. Мені подобається бути в компанії, де всі жартують один над одним.
86. У школі я засвоював матеріал повільніше за інші

Продовження Додатку В

87. Я цілком упевнений у собі.
88. Нікому не довіряти – найбезпечніше.
89. Раз на тиждень чи частіше я буваю дуже збудженим та схвилюваним
90. Коли я перебуваю в компанії, мені важко знайти відповідну тему для розмови.
91. Мені легко змусити інших людей боятися себе, і іноді я це роблю заради забави.
92. У грі я волюю вигравати.
93. Нерозумно засуджувати людину, яка обдурила того, хто сам дозволяє себе обманювати.
94. Хтось намагається вплинути на мої думки.
95. Я щодня випиваю багато води.
96. Найщасливіше я буваю, коли один.
97. Я обурююся щоразу, коли дізнаюся, що злочинець з якоїсь причини залишився безкарним.
98. У моєму житті був один або кілька випадків, коли я відчував, що хтось за допомогою гіпнозу змушує мене робити ті чи інші вчинки.
99. Я рідко замовляю з людьми першим.
100. У мене ніколи не було зіткнень із законом.
101. Мені приємно мати серед своїх знайомих значних людей – це як би надає мені ваги у власних очах.
102. Іноді без будь-якої причини в мене раптом настають періоди надзвичайної веселощів.
103. Життя для мене майже завжди пов'язане з напругою.
104. У школі мені було важко говорити перед класом.
105. Люди виявляють по відношенню до мене стільки співчуття та симпатії, скільки я заслуговую.
106. Я відмовляюся грати в деякі ігри, тому що в мене це погано виходить.
107. Мені здається, що я заводжу друзів так само легко, як і інші.
108. Мені неприємно, коли довкола мене люди.
109. Мені, як правило, щастить.
110. Мене легко збентежити.
111. Деякі члени моєї сім'ї робили вчинки, які мене лякали.
112. Іноді у мене бувають напади сміху чи плачу, з якими я ніяк не можу справитися.
113. Мені буває важко розпочати виконання нового завдання або почати нову справу.
114. Якби люди не були налаштовані проти мене, я в житті досяг би значно більшого.
115. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.
116. Серед моїх знайомих є люди, які мені не подобаються.
117. Я легко втрачаю терпіння з людьми.
118. Часто в новій обстановці я відчуваю тривогу.
119. Часто мені хочеться померти.
120. Іноді я був такий збуджений, що мені буває важко заснути.
121. Часто я переходжу на інший бік вулиці, щоб уникнути зустрічі з тим, кого я побачив.
122. Бувало, що я кидав розпочату справу, бо боявся, що я не впораюся з ним.
123. Майже щодня трапляється щось, що лякає мене.
124. Навіть серед людей я почуваюся самотнім.
125. Я переконаний, що існує лише одне-єдине правильне розуміння сенсу життя.
126. У гостях я частіше сиджу осторонь і розмовляю з кимось одним, ніж беру участь у спільних розвагах.
127. Мені часто кажуть, що я запальний

