

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

Романенко О. Ю.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
**ФОРМУВАННЯ УМОВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ
ПІДЛІТКІВ-БІЖЕНЦІВ ДО НОВОГО СОЦІАЛЬНОГО
СЕРЕДОВИЩА**

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 умов психологічної адаптації підлітків-біженців до нового соціального середовища**»

Виконала: здобувачка вищої освіти групи ПС-22зм

Романенко О. Ю.

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

Бугайова Н. М.

Рецензент:

завідувачка кафедри психології,
філософії та педагогіки
Кременчуцького національного університету
імені Михайла Остроградського МОН України
к. психол. н., доц.

Літвінова О. В.

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

Романенко Олені Юріївні

1. Тема роботи: «Формування умов психологічної адаптації підлітків-біженців до нового соціального середовища».

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.

2. Строк подання здобувачем роботи: 04.12.2023 р.

3. Вихідні дані до роботи: *обсяг роботи – 105 сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами.*

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

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

6. 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.

7. Дата видачі завдання: 21 вересня 2023 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів виконання кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів	Примітка
1	Визначення проблеми дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	23.10.2023 р. – 29.10.2023 р.	
2	Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження.	30.10.2023 р. – 05.11.2023 р.	
3	Обробка, графічне оформлення та психологічний аналіз результатів констатувального експерименту	06.11.2023 р. – 19.11.2023 р.	
4	Апробація та опис програми соціально-психологічного тренінгу.	20.11.2023 р. – 24.11.2023 р.	
5	Обробка, графічне оформлення та психологічний аналіз результатів 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:

Романенко О. Ю.

Керівник роботи: к. психол. н., доц.

Бугайова Н. М.

РЕФЕРАТ

Текст – 105 с., рис. – 10, табл. – 42, літератури – 82 джерела, додатків – 6.

В кваліфікаційній роботі представлено теоретично-методологічні основи вивчення проблеми соціально-психологічної адаптації особистості.

Визначено особливості психологічної адаптації підлітків до умов оточуючого середовища. Розглянуто види соціально-психологічної адаптації.

Експериментально розглянуто особливості психологічної адаптації підлітків-біженців до нового соціального середовища.

На основі результатів констатувального експерименту розроблено й апробовано програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на формування умов психологічної адаптації підлітків-біженців до нового соціального середовища. Оцінено ефективність корекційних заходів за допомогою t-критерію Стьюдента.

Ключові слова: АДАПТАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ, АДАПТАЦІЯ, АСЕРТИВНІСТЬ, БІЖЕНЦІ, КОПІНГ СТРАТЕГІЇ ПОВЕДІНКИ, МІГРАЦІЯ, МОВА, ПІДЛІТКОВИЙ ВІК, ПРИСТОСУВАННЯ, СОЦІАЛЬНЕ СЕРЕДОВИЩЕ, СОЦІАЛІЗАЦІЯ, СПІЛКУВАННЯ, СТРЕС, ТРИВОЖНІСТЬ.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ	11
1.1. Аналіз наукової літератури з проблеми вивчення психологічної адаптації	11
1.2. Види психологічної адаптації	23
1.3. Психологічна адаптація підлітків як процес включеності особистості в систему соціально-психологічних зв'язків	25
Висновки до першого розділу	32
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПАТЦІЇ ПІДЛІТКІВ-БІЖЕНЦІВ ДО НОВОГО СОЦІАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА	34
2.1. Умови психологічної адаптації підлітків-біженців до нового соціального середовища	34
2.2. Дослідження психологічної адаптації підлітків-біженців до нового соціального середовища	37
2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту	43
Висновки до другого розділу	59
РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ УМОВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ-БІЖЕНЦІВ ДО НОВОГО СОЦІАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА	61
3.1. Програма соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на формування умов психологічної адаптації підлітків- біженців до нового соціального середовища	61
3.2. Психологічний та статистичний аналіз результатів формування експерименту	87
3.3. Оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою t- критерію Стьюдента	101
Висновки до третього розділу	107
ВИСНОВКИ	108
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	112
ДОДАТКИ	122

ВСТУП

Актуальність теми дослідження зумовлена потребою психологічного пояснення труднощів функціонування українського суспільства в умовах воєнного конфлікту. Воєнний конфлікт, що відбувається сьогодні в Україні, впливає на всі сфери життєдіяльності людей і змушує їх неперервно адаптуватися до суспільних змін, спричинених цим конфліктом, що вимагає нових підходів до проблеми адаптації та вироблення психологічних стратегій адаптації не тільки конкретної людини, а й різних спільнот до умов і наслідків воєнного конфлікту, але на сьогодні гостро бракує соціально-психологічних досліджень цієї проблеми.

Наше суспільство переживає не прості часи – військова агресія, порушення цілісності країни, значні втрати людей у зоні проведення бойових дій, вимушене переселення населення із зони бойових дій, втрата людьми домівок, близьких, можливості жити і працювати звичним життям. Значна частина населення переживає душевні і фізичні втрати, відчуває постійний страх за себе, своїх близьких, розгубленість, загострення стресових розладів, складність адаптації до нових умов існування. Воєнний конфлікт триває, а час та спосіб його розв'язання важко передбачити, в наслідок чого відбувається посилення тривожних настроїв в суспільстві, страху, розчарування, дезадаптації. Люди вимушені кидати свої домівки та переїжджати до нових міст, країн щоб забезпечити собі та дітям безпечне середовище, вимушені пристосовуватись до нових умов проживання, шукати та облаштовувати нові домівки, шукати нову роботу, за кордоном вчити мову та спілкуватись з місцевим населенням, сприймати вимоги та норми суспільства, в якому опинились, адаптуватись до нового соціального середовища.

Існує низка досліджень у різних галузях психології, в яких висвітлено окремі аспекти психологічної адаптації біженців до нових умов перебування.

Вчені по-різному трактують адаптацію та її компоненти, які забезпечують гармонійне перебування особистості у новому соціальному світі.

Зокрема, проблема психологічної адаптації відображена у дослідженнях О. О. Бандурка, І. О. Гарна, М. А. Дамірлі, О. М. Джужа, П. Казьмеркевич, М. В. Костицький, С. О. Мосьондз, О. А. Малиновська, А. П. Мозоль, В. І. Олефір, Ю. І. Римаренко, Н. П. Тиндик, Т. Ю. Цуркан, С. Б. Чехович.

Однак за наявності значної кількості соціологічних, психофізіологічних, загально-психологічних досліджень недостатньо вивченим, зокрема, залишається соціально-психологічний контекст адаптації особи і спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту та вироблення психологічних стратегій адаптації до них.

Об'єкт дослідження – соціально-психологічна адаптація.

Предмет дослідження - формування умов психологічної адаптації підлітків-біженців до нового соціального середовища.

Мета дослідження - на основі аналізу теоретичних та практичних даних дослідити особливості формування умов психологічної адаптації підлітків-біженців до нового соціального середовища.

Відповідно до поставленої мети було виділено наступні **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати наукову літературу з проблеми вивчення соціально-психологічної адаптації.
2. Визначити умови психологічної адаптації підлітків-біженців до нового соціального середовища.
3. Провести емпіричне дослідження особливостей психологічної адаптації підлітків-біженців до нового соціального середовища.
4. Розробити та впровадити програму соціально-психологічного тренінгу щодо формування умов психологічної адаптації підлітків-біженців до нового соціального середовища.

5. Провести психологічний та статистичний аналіз результатів формувального експерименту.
6. Перевірити ефективність корекційних заходів за допомогою t-критерію Стьюдента.

Теоретико-методологічну основу дослідження складають теорії та концепції: адаптації та адаптивних характеристик особистості (Г. Балл, Ф. Березін, О. Кокун, Л. Лепіхова, О. Мороз, А. Налчаджян, С. Посохова, В. Розов, Т. Титаренко, А. Фурман, Н. Міллер, Дж. Доллард, Р. Сірс); адаптації особи в умовах суспільних трансформацій (Є. Головаха, О. Донченко, О. Лактіонов, В. Моргун, Н. Паніна, О. Солодухова, Т. Титаренко); соціальної адаптації як безперервного процесу, пов'язаного із кардинальними змінами діяльності індивіда та його соціального оточення (І. Булах, В. Гриценко, В. Казначєєв, В. Лебедєв, К. Обуховський, Г. Хомич та ін.); адаптації як процесу поступового перетворення суспільних норм та ідеалів в особистісні установки й цінності (Г. Дьяконов, М. Єрмоленко, О. Мороз, Г. Ковальов, Л. Шпак); адаптації як процесу входження особистості в малу групу, засвоєння норм, відносин, знаходження певного місця в структурі групових відносин (І. Георгієва, П. Горностай, Л. Чорна, Г. Циганенко); адаптивної здатності групи та спільноти як структурної одиниці в значущому для особистості середовищі (А. Хохлова, В. Васютинський); позитивної адаптації чи посттравматичного зростання особистості в складних життєвих ситуаціях (R. edeschi, L. Calhoun, S. Joseph, P. Linley, C. Peterson, N. Park, N. Pole, M. Seligman); адаптації як вибору альтернативних стратегій поведінки у таких ситуаціях чи умовах, які вимагають зміни взірців, способів поведінки і оцінки зовнішніх подій та критерії визначення цих стратегій (Є. Віттенберг, Р. Лазарус, В. Москаленко, О. Посипанов, М. Ромм, Т. Ронгінська та ін.).

Наукова новизна дослідження полягає в обґрунтуванні та розробці шляхів удосконалення регулювання психологічної адаптації підлітків-біженців з України в умовах військового конфлікту; в розробці програми

соціально-психологічного тренінгу щодо формування умов психологічної адаптації підлітків-біженців до нового соціального середовища.

Методи (методики) дослідження:

– теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження;

– емпіричні: бесіда, спостереження, експеримент (констатувальний, формувальний), тестування (методика «Соціально-психологічна адаптація» (Р. Даймонд, К. Роджерс), методика «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS) (С. Хобфолл), особистісний опитувальник Г. Айзенка (EPI), Тест Спілбергера-Ханіна для дослідження рівня тривожності підлітків);

– методи математичної статистики: t-критерій Стьюдента.

Теоретичне значення дослідження полягає в аналізі проблеми соціально-психологічної адаптації особистості до нових умов під час військового конфлікту, визначенні особливостей психологічної адаптації підлітків-біженців до нового соціального середовища.

Практичне значення дослідження. Дані, отримані в ході проведення експериментально-психологічного дослідження можуть бути використані психологами в процесі роботи з підлітками щодо формування їх адаптаційного потенціалу, здобувачами вищої освіти та викладачами, батьками, волонтерами, а також всіма зацікавленими даною проблемою особистостями.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ

1.1. Аналіз наукової літератури з проблеми вивчення психологічної адаптації

Проблема адаптації – одна з фундаментальних міждисциплінарних проблем, а сам термін «адаптація» вперше був уведений в наукову лексику німецьким фізіологом Г. Аубертом у 1865 р. для характеристики явища пристосування органів чуття (зору, слуху тощо) до впливу відповідних зовнішніх подразників різної інтенсивності. Вивчення цього питання продовжив біолог Ж. Б. Ламарк, з ідеями якого пов'язується початок загально-біологічного підходу до вивчення проблеми адаптації. Адаптаційними змінами він пояснював виникнення окремих видів та їх еволюцію. Резюмуючи, варто зазначити, що під біологічною адаптацією визначають пристосування організму до зовнішніх умов у ході еволюції.

Вміння пристосовуватися до умов навколишнього соціального середовища необхідне людині в будь-якому віці. Термін адаптація був запозичений з біологічної науки з дещо зміненим змістом. Він став означати пристосування людини до умов соціального середовища. Адаптація компенсує недостатність звичного поведінки у нових умовах. Завдяки їй створюються можливості прискорення оптимального функціонування організму, особистості в незвичайній обстановці. Якщо адаптація не настає, виникають додаткові труднощі в засвоєнні предмету діяльності, до порушення її регуляції. Розрізняють такі два види адаптації:

- біофізіологічну;
- соціально-психологічну.

Біофізіологічна адаптація - пристосування організму до стійких і мінливих умов середовища (температури, атмосферного тиску, вологості,

освітлення та інших зовнішніх фізичних умов і впливів), а також змін і в самому собі.

Соціально-психологічна адаптація – це процес пристосування людини в певний колектив, що включає його в систему відносин, що склалися в ньому. На соціально-психологічному рівні виділяються дві складові. Це, по-перше, зростання кількості невизначених соціальних ситуацій, у яких конкретна соціальна група ще немає нормативних розпоряджень про цілі і результати своєї діяльності - ні які йдуть «згори», з боку груп вищого рівня суспільства, ні які є у своєму груповому досвіді. По-друге, подібні зміни соціальної дійсності супроводжуються виникненням нових видів соціальної діяльності та появою нових соціальних ролей. Це веде до відповідних альтернативних проявів на рівні «групової свідомості» - виникненню специфічних групових норм, що не існували раніше, і одночасної представленості безлічі різних соціальних норм, у тому числі і антагоністичних за своїм характером.

Соціально-психологічна адаптація – це процес ефективної взаємодії із соціальним середовищем. Вона співвідноситься з соціалізацією - процесом взаємодії із соціальним середовищем, у ході якого індивід опановує механізми соціальної поведінки та засвоює його норми, що мають адаптивне значення. Стан взаємовідносин особистості та групи, коли особистість без тривалих зовнішніх та внутрішніх конфліктів продуктивно включається у провідну діяльність, задовольняє основні соціогенні потреби, йде назустріч рольовим очікуванням, які пред'являє до неї група, переживає стан самоствердження та свободи вираження творчих здібностей, називається соціально-психологічною адаптацією [27, с.241].

В літературі виділяють три основних напрямки досліджень проблем адаптації:

- 1) Медико-психологічні аспекти. Даний напрям пов'язаний з медико-психологічними компонентами адаптації в різноманітних стресових умовах, де на передній план виходять внутрішньо особистісні процеси (динаміка і гармонія мотиваційної сфери особистості та ступеню задоволеності потреб,

встановлення контакту суб'єкта адаптації з власним «Я»). Адаптація в рамках даного напрямку вивчається в контексті конкретної предметної і професійної діяльності, на якій відбиваються несприятливі впливи з боку стресової ситуації, але яка одночасно є найважливішим джерелом для подолання цих впливів і тому відіграє ключову роль в розумінні механізмів адаптації.

2) Психофізіологічний аспект. Другий напрям досліджень феномену адаптації, пов'язаний з психофізіологічним описом функціонування окремих органів (систем органів) і психічних процесів, які вони забезпечують в умовах змін в навколишньому середовищі (наприклад, надмірне навантаження при роботі/навчанні, несприятливий шумовий фон при реалізації професійної діяльності, гіпоксія тощо). У рамках цього напрямку адаптація виступає як процес урівноваження, перебудови різних психофізіологічних систем організму, що спрямований на досягнення і підтримку внутрішнього гомеостазу. Ось чому в якості основи для виділення стадій адаптації виступають зміни психофізіологічних показників, які можна об'єктивно зафіксувати, відслідковувати їх динаміку в ході досліджень.

3) Комплексне вивчення станів. До третього напрямку відносяться дослідження, що мають на меті комплексне вивчення психічних і функціональних станів людини під час її діяльності. Адаптація, що розглядається в такому ключі, розглядається як взаємодія «субсистемних» і «метасистемних» протиріч, існуючих як зовні, так і усередині людини. Структура і динаміка адаптації вивчаються як процес досягнення врівноваженості у відкритій системі, в ході якого набуваються і закріплюються нові адаптивні якості.

Адаптація організму вважається динамічним процесом, завдяки якому організми, незважаючи на змінні умови життєдіяльності, виявляють стійкість. Сам механізм адаптації, було сформовано в результаті тривалої еволюції, забезпечує можливість існування організму в умовах середовища, що постійно змінюються. Суб'єктом адаптації є людина.

Багато дослідників займались проблематикою вивчення адаптації людини, так Г. Сельє висунув концепцію загального адаптаційного синдрому, відповідно до якої під впливом певних стресорів в цілісному організмі протікають так звані адаптаційні реакції, наприклад, збільшення кори надниркових залоз в поєднанні з їх посиленою секрецією, порушення обміну речовин з переважанням процесу розпаду, гормональні зрушення. Адаптаційний синдром, за Г. Сельє, має стадійний характер:

- стадія тривоги з мобілізацією захисних сил;
- стадія опору, або стабілізації, - стан підвищеної стійкості організму до дії несприятливих дій;
- стадія виснаження.

Швейцарський психолог Жан Піаже розглядав адаптацію з точки зору взаємовідносин індивіда з його оточенням, визначаючи її як процес гомеостатичної врівноваженості. Він виділяв два основних механізми адаптації, що сприяють пристосуванню людини до умов навколишнього середовища: асиміляція та акомодация. Під асиміляцією Ж. Піаже визначав сукупність дій людини, спрямованих на включення чинників навколишнього середовища в ті, що вже є складовими його когнітивної структури. Акомодация ж є протилежним процесом дії середовища на суб'єкт, коли він направляє власну активність на зміну когнітивних структур, що вже сформувалися [21, с.110].

Прихильники біхевіористичного трактування адаптації (Е. Толмен, К. Л. Халл, Б. Скінер та ін.) вважають поведінкові акти та їх конфігурації, спрямованими на зняття чинників дезадаптації, на встановлення такої поведінки, яка б дозволила повніше (ширше, швидше) пристосуватися до навколишніх умов. Велика увага при цьому приділяється розгляду критеріїв і аспектів взаємодії суб'єкта адаптації з предметним, соціальним і професійним оточенням.

Автори необіхевіористичної теорії (А. Бандура і Р. Уолтерс) одним із способів формування більш адаптивних поведінкових реакцій розглядають

заміщуюче підкріплення: поведінка, що лежить в основі успішної адаптації, пов'язується з індивідуальними особливостями людини і її взаємодією з соціальним довкіллям – когнітивно-оціночні утворення (наприклад, самоефективність).

В рамках психоаналітичного напрямку адаптацію трактують як результат, гомеостатичної рівноваги особистості та вимог зовнішнього середовища. Зміст процесу адаптації описується узагальненою формулою: конфлікт - тривога - захисні реакції (З. Фройд, Е. Еріксон). Конфлікт розглядається як наслідок невідповідності потреб особистості обмежувальним вимогам соціального середовища. Результатом такого конфлікту стає актуалізація стану особистісної тривоги. Важливо підкреслити, що ступінь адаптованості особистості за такого підходу визначається характером її емоційного самопочуття. Тут необхідно підкреслити підхід Е. Еріксона, що визначає конфлікт лише один із можливих результатів взаємодії особистості та середовища. Він виникає, коли недостатніми є захисні реакції індивіда і недостатніми є реакція середовища; іншими можливими ефективними результатами може бути співпраця і гармонія особистості та середовища [21, с.121-126].

Великий інтерес також становить і наступний підхід до дослідження адаптації, що пов'язаний із концепціями когнітивної психології особистості (Дж. Карлсміт, А. Раппопорт, Л. Фестінгер). Цей підхід оперує поняттями інформаційної взаємодії особистості із середовищем, при цьому акцент поставлено на активну роль особистості, що адаптується. Зокрема, застосовується знайома формула (конфлікт - загроза - реакція пристосування), проте з іншим наповненням: передбачається, що якщо в процесі інформаційної взаємодії із середовищем особистість стикається з інформацією, яка суперечить її установам, виникає неузгодженість між змістовним компонентом та образом реальної ситуації. Ця розбіжність (когнітивний дисонанс) і переживається як стан дискомфорту, який, в свою

чергу, стимулює людину до пошуку можливостей зняття або зменшення когнітивного дисонансу.

Найбільший напрям вивчення адаптації пов'язаний із розглядом так званої соціальної адаптації – процесу і результату активного пристосування індивіда до умов нового соціального середовища. Важливим фактором соціальної адаптації (як за внутрішнім та зовнішнім критеріями, так і в системному плані) є розвинена соціально-психологічна толерантність особистості. Розвинена соціально-психологічна толерантність попереджує розвиток когнітивного дисонансу, а отже, і дезадаптацію особистості. Тобто когнітивний дисонанс виникає не щоразу при неузгодженні когнітивних образів з дійсністю. При певному відношенні особистості до цієї неузгодженості стан дезадаптації щодо механізму когнітивного дисонансу може і не виникати.

Вікові особливості підлітків часто ускладнюють їх адаптацію до різних соціальних умов. Крім того, часто адаптуватися «дорослого світу», але й до того проміжного співтовариства, представленого підлітками та старшими школярами, норми та цінності є мінливішими. Багато підлітків потребують соціально-психологічної допомоги в адаптації не тільки до нового соціального оточення, а й до колишнього оточення, яке представлене спектром інших соціальних ролей. Здатність адаптуватися до соціуму та ефективно у ньому функціонувати залежить від багатьох особливостей людини. Безумовно, це і інтелект, і темперамент, і комунікативні здібності, і багато іншого. Деякі з цих соціально-психологічних особливостей є незмінними (як, наприклад, темперамент). Але є й ті з них, які можна і потрібно розвивати, що сприятиме побудові конструктивних відносин із навколишнім світом.

Соціально-психологічна адаптація за твердженням науковців – це складний діалектичний, багаторівневий та ієрархічно організований процес взаємодії особистості та соціального середовища, що призводить до оптимального співвідношення цілей та цінностей особистості та середовища,

реалізації внутрішньо-особистісного потенціалу у конкретних умовах життєдіяльності при сприятливому емоційному самопочутті, розуміє [26]. Соціально-психологічна адаптація полягає у пристосуванні підлітка до правил поведінки, які діють у новому колективі. Сюди входить ознайомлення з цілями та завданнями, традиціями нового колективу. Соціально-психологічна адаптація – процес входження новачка в новий для нього колектив, формування особистісних зв'язків та відносин з іншими людьми. У процесі соціально-психологічної адаптації відбувається активне порівняння та взаємоприспособлення ціннісних орієнтацій. Соціально-психологічна адаптація виявляється у формуванні позитивних неформальних відносин з колективом. Основним об'єктивним показником соціально-психологічної адаптованості відсутність конфліктів з іншими вчителями, підлітками тощо [27, с. 41].

Цей вид адаптації має пізнавальний, практичний та емоційні елементи:

- 1). Пізнавальний – пов'язаний з інформацією про формальну та неформальну структуру колективу.
- 2). Практичний – з безпосереднім включенням підлітка до соціального життя колективу.
- 3). Емоційний – виявляється у формуванні певного рівня задоволеності взаємовідносинами в групі.

У процесі соціально-психологічної адаптації відбувається включення підлітка до системи взаємовідносин колективу до його традицій, норм життя, ціннісним орієнтаціям. У ході такої адаптації новий член колективу отримує інформацію про систему взаємовідносин у колективі та окремих формальних та неформальних груп, про соціальні позиції окремих членів групи. Цю інформацію він сприймає активно, співвідносячи її зі своїм минулим соціальним досвідом зі своїми ціннісними орієнтаціями. При прийнятті підлітком групових норм відбувається процес ідентифікації особистості або колективом загалом, або з будь-якою формальною чи неформальною групою [7, с. 11].

До функцій соціально-психологічної адаптації належать:

- 1) досягнення максимальної рівноваги у системі «особистість – соціальне середовище»;
- 2) прояв та розвиток таланту особистості;
- 3) формування емоційно-комфортних позицій особистості;
- 4) самореалізація особистості;
- 5.) самопізнання та самокорекція;
- 6) зростання ефективності діяльності після успішної адаптації;
- 7) збереження психічного здоров'я [20].

Соціально-психологічна адаптація – це адаптація до колективу та його норм, до нових реалій. Вона може бути пов'язана з чималими труднощами, до яких належать неправдиві очікування, недооцінка труднощів, переоцінкою значення теоретичних знань та інструкцій [22]. Соціально-психологічна адаптація може бути ускладнена у зв'язку з недооцінкою проблем, труднощів у спілкуванні. На соціально-психологічну адаптацію великий вплив має індивідуальність особистості, особисті звички та вміння контролювати свою поведінку [35].

Соціально-психологічна адаптація зазвичай відбувається у 4 стадії:

1. Стадія знайомства, де підліток отримує інформацію про нову ситуацію в цілому, про норми поведінки у колективі і т.д.
2. Стадія пристосування – на цьому етапі підліток переорієнтовується, визнаючи основні елементи нової системи цінностей, але поки що продовжує зберігати багато своїх установок.
3. Стадія асиміляції, коли здійснюється повне пристосування підлітка до середовища, ідентифікація із новою групою.
4. Ідентифікація, коли особисті цілі підлітка ототожнюються з цілями колективу.