Продовження Додатку В

128. Буває, що я з кимось пліткую.
129. Часто мені буває неприємно, коли я намагаюся застерегти когось від помилок, а мене розуміють неправильно.
130. Я часто звертаюся до людей за порадою.
131. Часто навіть тоді, коли для мене не складається все добре, я відчуваю, що мені все байдуже.
132. Мене досить важко вивести із себе.
133. Коли я намагаюся вказати людям на їхні помилки чи допомогти, вони часто розуміють мене неправильно.
134. Зазвичай я спокійний і мене важко вивести з душевної рівноваги.
135. Я заслуговую на суворе покарання за свої провини.
136. Мені властиво так сильно переживати свої розчарування, що я не можу змусити себе не думати про них.
137. Іноді мені здається, що я ні на що не придатний.
138. Бувало, що при обговоренні деяких питань я особливо не замислюючись, погоджувався з думкою інших.
139. Мене дуже турбують всілякі нещастя.
140. Мої переконання та погляди непохитні.
142. Є люди, які мені настільки неприємні, що в глибині душі тішуся, коли вони отримують наганяй за щось.
143. У мене бували періоди, коли через хвилювання я втрачав сон.
144. Я відвідую всілякі громадські заходи, бо це дозволяє побувати серед людей.
145. Можна пробачити людям порушення правил, які вважають нерозумними.
146. У мене є погані звички, які настільки сильні, що боротися з ними просто марно.
147. Я охоче знайомлюсь із новими людьми.
148. Буває, що непристойний і навіть непристойний жарт у мене викликає сміх.
149. Якщо справа в мене йде погано, мені одразу хочеться все кинути.
150. Я волію діяти згідно з власними планами, а не слідувати вказівки інших.
151. Люблю, щоб оточуючі знали мій погляд.
152. Якщо я поганої думки про людину або навіть зневажаю її, майже не намагаюся сховати це від нього.
153. Я людина нервова і легко збудлива.
154. Все у мене виходить погано, не так, як треба.
155. Майбутнє здається мені безнадійним.
156. Люди досить легко можуть змінити мою думку, навіть якщо до цього вона здавалося мені остаточним.
157. Кілька разів на тиждень у мене буває почуття, що має статися щось страшне.-
158. Найчастіше я почуваюся втомленим.
159. Я люблю бувати на вечорах і просто у компаніях.
160. Я намагаюся ухилитися від конфліктів та скрутних положень.
161. Мене часто дратує, що я забуваю, куди кладу речі.
162. Пригодницькі розповіді мені подобаються більше, ніж розповіді про кохання.
163. Якщо я захочу зробити щось, але оточуючі вважають, що цього робити не варто, я легко можу відмовитись від своїх намірів.
164. Нерозумно засуджувати людей, які прагнуть взяти від життя все, що можуть.
165. Мені байдуже, що про мене думають інші.

ДОДАТОК Г

ФІО _____ Стать _____ Вік _____

Опитувальник для оцінки копінг-стратегій WCQ

Способи подолання	0	1	2	3
1. Я зосереджуюся на тому, що робити далі, - на наступному кроці				
2. Аналізую проблему, щоб краще її зрозуміти				
3. Поглиблююся в роботу або іншу діяльність, щоб відволіктися від проблеми				
4. Я думаю, що час змінить це до кращого; єдине, що можна зробити в цій ситуації чекати				
5. Я йду на компроміс, щоб отримати від ситуації щось позитивне				
6. Роблю хоча б щось для вирішення ситуації, навіть якщо не вірю, що це допоможе				
7. Намагаюся змінити думку людини, від якої залежить розвиток ситуації				
8. Розмовляю з іншими людьми, щоб дізнатися більше про ситуацію				
9. Критикую і докоряю собі				
10. Намагаюся не спалити за собою мости				
11. Сподіваюся на те, що станеться диво				
12. Покладаюся на долю, іноді мені просто не пощастило				
13. Продовжую жити, наче нічого не сталося				
14. Намагаюся стримувати свої почуття				
15. Намагаюся побачити позитивні сторони цієї ситуації				
16. Сплю більше, ніж зазвичай				
17. Я висловлюю свій гнів винуватцю виникнення цієї проблеми				
18. Приймаю співчуття і підтримку від інших людей				
19. Я підбадьорюю себе				
20. Я надихаюся на творчу діяльність				
21. Намагаюся забути все це				
22. Звертаюся за допомогою до професіонала				
23. Я вдосконалююся, розвиваюся як особистість				
24. Я відкладаю, перш ніж почати щось робити				
25. Вибачаюся або намагаюся врегулювати ситуацію				
26. Я складаю план дій і слідкую за ним				
27. Якщо те, що я хочу, недосяжне, я приймаю найкращий варіант із доступних				
28. Я виражаю свої почуття				
29. Я розумію, що сам створив цю проблему				
30. Завдяки набутому досвіду я стаю краще				
31. Звертаюся до людини, яка може надати конкретну допомогу у вирішенні проблеми				
32. Временно відсторонююся від проблеми, намагаюся відпочити або взяти відпустку				
33. Намагаюся покращити свій стан за допомогою їжі, алкоголю, куріння, наркотиків або лікарських засобів				
34. Іду на ризик				
35. Стараюся уникати поспішних імпульсивних дій				
36. Здобуваю нові цінності та переконання				
37. Зберігаю свою гідність, не впадаю духом				
38. Переосмислюю, що дійсно важливо в житті				
39. Міню щось, щоб вирішити справи				
40. Уникаю суспільства людей				
41. Стараюся не приймати проблему близько до серця, намагаюся на неї особливо не думати				
42. Питаю поради у родича або друга				
43. Приховую від оточуючих, наскільки погано обстоять справи				