Психологічна адаптація розкривається як пристосування до умов і завдань лише на рівні психічних процесів. Під соціальною адаптацією розуміється постійний процес інтеграції індивіда в суспільство, процес

пристосування індивіда до умов середовища соціального, а також результат цього процесу. Співвідношення цих компонентів, визначальний характер поведінки, залежить від цілей та ціннісних орієнтацій індивіда та від можливостей їх досягнення у соціальному середовищі [28, с.241; 45, с.284].

Незважаючи на безперервний характер соціальної адаптації, її зазвичай пов'язують із періодами кардинальних змін діяльності індивіда та/або його соціального оточення. Будь-який вид соціальної адаптації (навчальна, професійна, побутова тощо) включає соціально-психологічний аспект, оскільки соціальне середовище, з погляду структури, поділяється на предметне та особистісне [42].

Соціальна адаптація є неодмінною умовою та результатом успішної соціалізації дитини, яка, як відомо, відбувається у трьох основних сферах: діяльності, спілкування та свідомості. У сфері діяльності у дитини відбувається розширення видів діяльності, орієнтація у кожному вигляді, її осмислення та освоєння, оволодіння відповідними формами та засобами діяльності. У сфері спілкування відбувається розширення кола спілкування, наповнення та поглиблення його змісту, засвоєння норм та правил поведінки, прийнятих у суспільстві, оволодіння різними його формами, прийнятими у соціальному оточенні дитини та у суспільстві в цілому. В сфері свідомості – формування образу «власного Я» як активного суб'єкта діяльності, осмислення своєї соціальної та соціальної приналежності ролі, формування самооцінки [20;26, с.17;37].

Особливого значення в останні десятиліття набув соціально-психологічний аспект адаптації. Сучасне суспільство дуже динамічно, зміни відбуваються з великою швидкістю, особливо в нашій країні: змінюється економічна ситуація, змінюється політична ситуація, змінюються цінності, на основі яких люди вибудовують відносини друг з одним.

Найбільш загальним показником успішного процесу адаптації вважають взаємну задоволеність людини та соціального середовища. Стан особистості, що дозволяє досягати таких взаємин із соціумом, називається

соціально-психологічною адаптивністю. При цьому людина без тривалих внутрішніх та зовнішніх конфліктів обирає життєвий шлях та приймає рішення, продуктивно здійснює свою діяльність, задовольняючи при цьому основні соціогенні потреби, повною мірою відповідає рольовим очікуванням еталонної групи, самореалізується та розкриває свій творчий потенціал [41].

Соціально-психологічна адаптація характеризується тим, що в процесі взаємодії людини та суспільства людина без тривалих внутрішніх та зовнішніх протиріч виконує свою основну діяльність, вільно реалізує ті рольові очікування, які чекає від нього суспільство, що переживає стан самореалізації і може сміливо виражати свої творчі здібності.

В літературі ми зустрічаємо визначення соціально-психологічної адаптації як вступу особистості у відносини всередині групи, пристосування до цих відносин, створення зразків мислення та поведінки, що відображають систему цінностей та норм даного колективу (групи), отримання, засвоєння та розвиток умінь та навичок міжособистісного спілкування у цьому колективі. До об'єктивних показників соціально-психологічної адаптації зазвичай відносять все, що в тій чи іншій мірі пов'язані з діяльністю, чи звуження кола спілкування тощо [51].

Існують такі психологічні механізми адаптації особистості, як когнітивний, емоційний та практичний (поведінковий). Сформованість механізмів адаптації залежить від успішності проходження цього процесу в середовищі. Сформовані в процесі життєдіяльності адаптивні механізми переходять у сферу автоматизованих навичок [2, с. 44-46].

Процес психологічної адаптації особистості передбачає розвиток певної системної якості - адаптованості, яка має різний рівень розвитку на різних етапах соціально-психологічної адаптації, і яку науковці пропонують визначати через особливості стратегії соціально-психологічної адаптації. Процес психологічної адаптації припускає прояв різних комбінацій прийомів і способів, стратегій психологічної адаптації. Психологічна адаптація

проявляється перебудовою шаблонів особистості, які були сформовані раніше, відповідно до нових вимог середовища.

Психологічна адаптація людини може проходити відповідно до певних норм, а може відхилятися від них, що говорить про порушений процес адаптації. Нормальний адаптаційний процес призводить до стабільної пристосованості до типових умов середовища. Девіантна ж проявляється відхиленням від норми, шляхом лише задоволенням особистісних потреб, при чому очікування інших членів соціального процесу не відображаються в поведінці особистості, що адаптується. Це може призводити до вироблення патологічних комплексів, рис характеру, що можуть створювати невротичну симптоматику, а інколи і психопатичні синдроми. Такий процес називається патологічною адаптацією.

Процес психологічної адаптації доволі тісно пов'язаний із власне формуванням індивідуальності, особливо коли ми говоримо про підлітків. Психологічну адаптацію зазвичай розглядають як пристосування особистості до умов психологічної сфери. Це, свого роду, показник стану людини, що відображає можливості виконувати певні психосоціальні функції: будувати здорові відносини з оточуючими, адекватно сприймати дійсність, працювати, навчатись, підлаштовуватись за потреби до очікувань інших. Найважливішим проявом успішної адаптації людини є її взаємодія з оточуючими та діяльність. На відміну від психофізіологічної адаптації, яку вважають процесом короткострокового пристосування, соціально-психологічна адаптація є вже механізмом довгострокового планування і забезпечення існування особистості.

Варто згадати, що психологічна адаптація є складовою частиною соціалізації. Соціум диктує власні соціальні ролі, але їх прийняття або неприйняття вже обумовлені особистісними рисами характеру, готовності адаптуватись. Психологічна адаптація дітей має свої певні рівні психологічної адаптації: суспільний, груповий та індивідуальний.

Поняття адаптація дослівно означає пристосування. Здатністю пристосовуватися до мінливої обстановки мають всі живі істоти на планеті. Це універсальне явище, так, наприклад, рослини адаптуються до ґрунту і клімату, тому є ті, що здатні виживати за умов мінімального поливу, так і ті, що можуть рости за умов практично постійного дощу, тварини також адаптуються до середовища проживання: до їжі, температури тощо. Якщо індивід повністю здоровий, має гарну емоційну реакцію, задоволений власним життям, то такий стан називається фізіологічною адаптацією. Однак при виникненні необхідності будь-яких змін, які беруть участь в цьому системі починають працювати більш інтенсивно. Наприклад, коли людина піднімається вгору, у неї підвищується частота дихання та серцевих скорочень. Такий стан називається напруженою адаптацією. У разі такої перебудови, якщо при цьому не спостерігається перевищення можливостей адаптаційних механізмів, то ця перебудова і викликана нею напруга приведуть до наступного рівня фізіологічної адаптації.

В ході перевищення адаптаційного потенціалу функціональні системи приймаються працювати в несприятливих навантаженнях, що буде формою патологічної адаптації. Типовим проявом патології адаптації вважається хвороба. Стресові стани виникають внаслідок перевищення можливостей адаптаційних механізмів. Відповідно до того, яка система організму більш зацікавлена в стресових реакціях, можна виділити больовий, емоційний або психічний стрес.

Система адаптаційних механізмів аналогічно іншим функціональним системам продовжує свій розвиток і вдосконалення протягом багатьох років свого розвитку.

Труднощі адаптації можуть бути обумовлені наступними факторами: станом здоров'я, рівнем розвитку людини, віком, обставинами соціального і біологічного анамнезу, рівнем тренуваності адаптаційного потенціалу.

1.2. Види психологічної адаптації

В літературі з метою здебільшого виділяються наступні види адаптації:

- фізіологічна;
- психічна;
- соціально-психологічна;
- психофізіологічна;
- професійна.

Фізіологічна адаптація представляє собою стійкий рівень активності і взаємозв'язку функціональних систем, органів і тканин, що забезпечує нормальну життєдіяльність організму і трудову активність людини в різних (тому числі і соціальних) умовах існування.

Психічну адаптацію можна визначити як процес встановлення оптимальної відповідності особистості навколишньому середовищу в ході здійснення діяльності, що властива людині, яка дозволяє індивіду задовольняти актуальні потреби і реалізовувати пов'язані з ними значущі цілі (при збереженні психічного й фізичного здоров'я), забезпечуючи в той же час відповідність психічної діяльності людини, її поведінки вимогам середовища.

Соціально-психологічну адаптацію можна розуміти як певний аспект психічної адаптації, що забезпечує організацію мікросоціальної взаємодії, формування адекватних міжособистісних стосунків, урахування очікувань оточення і досягнення соціально значущих цілей.

Поняття адаптації за своєю суттю психофізіологічне, оскільки, виходячи з системного розуміння адаптації, адаптаційні процеси, що переважно відносять до психічної чи фізіологічної сфери, як правило, невід'ємні один від одного та тісно взаємопов'язані під час пристосування людини до умов існування, що постійно змінюються.

Психофізіологічну адаптацію можна охарактеризувати в якості процесу, що зумовлений зміною стану людини під впливом факторів, що викликають дезадаптацію.

Основними компонентами психофізіологічної адаптації є:

- 1) активаційний, під яким розуміють всі фізіологічні витрати організму, що спрямовані на досягнення цілей;
- 2) когнітивний - перебудова когнітивних процесів, спрямованих на вибір та застосування найбільш ефективних способів обробки вхідної інформації, без яких адаптація є неможливою;
- 3) емоційний, під яким розуміють динаміку емоційних переживань, що є суб'єктивними індикаторами адаптації;
- 4) мотиваційно-вольові процеси, які забезпечують координацію мотиваційних намірів особистості, вольових зусиль та кінцевої визначеної мети.

Фізіологічна адаптація означає пристосування окремого організму (а не виду загалом) до умов існування. У розвиток сучасної теорії адаптації зробив значний внесок Г. Сельє, який зауважив, що на будь-які гострі подразники організм відповідає одним і тим же універсальним набором реакцій. Його концепція стресу органічно доповнює теорію адаптації.

Виділяться також і інші види адаптації: успадкована і набута, пренатальна й постнатальна, індивідуальна і популяційна (видова), універсальна (широка) і спеціалізована (вузька), специфічна й неспецифічна, одинична і загальна, одnobічна і різnobічна, внутрішня і зовнішня, цілісна і часткова, умовна і безумовна, потенційна й актуальна, нормальна і стресова, реактивна й активна та ін..

Ще вирізняють такі види адаптації, як термінова (первинна реакція організму на подразник, що характеризується повною мобілізацією фізіологічних резервів) і довгострокова (компонується на основі сформованої програми гомеостатичного регулювання - багаторазової реалізації термінової адаптації і набутої нової якості).

Соціальна свідомість кожного виступає в якості механізму соціальної адаптації, при якому відбувається формування й усвідомлення своєї соціальної приналежності та соціальної ролі [6, с.234; 9].

В деяких джерелах виділяють також наступні види адаптації:

– алопластична адаптація – здійснюється змінами зовнішнього світу під існуючі потреби особистості;

– аутопластична адаптація – здійснюється змінами структури особистості під умови середовища [21, с.7].

Розрізняють також загальну та ситуативну адаптацію.

Загальна адаптація (і адаптованість) є результатом послідовного ряду ситуативних адаптацій. Розглядаючи питання адаптації, варто торкнутись поняття соціальної поступливості – це виправлення порушень адаптації з боку соціального середовища таким чином, що неприйнятні форми поведінки в одних ситуаціях, стають прийнятними в інших. Соціальна поступливість спрямована в першу чергу на дітей, а також осіб, які страждають нервово-психічними розладами.

З активізацією і використанням психологічних адаптивних механізмів змінюється і психічний стан особистості. За умови успішної адаптації відбуваються якісні зміни особистості. Психоаналітичні концепції відзначають адаптацію як процес, здійснюваний з допомогою механізмів психологічних захистів. Але, не будь яка адаптація через розвиток і процес навчання є конфліктною, що вимагає включення механізмів психологічного захисту.

1.3. Психологічна адаптація підлітків як процес включеності особистості в систему соціально-психологічних зв'язків

В залежності від певних соціальних умов, культури, тих традицій, які існують у вихованні дітей, в більшості країн підлітковий період охоплює вік

від 10-11 до 14-15 років, збігаючись в цілому з навчанням дітей в середніх класах школи [23; 34, с.124].

Підлітковий вік - період постійного і часто доволі нерівномірного росту і розвитку організму. Центральним чинником фізичного розвитку в підлітковому віці також стає статеве дозрівання, яке робить істотний вплив на роботу всіх внутрішніх органів. Нервова система підлітків ще не завжди здатна витримувати сильні або тривало діючі подразники і під впливом їх часто переходить в стан гальмування або, навпаки, сильного збудження.

Кризи підліткового віку пов'язані з виникаючими новоутвореннями, серед яких центральне місце займають «відчуття дорослості» і виникнення нового рівня самосвідомості. Підвищена критичність по відношенню до дорослих, гостра реакція на спроби тих, що оточують зменшити їх гідність, принизити їх дорослість, недооцінити їх правові можливості є причинами частих конфліктів в підлітковому віці. Інтенсивно формуються етичні поняття, вистави, переконання, принципи, якими підлітки починають керуватися в своїй поведінці.

Часто у підлітків формується система своїх власних вимог і норм, що не співпадають з вимогами дорослих. Одним з найважливіших моментів в особистості підлітків є розвиток самосвідомості, самооцінки; виникає інтерес до самого себе, до якостей своєї особистості, потреба порівняти себе з іншими, оцінити себе, розібратися в своїх відчуттях і переживаннях. Як показали багаточисельні дослідження, наявність позитивної самооцінки, самоповага є необхідною умовою нормального розвитку особи. В той же час регулююча роль самооцінки неухильно підвищується від молодшого шкільного до підліткового і юнацького віку.

Невідповідність між самооцінкою підлітка і рівнем його домагань ведуть до гострих афектних переживань, до перебільшених і неадекватних реакцій, прояву образливості, агресивності, недовірливості, упертості. У віці 12 - 17 років особливо гостро виявляються акцентуації характеру. Така

акцентуація, не будучи сама по собі патологічною, значно підвищує можливість психічних травм і відхилень від норм поведінки у майбутньому.

Основною діяльністю школяра є учбова, в ході якої дитина не лише засвоює навички і прийоми здобуття знань, але і збагачується новими сенсами, мотивами і потребами, опановує навички соціальних взаємовідносин.

У підлітковому віці відбувається основна перебудова організму, до якої дитині треба успішно пристосуватися:

- фізіологічна – проявляються первинні і вторинні статеві ознаки, змінюється гормональний фон;
- психологічна, – самоідентифікація себе як чоловіка/жінки, поява відповідної поведінки, зміна характеру спілкування та взаємодії, ставлення до власного внутрішнього та зовнішнього світу.

Головною особливістю підлітків є особистісна нестабільність. Саме в цей час підліток заявляє про себе, як про особистість. Протилежні риси, прагнення, тенденції, які співіснують і борються один з одним, визначаючи суперечливість характеру і поведінки. Саме це найчастіше і стає найбільш конфліктною стороною при спілкуванні підлітків з більш старшими людьми. У підлітків відбувається адаптація з соціально-стійким уявленням про чоловіка і жінку, стратегіях поведінки в суспільстві, з однолітками, з батьками. У цей невеликий проміжок часу підліток має орієнтуватися в поняттях «чоловік» і «жінка», відчуті відмінності свого теперішнього стану і того, ким він був/була до цього.

Зростаючи дитина проходить етап свого становлення, готовності до життя у дорослому суспільстві, як рівноправного учасника суспільства. Таким чином, нова для підлітка позиція виявляється:

- в його зовнішньому вигляді;
- в манерах;
- розвитку відносин (дружніх, романтичних тощо);
- включенні в доросле життя (соціальна активність);

- допомозі у вирішенні щоденних побутових проблем (наприклад, щоденні обов'язки по дому, допомога мамі/тату).

Одночасно з цими проявами виникає відчуття дорослості – ставлення підлітка до себе, як до дорослого, відчуття себе дорослим (як особлива форма самосвідомості) [9; 19,с.150]. При цьому треба відзначити про те, що підліток усіма відомими і доступними для нього методами намагається показати, що він є такою ж вагомою і значущою частиною суспільства, як і всі, хто його оточує, але всі ці докази створюються для отримання додаткових прав, яких у нього / неї раніше не було, а не для отримання додаткових обов'язків. Одночасно виникає інтерес до свого внутрішнього світу, підліток відкриває складні переживання, пов'язані з новими відносинами, пильно аналізує свої вчинки. Відбувається становлення основ світогляду.

Підліток намагається виробити єдину картину світосприймання, в якій всі ці цінності і оцінки мають бути синтезовані. Пошук ідентичності значно ускладнюється, якщо ціннісні представлення батьків, вчителів і однолітків не узгоджуються між собою. Ретельного аналізу вимагає само поняття ідентичності. Як і будь-яку іншу психологічну характеристику особистості, ідентичність не можна розглядати в розрізі лише до окремо взятої людини; вона отримує осмислення лише в соціальному контексті, в системі стосунків індивіда з іншими людьми, і в першу чергу з членами його сім'ї. Інакше кажучи, ідентичність має як особистісні (суб'єктивні), так і соціальні (об'єктивні) аспекти, які найтіснішим чином взаємопов'язані.

В молодшому підлітковому віці може різко збільшуватись кількість негативних вчинків: непослух, упертість, бравада своїми недоліками, забіякуватість, то в старшому підлітковому віці їх кількість знижується. Підлітки стають більш урівноваженими, їх самопочуття покращується. Якщо молодший підліток потребує щадного режиму (аби запобігти різким перевантаженням, він порушує дисципліну, оскільки швидко втомлюється і легко впадає в дратівливість), то старшому підліткові потрібна правильна організація його діяльності. Дисципліну порушує від надлишкової енергії,

яка не знаходить правильного виходу. Втрачаються колишні способи самоствердження, як «дитяти взагалі», і знаходяться нові, пов'язані із статевою приналежністю. Затверджуються як хлопці-дівчата. У зв'язку з цим намічаються зміни оцінки себе і що оточують (бачать по-іншому). До своєї зовнішності відносяться зацікавлено, оскільки вона стає чинником самоствердження. Дуже чутливі навіть до добродушних зауважень про їх зовнішність. Якщо підліток надає дуже велике значення своєї зовнішності, то може розвинути соромливість.

Проблема адаптації виникає зазвичай на початку навчання у школі, при переході до основної та старшої школи, при вступі у професійні навчальні заклади. На кожному з цих етапів дитина потребує особливої уваги та підтримки з боку педагогів, шкільних психологів та батьків. Від їх професіоналізму та обізнаності в цій сфері багато в чому залежить подальший всебічний розвиток дитини, розкриття її нахилів, здібностей, успішність навчання, становлення її як особистості. Найбільш складним з цієї точки зору є період переходу від початкової до основної школи, який до того ж збігається за часом зі зміною вікового етапу розвитку дитини – переходом від молодшого шкільного віку до підліткового. Цей період вважається дуже серйозним і має своєрідні особливості. Тому робота з підвищення рівня адаптованості школярів до навчання в основній школі повинна починатись передусім з розгляду психологічних особливостей дітей на даному віковому етапі їх розвитку.

Адаптація – є не тільки результатом, а й процесом взаємодії людини з навколишнім середовищем, який призводить до пристосування до його умов. Адаптація дозволяє успішно функціонувати в нових умовах.

Процес адаптації нерозривно пов'язаний з дослідженням співвідношення цього феномена з процесом соціалізації. Соціальна адаптація і соціалізація разом відображають процес взаємодії особистості та суспільства [26; 33].

Умови навчання в школі характеризуються постійно зростаючим навантаженням, висувають високі вимоги до інтелектуального та особистісного розвитку дитини, її навчальних знань. Навчальна програма основної школи розрахована здебільшого на використання учнями прийомів понятійного мислення, яке в них починає формуватись тільки наприкінці молодшого шкільного віку. Крім того, рівень розвитку дітей у цьому віці не однаковий: в одних відповідає умовам успішного навчання та розвитку, а в інших ледь досягає припустимої межі. В результаті чого виникає невідповідність розумового розвитку школярів вимогам, які висуває перед ними навчальна діяльність, що, в свою чергу, значно ускладнює адаптаційний процес, призводить до розладів емоційної та особистісної сфер молодшого підлітка.

Серед інших причин дезадаптації можна виділити також поганий стан здоров'я, низький рівень мотивації до навчальної діяльності, низький рівень розвитку загальних здібностей, не сформованість емоційно-вольової сфери, високий рівень домагань на тлі низьких можливостей, характерологічні особливості, високий рівень шкільної тривожності, гіперактивність, незрілість психіки, неприйняття колективом однолітків, несприйняття вчителями, проблеми в сім'ї тощо.

Соціально-психологічна адаптація підлітків у середовищі складається з:

1) адаптації до навчання, що зумовлює пристосування до навчальної діяльності, формування навичок самоорганізації, професійного спрямування тощо;

2) адаптації підлітка до умов середовища (активна чи пасивна), побудова взаємовідносин у малих соціальних групах, формування стилю особистісної поведінки;

3) адаптації до соціальних умов, в якості прийняття суспільних вимог до майбутньої діяльності.

Тривалість адаптації та її рівень впливають на засвоєння навчально-методичного матеріалу, психологічний комфорт в колективі тощо.

При переході від підліткового до раннього юнацького віку різко змінюється внутрішня позиція, спрямованість в майбутнє стає основною спрямованістю особи. Для внутрішньої позиції старшого школяра характерне особливе відношення до майбутнього, сприйняття, оцінка сьогодення з точки зору майбутнього. Погана адаптивність і непослідовність поведінки пояснюються внутрішніми конфліктами і стресами, пов'язаними з необхідністю розірвати емоційні зв'язки, що склалися в дитинстві, аби збудувати систему нових, дорослих емоційних стосунків вже за межами сім'ї. У зв'язку з цим визначається існування перехідного періоду розмитого «Я» і пошуку ідентичності, необхідної для досягнення індивідуальної автономії, що є основним питанням даного вікового періоду.

ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

Проблема адаптації – одна з фундаментальних міждисциплінарних проблем, а сам термін «адаптація» вперше був уведений в наукову лексику німецьким фізіологом Г. Аубертом у 1865 р. для характеристики явища пристосування органів чуття до впливу відповідних зовнішніх подразників різної інтенсивності.

Соціально-психологічна адаптація – це процес ефективної взаємодії із соціальним середовищем. Адаптація організму вважається динамічним процесом, завдяки якому організми, незважаючи на змінні умови життєдіяльності, виявляють стійкість. Сам механізм адаптації, було сформовано в результаті тривалої еволюції, забезпечує можливість існування організму в умовах середовища, що постійно змінюються. Суб'єктом адаптації є людина.

В літературі з метою здебільшого виділяються наступні види адаптації: фізіологічна; психічна; соціально-психологічна; психофізіологічна; професійна.

Соціально-психологічна адаптація підлітків у середовищі складається з: адаптації до навчання, що зумовлює пристосування до навчальної діяльності, формування навичок самоорганізації, професійного спрямування тощо; адаптації підлітка до умов середовища (активна чи пасивна), побудова взаємовідносин у малих соціальних групах, формування стилю особистісної поведінки; адаптації до соціальних умов, в якості прийняття суспільних вимог до майбутньої діяльності.

Тривалість адаптації та її рівень впливають на засвоєння навчально-методичного матеріалу, психологічний комфорт в колективі тощо.

Вікові особливості підлітків часто ускладнюють їх адаптацію до різних соціальних умов. Крім того, часто адаптуватися «дорослого світу», але й до того проміжного співтовариства, представленого підлітками та старшими школярами, норми та цінності є мінливішими. Багато підлітків потребують

соціально-психологічної допомоги в адаптації не тільки до нового соціального оточення, а й до колишнього оточення, яке представлено спектром інших соціальних ролей. Здатність адаптуватися до соціуму та ефективно у ньому функціонувати залежить від багатьох особливостей людини. Безумовно, це і інтелект, і темперамент, і комунікативні здібності, і багато іншого. Деякі з цих соціально-психологічних особливостей є незмінними (як, наприклад, темперамент). Але є й ті з них, які можна і потрібно розвивати, що сприятиме побудові конструктивних відносин із навколишнім світом.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПАТЦІЇ ПІДЛІТКІВ-БІЖЕНЦІВ ДО НОВОГО СОЦІАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА

2.1. Умови психологічної адаптації підлітків-біженців до нового соціального середовища

В цілому, говорячи про адаптацію, варто згадати, що цей процес є доволі динамічним процесом. Починаючи з моменту народження ми вступаємо в процес адаптації до нових умов середовища, і надалі все наше життя пов'язано з розвитком адаптивних механізмів. Звичайні умови, кризові умови, стрес – в будь-яких з них, ми будемо адаптовуватись, і яким чином не в останню чергу залежить від наших індивідуальних особливостей, зовнішніх обставин, правил, очікувань тощо.