Продовження Додатку Г

44. Відмовляюся від розгляду ситуації всерйоз				
45. Ділюся з кимось своїми почуттями				
46. Захищаю свої позиції, борюся за те, що хочу				
47. Вибухаю на інших людях				
48. Використовую свій минулий досвід: мені вже доводилося бути в подібній ситуації				
49. Я знаю, що потрібно робити, тому прикладаю більше зусиль для вирішення проблеми				
50. Відмовляюся вірити, що це сталося				
51. Обіцяю собі, що наступного разу все буде інакше				
52. Знайшов кілька різних варіантів вирішення цієї проблеми				
53. Приймаю все так, як є, оскільки нічого не можна зробити				
54. Спробую, щоб мої почуття не заважали іншим справам				
55. Хочу змінити те, що сталося, або своє ставлення до цього				
56. Змінюю щось в собі				
57. Мрію про кращий час і місце, ніж те, в якому я зараз знаходжусь				
58. Хочу, щоб ситуація вирішилася сама собою				
59. Фантазую про те, як все могло б вдало скластися				
60. Звертаюся до Бога				
61. Готуюся до гіршого				
62. Уявляю, як я б вчинив у цій ситуації той, ким я захоплююся, і дію так само				
64. Намагаюся подивитися на ситуацію з точки зору іншої людини				
65. Нагадую собі, що могло бути ще гірше				
66. Виконую фізичні вправи, роблю пробіжки				
67. Інші дії, які я предпринімаю для вирішення даної ситуації				

ДОДАТОК Д

ФІО _____ Стать _____ Вік _____

Методика «Екзистенційна мотивація ТЕМ»

1. У житті я маю надійну опору
 - a) абсолютно не згоден
 - b) швидше не згоден
 - c) швидше згоден
 - d) повністю згоден
2. Я легко вступаю в контакт із людьми
 - a) абсолютно не згоден
 - b) швидше не згоден
 - c) швидше згоден
 - d) повністю згоден
3. Мене не займає мій внутрішній світ
 - a) абсолютно не згоден
 - b) швидше не згоден
 - c) швидше згоден
 - d) повністю згоден
4. У мене достатньо можливостей вибрати те, чим займатися
 - a) абсолютно не згоден
 - b) швидше не згоден
 - c) швидше згоден
 - d) повністю згоден
5. Я нерідко відчуваю тривогу та страх
 - a) абсолютно не згоден
 - b) швидше не згоден
 - c) швидше згоден
 - d) повністю згоден
6. Мені постійно не вистачає часу на те, що я вважаю для себе справді важливим
 - a) абсолютно не згоден
 - b) швидше не згоден
 - c) швидше згоден
 - d) повністю згоден
7. Я вважаю, що життя справедливе до мене
 - a) абсолютно не згоден
 - b) швидше не згоден
 - c) швидше згоден
 - d) повністю згоден
8. Я відчуваю себе частиною чогось важливого
 - a) абсолютно не згоден
 - b) швидше не згоден
 - c) швидше згоден
 - d) повністю згоден
9. Я відчуваю, що мені не вистачає простору для життя
 - a) абсолютно не згоден
 - b) швидше не згоден
 - c) швидше згоден
 - d) повністю згоден
10. Немає нікого, з ким я був би близьким по-справжньому
 - a) абсолютно не згоден
 - b) швидше не згоден
 - c) швидше згоден
 - d) повністю згоден
11. Мені нема за що себе поважати
 - a) абсолютно не згоден
 - b) швидше не згоден
 - c) швидше згоден
 - d) повністю згоден
12. Я не маю певних цілей та намірів у житті
 - a) абсолютно не згоден
 - b) швидше не згоден
 - c) швидше згоден
 - d) повністю згоден
13. Я не відчуваю підтримки від близьких людей
 - a) абсолютно не згоден
 - b) швидше не згоден
 - c) швидше згоден
 - d) повністю згоден
14. Мені важко зближатися з людьми
 - a) абсолютно не згоден
 - b) швидше не згоден
 - c) швидше згоден
 - d) повністю згоден
15. Я вважаю навколишній світ нудним
 - a) абсолютно не згоден
 - b) швидше не згоден
 - c) швидше згоден
 - d) повністю згоден
16. Я відчуваю, що маю мало можливостей для самореалізації
 - a) абсолютно не згоден
 - b) швидше не згоден
 - c) швидше згоден
 - d) повністю згоден
17. Я почуваюся добре захищеним від мінливості життя
 - a) абсолютно не згоден
 - b) швидше не згоден
 - c) швидше згоден
 - d) повністю згоден