Порушення процесів адаптації тісно пов'язані із фізіологічними порушеннями, і дійсно зрив соціально-психологічної адаптації може призвести до фізіологічних порушень в роботі всього організму, саме тому це питання є надважливим для дослідження.

Чинники, що впливають на успішність перебігу соціально-психологічної адаптації підлітків, що виїхали з території України з моменту початку повномасштабної війни, умовно можна розділити на дві групи:

- об'єктивні (середовищні);
- суб'єктивні (індивідуально-особистісні).

Об'єктивними (середовищними), тобто, тими, що не залежать від конкретної особистості, виступають такі чинники: житлові, побутові умови, умови відпочинку та дозвілля, умови в закладі освіти, колектив, мова та рівень її володіння, характер місцевої культури, ставлення місцевого населення, наявність підтримуючих структур, матеріальне забезпечення тощо. Суб'єктивні чинники, тобто такі, що залежать від кожного конкретного

підлітка, можна назвати склад сім'ї, рівень освіти, останній навчальний заклад, вік, мотивацію до навчання, ступінь розбіжності реальних та ідеальних уявлень про життя, психологічні особливості; рівень домагання та самооцінку, рівень спеціальних та загальних особливостей, комунікативні та загальні адаптивні здібності, ціннісні орієнтації, спрямованість особистості, наявність певних особистісних рис тощо.

Дані чинники багато в чому зумовлюють хід адаптаційного процесу та його успішність. До них можна віднести індивідуальні типологічні особливості особистості, рівень інтелектуального розвитку, особливості мотиваційної сфери, індивідуальний стиль діяльності, соціальну роль особистості та здатність до розвитку соціально значущих якостей, ціннісні орієнтири тощо (див. рис. 2.1). Індивідуальні типологічні особливості особистості пов'язані з наявністю деяких психофізіологічних властивостей нервової системи. До цих властивостей можна віднести особливості темпераменту, стать, адаптаційні можливості людини, що, зазвичай, обумовлені генетично, нервово-психічну напругу, психічне здоров'я, здібності.

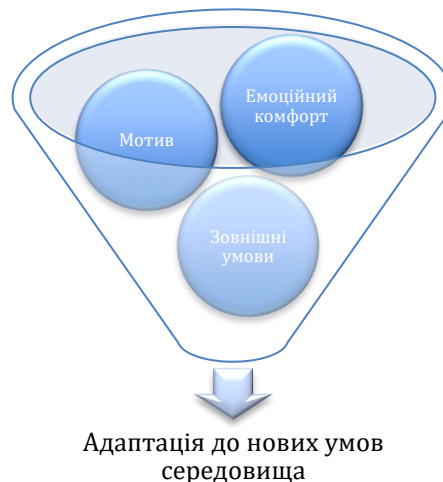


Рис. 2.1. Умови успішної адаптації до нового середовища

В ході аналізу літературних джерел, нами було визначено такі основні чинники соціально-психологічної адаптації особистості:

- 1) когнітивний (когнітивні здібності та особливості когнітивних процесів людини);
- 2) емоційне реагування (особливості емоційної сфери людини);
- 3) практична діяльність (умови та особливості діяльності);
- 4) мотивація.

Когнітивні здібності, як чинник соціально-психологічної адаптації, безумовно мають вагому роль. Саме когнітивна сфера забезпечує формування досвіду та картини світу через динамічне відображення реальності. Інтелектуальний розвиток може бути саме тим ресурсом, що може допомагати адаптації особистості.

В процесі адаптації до нових умов важливим звичайно є рівень стресу, що в даний момент переживає людина, оскільки навіть з власного досвіду можна сказати, що в умовах постійного стресу не тільки адаптація ускладниться, а й банально вибір способу поведінки, й навіть ускладнюється мислення та мовленнєвий процес. Способи психологічної діяльності та свідомий вибір поведінки спрямовані на подолання важких, стресових умов, відомі як копінг-стратегії. Формування копінг-стратегій означає когнітивну оцінку, що передбачає використання когнітивних здібностей: розмірковування про проблему, аналіз і формування стратегії поведінки. Таким чином, ми можемо сказати, що когнітивні здібності є своєрідним ресурсом копінг-стратегії, що буде обрана людиною [33, с. 41-43].

Показником психофізіологічного рівня соціально-психологічної адаптації виступає емоціональна сфера особистості. Емоційні особливості людини є містком між нейрофізіологічними та психологічними рівнями психіки. Стійка самооцінка, що базується на самопізнанні та самоприйнятті, здатні бути перешкодою негативним емоційним впливам ззовні. Також варто зазначити, що емоційний інтелект особистості є ресурсом її копінг-стратегії. Вміння ідентифікувати та контролювати власні емоції, розуміти емоції інших значно полегшать процес соціальної адаптації [3, с. 51-52].

Не останню роль в процесі адаптації відіграє і середовище до якого адаптується людина, умови та особливості діяльності. Соціально-психологічна адаптація, на відміну від фізіологічної адаптації є активним процесом. До умов середовища слід віднести постійні навантаження під час навчання, з якими стикаються всі школярі, навантаження не тільки розумові, а й психологічні. В нашому дослідженні приймали участь діти, що змінили не тільки школу, а й країну, ще й в настільки стресових умовах, не плануючи нічого заздалегідь. Зміна країни, неминуче призвела до зміни мови, яку більшість дітей до того не вивчали, що безумовно вплине на успішність, навіть найбільш амбіційних та організованих з них. Зміна колективу, - в більшості випадків діти, яких ми опитували в ході дослідження, потрапили до усталених сформованих колективів, що ускладнює процес адаптації, оскільки порушено один з основних механізмів - комунікацію. Власне навчальний процес, та його організація також мають відмінності в іншій країні, що накладає відбиток на процес соціально-психологічної адаптації.

Мотивація як чинник соціально-психологічної адаптації, відіграє не останню роль. Адже саме поняття адаптації до середовища означає не лише пристосування, а й подальшу можливість до самореалізації та розвитку, тому мотиваційний компонент в контексті майбутнього розвитку є невід'ємним компонентом. Варто зазначити, що мотивація є внутрішньою, направленою на процес і результат, та зовнішньою, направленою на отримання нагороди, або ж уникнення покарань [35-37; 39].

2.2. Дослідження психологічної адаптації підлітків-біженців до нового соціального середовища

Метою нашого дослідження було визначити особливості формування умов психологічної адаптації підлітків-біженців до нового соціального середовища.

Дослідження проводилося протягом вересня-листопада 2023 року.

На першому етапі емпіричного дослідження було використано методики діагностики «Соціально-психологічна адаптація» (Р. Даймонд, К. Роджерс) (підлітковий варіант), «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS) (С. Хобфолл), Особистісний опитувальник Айзенка (EPI), Тест Спілбергера-Ханіна для дослідження рівня тривожності підлітків.

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд) - це опитувальник, що включає 101 твердження, які пропонується оцінити за 6-бальною шкалою (див. Додаток Б).

Методика призначена для діагностики комплексу психологічних проявів, супроводжуючих процес соціально-психологічної адаптації і її інтегральні показники, такі як адаптація, інтернальність, прийняття інших, самоприйняття, емоційний комфорт і прагнення до домінування. Методика може бути застосована для середніх і старших школярів, для учнів системи початкового професійного навчання [36; 40; 44].

Інтегральний показник адаптації відображає співвідношення адаптаційних і дезадаптаційних тенденцій функціонування в соціумі. Цей показник містить у собі такі аспекти, як самоприйняття, прийняття інших, емоційна комфортність, інтернальність і прагнення до домінування. Показник адаптивності є позитивним полюсом та інтегральним показником адаптації і відображає ставлення людини до світу. Людина з високим рівнем адаптації критично сприймає норми і правила соціуму, цінує свою особистість та інших людей, прагне до самовдосконалення тощо. Високий рівень дезадаптивності є негативним полюсом інтегрального показника адаптації і відображає дисгармонію у сфері соціальних відносин людини. Дезадаптивна людина найчастіше настроєна песимістично, млява, пасивна, незадоволена собою та іншими. Для людини з високими показниками дезадаптивності характерні дисфоричні і депресивні риси.

Наступна методика, підібрана нами в ході підготовки емпіричного етапу дослідження - **«Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS)**

(С. Хобфолла). Методика містить 54 твердження, що описують поведінку людини в стресових ситуаціях (див. Додаток В); досліджуваний має оцінити ступінь згоди із співвіднесенням до своєї реакції у стресових ситуаціях за 5-ти бальною шкалою, де 1 – «ні, це зовсім не так»; а 5 – «так, цілком вірно».

Опитувальник базується на теорії збереження ресурсів С. Хофболла та має на меті визначення домінуючих копінг-стратегій. При цьому, методика визначає 9 стилів поведінки (копінг-стратегій):

- асертивні дії (відстоювання своїх інтересів);
- пошук і встановлення соціального контакту (встановлення соціального контакту для сумісного вирішення проблеми);
- пошук соціальної підтримки (прагнення поділитись переживаннями та очікування співчуття);
- обережні дії (обдумування стратегії та планів, обережний вибір варіанту);
- імпульсивні дії (без обдумування варіантів, в основі інтуїція);
- уникання (уникнення рішучих дій та відповідальності, відкладання, відволікання);
- маніпулятивні дії (спонукання іншого до певних переживань та використання цього для вирішення проблеми);
- асоціальні дії (вихід за соціальні норми, егоцентризм тощо);
- агресивні дії (поведінка спрямована на інших; людина прагне до переживання негативних станів, таких як гнів, розчарування, внутрішня напруга тощо).

Дана методика характеризує копінг-стратегії, за такими критеріями: спрямованість, активність та тип поведінки; що є трьома осями комунікативного простору при взаємодії: просоціально-асоціальна спрямованість; активність-пасивність; пряма-непряма (маніпулятивна) поведінка [45; 47].

Методика «Особистісний опитувальник» Г. Айзенка містить 57 запитань (див. Додаток Г), з яких за 24 запитаннями оцінюється екстраверсія-

інтроверсія, інші 24 запитання направлені на визначення нейротизму (стабільності-нестабільності) і останні 9 становлять шкалу відвертості і вірогідності результатів дослідження. Обробку дослідження розпочинають зі шкали відвертості. Якщо респондент за шкалою отримав 5 балів і більше, то його відповіді вважаються невідвертими і подальші результати не є достовірними. Далі визначаються бали за шкалою «Інтроверсії-екстраверсії». Якщо кількість балів 12 і більше, то досліджуваного можна вважати екстравертом, менше 12 балів - інтровертом. Такі самі оцінки застосовуються й для шкали нейротизму: якщо досліджуваний набрав 12 балів і більше, то це свідчить про нейротизм, менше – людина є емоційно стабільною. На основі отриманих і оброблених результатів, визначається темперамент респондента за допомогою «Кола Айзенка».

«Інтроверсія – Екстраверсія» – показник, за яким можна побачити індивідуально-психологічну орієнтацію особистості. Тобто, якщо переважає вектор екстраверсії, то це свідчить про більшу скерованість людиною світом зовнішніх об'єктів, ніж це проявляється в інтроверта. У той час, коли переважає інтроверсія, суб'єкт у своєму житті частіше прислуховується до внутрішнього світу [46; 48].

Екстраверти, як правило, прямолінійні в судженнях, вміють привертати до себе увагу, достатньо легко і добре справляються з роботою, яка вимагає швидкого прийняття рішень. Їм властиві гнучка поведінка і висока соціальна адаптованість, тому вони при бажанні вміють пристосовуватись; товариськість, велика ініціативність, тому схильні до лідерства; імпульсивність, проте мала наполегливість. Екстраверти зазвичай орієнтуються на зовнішню оцінку. Інтровертам властива схильність до самоаналізу, обмеженість невеликою кількістю соціальних контактів, деяка замкнутість, соціальна пасивність, попри досить велику наполегливість, а також труднощі до соціальної адаптації. Інтроверти гарно справляються з монотонною роботою, вважаються більш обережними, акуратними і педантичними. Амбівертам притаманні риси як інтро- так і екстраверсії. Іноді

для уточнення цього показника необхідне застосування додаткових методик, тому рекомендують більш повне обстеження.

Показник нейротизму характеризує аспекти емоційної стійкості, тобто стабільності людини. Емоційна стійкість (стабільність) – виявляється в особистостей у їх не схильності до занепокоєння, стійкості по відношенню до зовнішніх впливів. Вони викликають довіру в оточуючих, мають лідерський потенціал. Емоційна нестабільність (нейротизм) – таких людей можна пізнати за їх яскраво вираженою емоційністю, чутливістю, схильністю тривожитися та болісно переживати невдачі, засмучуватися через дрібниці.

Методика визначення рівня тривожності Спілбергера-Ханіна

Більшість із відомих методів оцінки рівня тривожності дозволяють оцінити тільки або особистісну тривожність, або поточний стан тривожності, або специфічніші реакції. Єдиним способом, що може диференціювати тривожність і як особистісну властивість, і як стан, є методика, запропонована Спілбергером.

Шкала Спілбергера через свою відносну простоту й ефективність широко застосовується у клінічній практиці з різною метою – для визначення вираженості тривожних переживань, оцінки стану пацієнта в динаміці та ін. Методика була адаптована Ю. Л. Ханіним, тому дана методика діагностики тривожних станів також має назву «Шкала Спілбергера – Ханіна» [19; 27].

Вимірювання тривожності як властивості особистості має важливе значення, адже ця властивість багато в чому обумовлює поведінку людини. Певний рівень тривожності – природна і обов'язкова особливість активної діяльній особистості. У індивідуума існує свій оптимальний (або бажаний) рівень тривожності, так звана корисна тривожність. Оцінка людиною свого стану в цьому відношенні є для неї істотним компонентом самоконтролю.

У рамках цього тесту створені 2 підшкали. Перша, шкала стану тривоги (ситуативної тривожності), оцінює поточний стан тривоги, вимірюючи, як респонденти відчують себе «прямо зараз», використовуючи суб'єктивні

відчуття страху, напруження, нервозності, неспокою та збудження вегетативної нервової системи.

Ситуативна, або реактивна тривожність як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напруженням, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічністю в часі.

Друга, шкала особистої тривожності, оцінює відносно стабільні аспекти особистості, її схильність до занепокоєння, оцінює відчуття/стан спокою, впевненості та безпеки [16; 49].

Під особистісною тривожністю розуміють стійку індивідуальну характеристику, яка відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широке «віяло» ситуацій як загрозливі, відповідаючи на кожен з них певною реакцією.

Особистісна тривожність являє собою конституційну межу, яка обумовлює схильність сприймати загрозу в широкому діапазоні ситуацій. При високій особистісній тривожності кожна з цих ситуацій є стресом для індивідуума й викликає у нього виражену тривогу.

Як властивість особиста тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, що розцінюються людиною як небезпечні (у т.ч. для самооцінки, самоповаги). Особи, які належать до категорії високотривожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці й життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій та реагувати дуже вираженим станом тривожності [50; 54].

Якщо дана методика показує у респондента високий рівень особистісної тривожності, це дає підставу припускати в нього появу стану тривожності в різних пересічних ситуаціях. Дуже висока особистісна тривожність прямо корелює з емоційними і невротичними зривами та психосоматичними захворюваннями (див. Додаток Д).

2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту

У дослідженні прийняли участь 30 осіб віком від 13 до 18 років, що мешкають на прикордонній території Польщі з Україною: м. Перемишль, Ярослав, Радимно, Кідаловіце. Всі вони переїхали з батьками близько року назад, проживають в шелтерах тимчасового перебування осіб з України та відвідують місцеві школи (див. Додаток А).

В ході планування нашого дослідження нами була обрана методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда. Результати отримані в ході даного опитування (за шкалами), представлені в таблиці (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Результати дослідження за методикою визначення рівня соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд)

№	Адаптивність	Деадаптивність	Шкала брехні -	Шкала брехні+	Прийняття себе	Неприйняття себе	Прийняття інших	Неприйняття інших	Емоційний комфорт	Емоційний дискомфорт	Вн контроль	Зовн контроль	Домінування	Відомість	Ескапізм
1.	168	77	24	16	40	21	25	24	23	5	70	36	8	20	18
2.	128	114	25	12	63	24	29	5	29	23	62	9	10	13	7
3.	165	95	18	21	57	14	27	15	24	16	74	31	15	17	15
4.	166	83	6	17	53	9	30	16	27	15	72	19	15	20	19
5.	98	87	9	15	44	16	25	20	33	15	50	31	9	17	20
6.	102	79	14	13	18	18	22	17	21	16	51	31	2	25	20
7.	156	66	22	15	47	22	14	17	12	25	56	28	8	26	15
8.	162	48	17	11	44	11	30	15	30	30	71	31	9	25	10

Продовж. табл. 2.1

9.	68	112	22	10	18	16	13	16	25	19	69	26	14	28	11
10.	151	110	17	19	20	13	14	16	32	14	55	26	11	14	11
11.	120	108	17	11	38	13	30	20	19	8	47	17	9	25	10
12.	66	110	14	19	60	13	15	27	31	14	50	14	14	19	16
13.	156	71	13	10	46	11	24	22	30	33	54	30	14	18	22
14.	139	64	13	14	26	20	22	6	21	22	50	12	15	18	14
15.	111	112	20	20	28	19	24	20	27	21	53	12	17	17	21
16.	172	114	22	20	59	24	17	16	22	29	70	32	14	26	14
17.	178	71	22	11	60	2	22	6	30	0	50	8	12	21	14
18.	148	64	23	12	54	12	24	17	29	23	51	31	7	20	13
19.	90	110	12	20	28	19	27	25	23	29	57	28	18	21	16
20.	132	110	14	20	38	20	23	5	7	15	52	15	11	17	17
21.	66	168	13	17	44	13	22	16	23	7	55	23	18	19	12
22.	101	145	18	15	47	13	17	16	29	33	57	31	17	24	12
23.	120	112	25	14	55	19	11	12	15	15	52	31	0	23	16
24.	165	112	28	14	60	24	13	13	7	16	50	32	9	17	17
25.	151	108	22	21	38	22	16	17	22	23	52	17	13	21	21
26.	68	112	12	17	28	11	24	15	19	14	52	18	12	19	21
27.	162	77	20	16	59	18	16	18	14	19	47	14	11	13	18
28.	148	95	16	12	18	16	16	11	23	25	69	15	9	19	7
29.	170	87	15	15	53	16	20	15	29	19	69	14	15	26	9
30.	88	114	11	17	60	15	11	13	8	14	50	19	14	24	11
С	130.	97.	17	15.	43.	16.	20.	15	22	18.	57.	22	11.	20	14
	5	83	.4	47	43	73	77	.7	.8	57	23	.7	67	.4	.9
			7												

* -в таблиці виділені результати, що виходять за межі нормальних значень;

Більшість респондентів мають середні рівні за шкалою адаптивності, лише 1 підліток має низький рівень адаптивності до зовнішнього середовища, у 2 опитаних – рівень адаптивності до умов навколишнього середовища навіть вище середнього, що є чудовим показником, враховуючи нещодавній вимушений переїзд респондентів через початок повномасштабної війни в Україні.

Прийняття себе переважає в опитуваних на середньому рівні (у 19 осіб) або високому рівні (у 9 з опитаних нами респондентів), респонденти добре знають себе, власні сильні і слабкі сторони, вміють враховувати свої здібності від час розподілу видів діяльності для досягнення успіху. У 2-х опитаних виявляються низькі показники самоприйняття, що відображається у низькій самооцінці, не впевненості в собі, не розумінні своїх сильних і слабких сторін.

Практично у всіх опитуваних підлітків було виявлено середній рівень прийняття інших, вони толерантно ставляться до оточуючих, готові до врахування їх інтересів при співпраці з ними, однак не завжди охоче йдуть їм на зустріч при вирішенні конфліктних питань. Лише в одного респондента виявлено не прийняття інших, вороже ставлення до оточуючих, агресивні тенденції в поведінці, викликані спілкуванням з оточуючими. Такі підлітки часто готові до застосування фізичної сили чи вербальної агресії до оточуючих, щоб виплеснути на них своє роздратування. Переважна більшість респондентів відчувають емоційний комфорт на середньому рівні. Вони відчувають спокій, емоційну врівноваженість, здатні до управління власними емоціями та реакціями на стимули зовнішнього середовища. Однак у 3-х підлітків виявлено низький рівень, що вказує на емоційний дискомфорт, вони напружені, роздратовані, відрізняються емоційною не стійкістю, вразливістю. Внутрішній контроль переважає у 6 з 30 опитаних нами респондентів на високому рівні, а в 24-х - на середньому рівні. Ці опитувані вважають себе господарями життя, впевнені в собі та здатні до адекватного вирішення виникаючих проблем, відповідально і наполегливо виконують

поставлені завдання, досягають мети. 25 з 30 респондентів мають середні показники за шкалами домінування, всі мають середні рівні за шкалами ескапізму, що говорить про те, що незважаючи на важкі передумови переїзду підлітки не втікають від реальності, приймають дійсність такою якою вона є, враховуючи свій вік, та всі опитані нами підлітки мають середні показники за шкалою відомості (див. рис. 2.2).

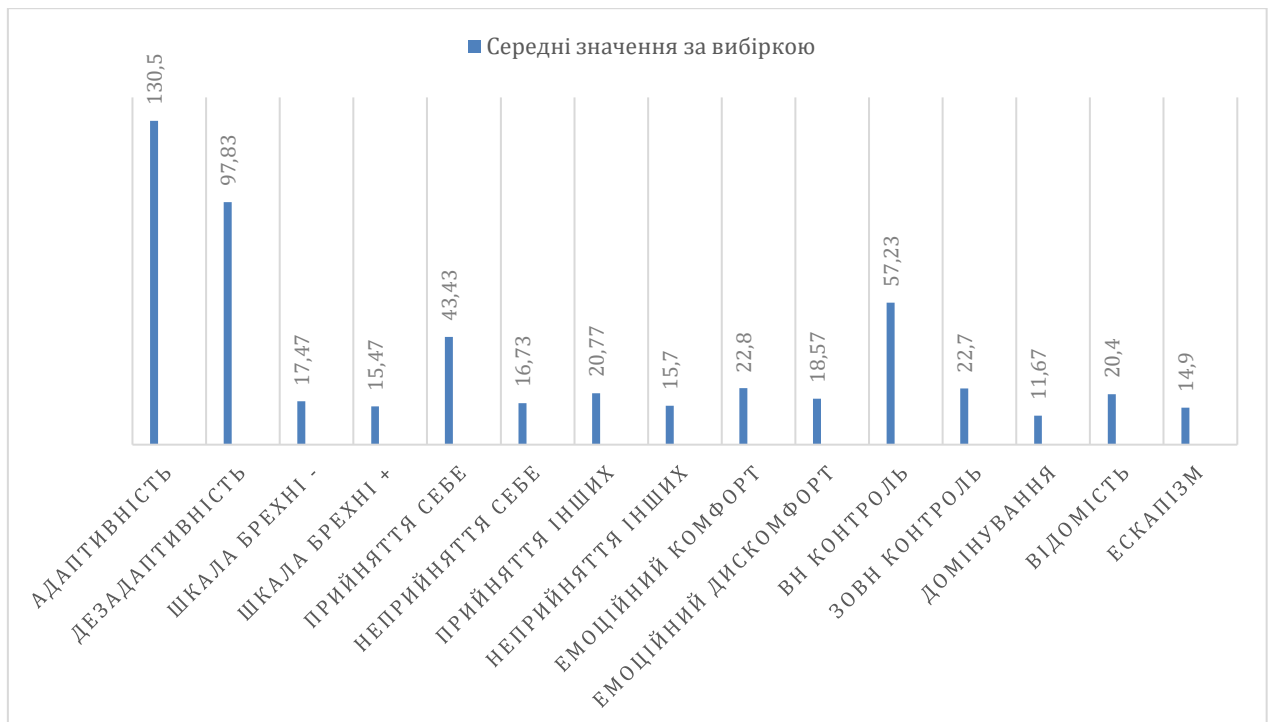


Рис. 2.2. Гістограма розподілу показників середніх значень за методикою дослідження соціально-психологічної адаптації

Наступна методика, підібрана нами в ході підготовки емпіричного етапу дослідження - «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS) (С. Хобфолла).

Дана методика характеризує копінг-стратегії, за такими критеріями: спрямованість, активність та тип поведінки; що є трьома осями комунікативного простору при взаємодії: просоціально-асоціально

спрямованість; активність-пасивність; пряма-непряма (маніпулятивна) поведінка (див. табл. 2.2 – 2.3).