Продовження Додатку Д

18. У мене є почуття, що я витрачаю свій час дарма
- абсолютно не згоден
 - швидше не згоден
 - швидше згоден
 - повністю згоден
19. Інші люди не цінують мене
- абсолютно не згоден
 - швидше не згоден
 - швидше згоден
 - повністю згоден
20. Я відчуваю себе потрібним
- абсолютно не згоден
 - швидше не згоден
 - швидше згоден
 - повністю згоден
21. Мені достатньо простору для життя та розвитку
- абсолютно не згоден
 - швидше не згоден
 - швидше згоден
 - повністю згоден
22. Емоційна близькість іншої людини викликає у мене дискомфорт
- абсолютно не згоден
 - швидше не згоден
 - швидше згоден
 - повністю згоден
23. Я розумію, що мені не вистачає почуття власної гідності
- абсолютно не згоден
 - швидше не згоден
 - швидше згоден
 - повністю згоден
24. У мене немає життєвих орієнтирів
- абсолютно не згоден
 - швидше не згоден
 - швидше згоден
 - повністю згоден
25. Мені ні на що спертися в житті
- абсолютно не згоден
 - швидше не згоден
 - швидше згоден
 - повністю згоден
26. Я волію зберігати дистанцію по відношенню до інших людей
- абсолютно не згоден
 - швидше не згоден
 - швидше згоден
 - повністю згоден
27. Мене не дуже цікавить внутрішній світ інших людей
- абсолютно не згоден
 - швидше не згоден
28. Світ для мене – широке поле можливостей
- абсолютно не згоден
 - швидше не згоден
 - швидше згоден
 - повністю згоден
29. Я відчуваю, що обставини мого життя тиснуть на мене
- абсолютно не згоден
 - швидше не згоден
 - швидше згоден
 - повністю згоден
30. Більшість часу я займаюся тим, що вважаю справді важливим
- абсолютно не згоден
 - швидше не згоден
 - швидше згоден
 - повністю згоден
31. Я відчуваю, що інші люди несправедливо до мене ставляться
- абсолютно не згоден
 - швидше не згоден
 - швидше згоден
 - повністю згоден
32. Я знайшов своє місце у житті
- абсолютно не згоден
 - швидше не згоден
 - швидше згоден
 - повністю згоден
33. Зазвичай я відчуваю небезпечно
- абсолютно не згоден
 - швидше не згоден
 - швидше згоден
 - повністю згоден
34. Підтримування близьких відносин викликає у мене труднощі та розчарування
- абсолютно не згоден
 - швидше не згоден
 - швидше згоден
 - повністю згоден
35. Я ціную себе за те, ким я є
- абсолютно не згоден
 - швидше не згоден
 - швидше згоден
 - повністю згоден
36. Я не знаю, чого хочу від життя>
- абсолютно не згоден
 - швидше не згоден