Таблиця 2.2

Результати дослідження за методикою «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS) (С. Хобфолла), сирі бали

№	Активний	Просоціальний		Пасивний		Прямий	Непрямий	Асоціальний		
	Асертивні дії	Соціальний контакт	Пошук соціальної підтримки	Обережні дії	Уникання	Імпульсивні дії	Маніпулятивні дії	Асоціальні дії	Агресивні дії	Конструктивність копінг-поведінки
1.	19	19	20	20	23	22	19	15	20	1,01 (с)
2.	18	17	20	24	17	16	24	24	24	1,0 (с)
3.	23	22	25	16	9	14	17	15	14	1,2(в)
4.	24	20	24	17	17	14	25	25	26	0,8(с)
5.	23	24	26	18	19	20	18	16	19	1,11(в)
6.	19	27	26	24	18	18	23	24	24	1,01(с)
7.	8	15	12	23	21	15	19	14	14	0,75(н)
8.	6	9	10	9	9	9	10	15	15	0,85(с)
9.	25	16	15	16	18	14	17	15	15	1,2(в)
10.	12	11	11	24	18	15	23	25	25	1,11(в)
11.	11	23	21	16	12	11	11	16	16	0,85(с)
12.	9	11	10	7	9	7	7	6	6	0,85(с)
13.	26	25	22	17	20	21	17	16	14	0,7(н)
14.	11	16	16	17	16	7	6	6	8	0,3(н)
15.	9	17	10	24	25	25	25	25	25	1,2(в)

Продовж. табл. 2.2

16.	19	29	27	30	29	26	25	25	25	1,2(в)
17.	25	27	26	28	28	25	24	24	24	1,0(с)
18.	26	22	19	29	28	26	17	17	13	0,65(н)
19.	15	15	11	12	16	15	24	26	26	1,1(в)
20.	13	15	11	11	9	8	8	8	8	0,8(с)
21.	13	23	22	17	8	6	6	8	8	0,8(с)
22.	23	16	16	26	25	25	20	21	22	1,2(в)
23.	23	17	16	14	14	12	11	16	13	0,65(н)
24.	12	22	20	25	23	14	24	24	26	1,9(в)
25.	16	23	21	28	30	15	17	16	13	0,65(н)
26.	18	16	16	29	28	15	24	21	22	0,7(н)
27.	25	17	19	15	12	11	11	11	13	0,75(н)
28.	15	21	20	15	19	11	11	11	10	0,65(н)
29.	14	20	20	16	6	7	8	8	8	1,0(с)
30.	28	22	28	17	18	15	17	20	21	1,1(в)

Таблиця 2.3

Результати дослідження за методикою «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS) (С. Хобфолла), у %

Типи за віссю комунікативного простору	Копінг-стратегії	Рівень прояву за шкалою, % осіб		
		Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Активний	Асертивні дії	46,7%	16,7%	36,6%
Просоціальний	Соціальний контакт	60,00%	30,00%	10,00%

Продовж. табл. 2.3

Просоціальний	Пошук соціальної підтримки	50,00%	30,00%	20,00%
Пасивний	Обережні дії	53,33%	10,00%	36,67%
Пасивний	Уникання	26,70%	16,70%	56,60%
Прямий	Імпульсивні дії	66,70%	6,60%	26,70%
Непрямий	Маніпулятивні дії	33,30%	33,30%	33,30%
Асоціальний	Асоціальні дії	33,30%	26,60%	40,10%
	Агресивні дії	36,67%	16,67%	46,66%
	Конструктивність копінг-поведінки	30,00%	36,70%	33,30%

Як бачимо з результатів отриманих в ході проведення дослідження, наявні наступні копінг-стратегії: бажання відстоювати своїх інтересів (асертивні дії) на низькому рівні у 46,7%, на високому рівні у 36,6% і у 16,7% на середньому рівні відповідно. Копінг-стратегія направлена на пошук і встановлення соціального контакту на високому рівні лише у 10%, на низькому у 60% і на середньому рівні у 30%.

Копінг-стратегія направлена на пошук соціальної підтримки, що супроводжується прагненням поділитись переживаннями та очікування співчуття на низькому рівні у 50% респондентів, на середньому рівні у 30%, на високому рівні у 20%. Схильність до обережності дій (обдумування стратегії та планів, обережний вибір варіанту) на низькому рівні у 53,33%, на середньому рівні у 10% і на високому рівні у 36,67% відповідно. Схильність до імпульсивності дій, дій без обдумування на низькому рівні у 66,70% респондентів, на середньому рівні у 6,6% і на низькому рівні у 26,70% підлітків відповідно. Копінг-стратегія «уникання», направлена на уникнення рішучих дій та відповідальності знаходиться на низькому рівні у 26,7% на середньому рівні у 16,70% та на високому рівні у 56,60%. Схильність до маніпулятивності дій (спонукання іншого до певних переживань та

використання цього для вирішення проблеми) – по 33,3% (високий, середній та низький рівні).

Схильність до асоціальних дій (вихід за соціальні норми, егоцентризм) на низькому рівні у 33,30% респондентів, на середньому рівні у 26,60% та на високому рівні у 40,10% опитаних відповідно. Схильність до асоціальних та агресивних дій (поведінка спрямована на інших; людина прагне до переживання негативних станів, таких як гнів, розчарування, внутрішня напруга тощо) на низькому рівні у 36,67% підлітків з нашої вибірки, на середньому рівні у 16,67%, на високому рівні у 46,66% відповідно.

Аналізуючи отримані дані, цікавим є високі показники за схильністю до асоціальних дій (46,66% - 14 респондентів мають високий рівень за шкалою агресивних дій; 40,10% - 12 респондентів мають високий рівень за шкалою асоціальних дій), при цьому низький рівень імпульсивності серед опитаних підлітків – 66,7% - 20 опитаних в ході дослідження. Також звертає на себе увагу високий рівень копінг-стратегії уникання – 17 респондентів, та низький рівень просоціальної копінг-стратегії у підлітків – 60% - 18 респондентів мають низький рівень за соціальним контактом та 50% - 15 респондентів за пошуком соціальної підтримки (див. рис. 2.3).

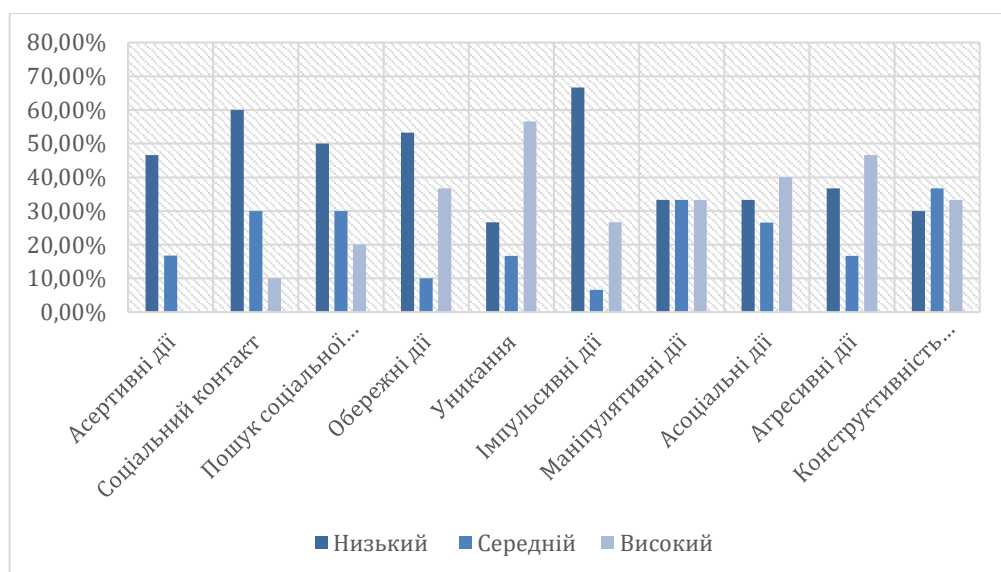


Рис. 2.3. Гістограма розподілу результатів дослідження за методикою «Стратегії подолання стресових ситуацій»

Таким чином, можна зробити попередній висновок, що копінг-стратегії уникнення, маніпулювання, схильності до асоціальних дій даються підліткам набагато простіше ніж пошук соціальної підтримки, на що потрібно звернути увагу при плануванні тренінгу для респондентів з нашої вибірки.

Наступним етапом було проведення дослідження за методикою «Особистісний опитувальник» Г. Айзенка (див. табл. 2.4 – 2.5).

Таблиця 2.4

Результати дослідження за методикою «Особистісний опитувальник»

Г. Айзенка (EPI)», сирі бали

№	Екстраверти	Амбіваленти	Інтроверти	Конкорданти	Нормостеніки	Дискорданти	Шкала брехні
1.	32			32			4
2.		16			18		2
3.	33			40			2
4.		18			30		1
5.		18			30		2
6.			12			13	2
7.			10			15	1
8.	34				20		2
9.			10		22		3
10.		30				15	2
11.		30				16	1
12.			12	40			1
13.	35					11	1
14.		28			28		1
15.			16			9	1
16.		26		44			2
17.	44					9	3
18.	36				26		3
19.		18		32			4
20.	40					12	2

Продовж. табл. 2.4

21.			12			10	2
22.	42			32			2
23.	40			38		9	1
24.			10		18		1
25.			12		16		1
26.			12		16		1
27.	32					14	1
28.	36				22		2
29.			16		18		2
30.	32				20		3

Таблиця 2.5**Результати дослідження за методикою «Особистісний опитувальник»****Г. Айзенка (ЕРІ)», у %**

Показник	Кількість респодентів	%
Екстраверти	12	40
Інтроверти	10	33,3
Амбіверти	8	26,6
Конкорданти	7	23,3
Нормостеніки	13	43,3
Дискорданти	10	33,3

Для наочності відображення результати дослідження було представлено на гістограмі (див. рис. 2.4).

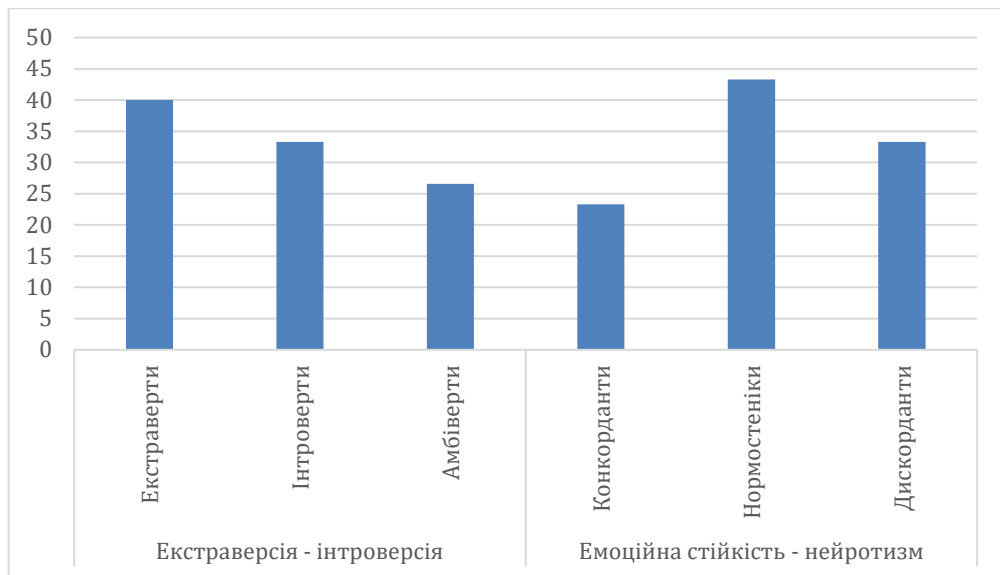


Рис. 2.4. Гістограма розподілу результатів дослідження за методикою «Особистісний опитувальник» Г. Айзенка (ЕРІ)

Визначальними властивостями нашої психіки, які проявляються в поведінці, є екстраверсія та інтроверсія. Самі поняття «екстраверсія» та «інтроверсія» були запропоновані ще К. Юнгом. Варто відмітити, що «чистих» екстравертів та інтровертів частіше за все немає, але все ж таки більшість буде займати позицію ближче до певного діапазону. Розглянувши результати за методикою «Особистісний опитувальник» Г. Айзенка, бачимо, що більшість підлітків нашої вибірки є екстравертами (12 респондентів), інтровертів серед 30 підлітків – 10, та амбівертів – 8 респондентів відповідно. Екстраверт – імпульсивний, ризиковий, діє в моменті не завжди добре вміє контролювати свої емоції, балакучі та галасливі. Інтроверти – стримані та спокійні, рідко проявляють агресію, емоції контролюють, схильні до самоаналізу повільні, замкнені. А от амбіверти мають властивості як екстравертів, так і інтровертів (інколи даний результат потребує уточнення та перевірки за допомогою інших методик, щоб уникнути помилок та нещирості у відповідях). Більшість опитаних нами є нормостеніками за методикою ЕРІ Г. Айзенка, - 13 підлітків, 10 – дискорданти, 7 – конкорданти. Конкорданти, емоційно стабільні – не схильні до неспокою, стійкі до зовнішніх впливів,

схильні до лідерства. Дискорданти нейротичні, чутливі особистості, схильні засмучуватись через дрібниці та важко переживати невдачі. Нормостеніки – ті, що об'єднали риси конкордантів та дискордантів та діють в залежності від обставин. Нейротизм та екстраверсія/інтроверсія – є незалежними факторами, що можна визначити за допомогою «Особистісного опитувальника» Г. Айзенка, і в сполученні характеризують тип особистості.