ДОДАТОК Е

ФІО _____ Стать _____ Вік _____

Опитувальник ситуаційної (реактивної) тривожності Спілбергера-Ханіна

№ п / п	ситуація	Ні це не так	мабуть, так	вірно	Цілковито вірно
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Я перебуваю в напрузі	1	2	3	4
4	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я засмучений	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9	Я стривожений	1	2	3	4
10	Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений в 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 скутості	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я стурбований	1	2	3	4
18	Я дуже збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19	мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

ДОДАТОК Є

Таблиця Є.1

**Порівняльна таблиця результатів дослідження констатувального та
формульовального експериментів за методикою МЛЮ-АМ**

№	АЗ Констувальний	АЗ Формульовальний
1	68	33
2	22	15
3	48	38
4	12	12
5	58	51
6	11	19
7	10	20
8	50	46
9	6	6
10	31	55
11	48	36
12	15	10
13	62	50
14	33	28
15	12	12
16	25	40
17	54	22
18	10	10
19	52	43
20	13	13
21	22	34
22	5	5
23	55	33
24	21	13
25	16	5
26	57	51
27	27	13
28	54	52
29	11	5
30	32	37

Продовження Додатку Є

Таблиця Є.2

Порівняльна таблиця результатів дослідження констатувального та формувального експериментів за методикою «Тест екзистенційних мотивацій»

№	Констатувальний	Формувальний
1	99	120
2	56	60
3	120	133
4	137	142
5	59	98
6	99	104
7	61	99
8	140	148
9	102	136
10	98	108
11	60	65
12	93	98
13	100	133
14	124	145
15	97	110
16	96	108
17	99	103
18	136	143
19	100	138
20	122	133
21	55	64
22	58	58
23	142	150
24	60	98
25	145	148
26	58	98
27	57	71
28	136	136
29	98	98
30	105	141

Продовження Додатку Є

Таблиця Є.3

Порівняльна таблиця результатів дослідження констатувального та формувального експериментів за методикою «Ситуаційна (реактивна) тривожність Спілбергера-Ханіна»

№	Констатувальний	Формувальний
1	46	32
2	68	35
3	45	14
4	60	50
5	50	48
6	47	32
7	10	10
8	57	50
9	52	51
10	46	12
11	50	55
12	55	34
13	47	13
14	58	51
15	47	29
16	59	54
17	30	22
18	55	41
19	54	47
20	40	18
21	55	39
22	51	52
23	39	21
24	59	32
25	54	30
26	35	19
27	58	52
28	50	45
29	60	50
30	55	48

ДОДАТОК Ж

Таблиця Ж.1

Довірчі межі для критерію Стюдента (t-критерій) для f ступенів свободи

t	Рівень значущості p		t	Рівень значущості p	
	5%	1%		5%	1%
1	12,71	63,66	20	2,086	2,845
2	4,303	9,925	21	2,080	2,831
3	3,182	5,841	22	2,074	2,819
4	2,776	4,604	23	2,069	2,807
5	2,571	4,032	24	2,064	2,797
6	2,447	3,707	25	2,060	2,787
7	2,365	3,449	26	2,056	2,779
8	2,306	3,355	27	2,052	2,771
9	2,262	3,250	28	2,048	2,763
10	2,228	3,169	29	2,045	2,756
11	2,201	3,106	30	2,042	2,750
12	2,179	3,055	40	2,021	2,704
13	2,160	3,012	50	2,009	2,678
14	2,145	2,977	60	2,000	2,660
15	2,131	2,947	80	1,990	2,639
16	2,120	2,921	100	1,984	2,626
17	2,110	2,898	200	1,972	2,601
18	2,101	2,878	500	1,965	2,586
19	2,093	2,861	∞	1,960	2,576

Якщо емпіричне значення $t > t_{0,01}$, то відмінності є статистично значущими; якщо емпіричне значення $t \leq t_{0,05}$, то розбіжності не є статистично значущими.