Наступним етапом дослідження було проведення діагностичних процедур за допомогою методики визначення особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна (див. табл.2.6 - 2.7., рис. 2.5).

Таблиця 2.6

Результати дослідження за методикою Спілбергера-Ханіна (особистісна та ситуативна тривожність), сирі бали

№	Особистісна тривожність	Ситуативна тривожність
1.	58	44
2.	53	43
3.	32	31
4.	44	45
5.	35	28
6.	35	32
7.	45	47
8.	28	32
9.	36	36
10.	31	28
11.	46	48
12.	46	48
13.	33	31
14.	37	36
15.	38	36

Продовж. табл. 2.6

16.	44	44
17.	44	42
18.	41	42
19.	52	46
20.	42	38
21.	40	41
22.	39	44
23.	50	46
24.	47	44
25.	46	39
26.	26	26
27.	40	41
28.	28	26
29.	48	44
30.	44	41

Таблиця 2.7

Результати дослідження за методикою Спілбергера-Ханіна (особистісна та ситуативна тривожність), у %

Рівень тривоги	Особистісна тривожність	Ситуативна тривожність
Високий	30% (9 осіб)	20% (6 осіб)
Середній	60% (18 осіб)	66,7% (20 осіб)
Низький	10% (3 особи)	13,3% (4 особи)

Для наочного відображення результати дослідження за методикою визначення особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна було представлено на діаграмі (див. рис. 2.6).



Рис. 2.5. Діаграма розподілу результатів дослідження за методикою визначення особистісної та реактивної тривожності (Спілбергер-Ханін)

Відповідно до результатів дослідження у 30 % респондентів виявлено високий рівень особистісної тривожності. Особи з високим ступенем особистісної тривожності мають схильність до невпевненості, вразливості, іпохондричності. Для них вагомим фактором є те, як їх сприймають оточуючі, зазвичай вони сприймають себе з негативного боку.

В ході дослідження виявлено середній ступінь особистісної тривожності в 60% досліджуваних. Цей ступінь тривоги характеризується залежністю індивіда від думки оточуючих, невдоволеність власною діяльністю. За умови, що респондент з даним рівнем особистісної тривожності не досягає поставлених цілей, в нього можуть виникати почуття провини.

Низький рівень особистісної тривожності виявлено у 10 % досліджуваних, що свідчить, що вони легко сприймають різні життєві ситуації, що можуть виникати на шляху до досягнення цілей.

Аналізуючи отримані рівні реактивної (ситуативної) тривожності отримали наступні показники: у 20% респондентів виявлено високий ступінь тривоги. Середній ступінь ситуативної тривожності виявлено у 66,7% досліджуваних (20 респондентів). Низький рівень було виявлено у 13,3% досліджуваних (4 підлітків з нашої вибірки).

Підсумовуючи, в ході проведення констатувального експерименту нами було з'ясовано, що більшість респондентів мають середній рівень «адаптивності» за шкалою методики «Соціально-психологічна адаптація» (Р. Даймонда, К. Роджерса), до умов навколишнього середовища, що є доволі непогано, враховуючи нещодавній вимушений переїзд респондентів через початок повномасштабної війни в Україні. З результатів, отриманих нами в ході дослідження за методикою визначення копінг-стратегій (С.Хобфолла, ЕРІ), серед підлітків дуже на низькому рівні визначаємо бажання відстоювати свої інтереси та бажання пошуку і встановлення соціального контакту. При тому, що більшість з них не мають схильності до обережності дій (обдумування стратегії та планів, обережний вибір варіанту), а більше використовують стратегії «уникання», направлені на уникнення рішучих дій та відповідальності. З точки зору адаптації цікавим є момент, що майже половина опитаних проявляють схильність до асоціальних та агресивних дій (поведінка спрямована на інших; людина прагне до переживання негативних станів, таких як гнів, розчарування, внутрішня напруга тощо). Таким чином, можна зробити попередній висновок, що копінг-стратегії уникнення, маніпулювання, схильності до асоціальних дій даються підліткам набагато простіше ніж пошук соціальної підтримки, на що ми звернули увагу при плануванні тренінгу для респондентів з нашої вибірки.

За результатами констатувального експерименту за методикою «Особистісний опитувальник» Г. Айзенка бачимо, що більшість підлітків

нашої вибірки є екстравертами, однак практично третина є інтровертами та абівертами відповідно. Більшість опитаних є нормостеніками або дискордантами, що є нейротичними, чутливими особистостями, схильними засмучуватись через дрібниці та важко переживати невдачі.

Відповідно до результатів дослідження за методикою визначення особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна у третини підлітків, що вимушено мігрували, виявлено високий рівень тривоги. Особи з високим ступенем особистісної тривожності мають схильність до невпевненості, вразливості, іпохондричності. Для них вагомим фактором є те, як їх сприймають оточуючі, зазвичай вони сприймають себе з негативного боку. Аналізуючи отримані рівні реактивної (ситуативної) тривожності отримали, що більшість мають середні показники ситуативної тривожності, що непогано, враховуючи обставини, що змусили підлітків виїхати за кордон.

ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

Чинники, що впливають на успішність перебігу соціально-психологічної адаптації підлітків, що виїхали з території України з моменту початку повномасштабної війни, умовно можна розділити на дві групи: об'єктивні (середовищні); суб'єктивні (індивідуально-особистісні).

Для проведення емпіричного дослідження було використано методики діагностики «Соціально-психологічна адаптація» (Р. Даймонд, К. Роджерс) (підлітковий варіант), «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS) (С. Хобфолл), Особистісний опитувальник Айзенка (EPI), Тест Спілбергера-Ханіна для дослідження рівня тривожності підлітків.

Підсумовуючи, в ході проведення констатувального експерименту нами було з'ясовано, що більшість респондентів мають середній рівень «адаптивності» за шкалою методики «Соціально-психологічна адаптація» (Р. Даймонда, К. Роджерса), до умов навколишнього середовища, що є доволі непогано, враховуючи нещодавній вимушений переїзд респондентів через початок повномасштабної війни в Україні. З результатів, отриманих нами в ході дослідження за методикою визначення копінг-стратегій (С.Хобфолла, EPI), серед підлітків дуже на низькому рівні визначаємо бажання відстоювати свої інтереси та бажання пошуку і встановлення соціального контакту. При тому, що більшість з них не мають схильності до обережності дій (обдумування стратегії та планів, обережний вибір варіанту), а більше використовують стратегії «уникання», направлені на уникнення рішучих дій та відповідальності. З точки зору адаптації цікавим є момент, що майже половина опитаних проявляють схильність до асоціальних та агресивних дій (поведінка спрямована на інших; людина прагне до переживання негативних станів, таких як гнів, розчарування, внутрішня напруга тощо). Таким чином, можна зробити попередній висновок, що копінг-стратегії уникнення, маніпулювання, схильності до асоціальних дій даються підліткам набагато

простіше ніж пошук соціальної підтримки, на що ми звернули увагу при плануванні тренінгу для респондентів з нашої вибірки.

За результатами констатувального експерименту за методикою «Особистісний опитувальник» Г. Айзенка бачимо, що більшість підлітків нашої вибірки є екстравертами, однак практично третина є інтровертами та абівертами відповідно. Більшість опитаних є нормостеніками або дискордантами, що є нейротичними, чутливими особистостями, схильними засмучуватись через дрібниці та важко переживати невдачі.

Відповідно до результатів дослідження за методикою визначення особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна у третини підлітків, що вимушено мігрували, виявлено високий рівень тривоги. Особи з високим ступенем особистісної тривожності мають схильність до невпевненості, вразливості, іпохондричності. Для них вагомим фактором є те, як їх сприймають оточуючі, зазвичай вони сприймають себе з негативного боку. Аналізуючи отримані рівні реактивної (ситуативної) тривожності отримали, що більшість мають середні показники ситуативної тривожності, що непогано, враховуючи обставини, що змусили підлітків виїхати за кордон.

РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ УМОВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ-БІЖЕНЦІВ ДО НОВОГО СОЦІАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА

3.1. Програма соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на формування умов психологічної адаптації підлітків-біженців до нового соціального середовища

Після інтерпретації даних, отриманих в ході проведення емпіричного дослідження та проведення психологічного та статистичного аналізу отриманих результатів, нами було розроблено та впроваджено соціально-психологічний тренінг щодо формування адаптаційного потенціалу підлітків.

Тренінгова програма складалася із 10 занять тривалістю по одній годині кожне. Тренінг складався з пов'язаних між собою блоків. Зміст тренінгу формування умов адаптації підлітків-біженців представлений у таблиці 3.1 [25; 26; 27].

Таблиця 3.1

Програма тренінгу для підлітків щодо формування умов адаптації підлітків-біженців до нового соціального середовища

Тема заняття	Вправи
Стресостійкість	<ol style="list-style-type: none"> 1. Міні-опитування. 2. Вправа «Рахунок по колу» 3. Мозковий штурм «Асоціації до слова «СТРЕС» (з м'ячем) 4. Інформаційно-практичний блок (міні-лекція психолога про поняття стресу, його ознаки і стадії). 5. Робота в групах «Якими способами можна допомогти собі подолати стрес?» 6. Вправа на завершення «Сьогодні я...»

Продовж. табл. 3.1

Тривожність	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вправа «Пісочний годинник» 2. Вправа «Я переживаю стрес, коли...» 3. Психомалюнок «Я до тривоги», «Я під час тривоги», «Я після тривоги» 4. Інформаційне повідомлення «Стрес» 5. Вправа «Стаканчик» 6. Вправа «Самопізнання» 7. Вправа «Вчинки для позитивного майбутнього» 8. Вправа «Ти молодець тому, що...»
Самооцінка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вправа на знайомство з собою «Хто я?» 2. Вправа «Я-реальна (ий), Я-ідеальний» 3. Вправа «За що я ціную себе та інших людей» 4. Вправа «Масаж по колу» 5. Вправа «Подаруй комплімент товаришу» 6. Вправа «Рефлексія»
Копінг стратегії	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вправа «Дискусія» 2. Рольові ігри 3. Вправа «Подолання стресових ситуацій» 4. Вправа «Повітряне звернення» 5. Вправа «Хаос» 6. Вправа «Важлива деталь» 7. Вправа «Фокусування»
Розвиток навичок спілкування. Адаптація.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вправа «Привітання» 2. Вправа «Письмо на руці» 3. Інформаційне повідомлення 4. Вправа «День народження» 5. Вправа «Надбудова» 6. Гра «Бджоли» 7. Гра «Змалюй ногами» 8. Гра «Розкажи вірш» 9. Гра «Звірята» 10. Рефлексія заняття

ТЕМА 1. «СТРЕС»

Мета заняття: визначення поняття «стрес», формування понять про причини та способи боротьби зі стресорами; підвищення рівня стресостійкості підлітків; розвиток навичок концентрації уваги в складних ситуаціях; знаходження власних ресурсів у подоланні стресових ситуацій.

ЗАНЯТТЯ 1 [22; 27; с.267-302; 60]

Матеріали: маркери, фломастери, аркуші паперу, плакати, дошки, роздаткові матеріали.

Тривалість: до 2 годин 40 хвилин

Перша вправа, яку ми пропонуємо учасникам тренінгу: **вправа-загадка (до 5 хвилин)** [22, с. 1-2]

Відгадайте загадку: «Вона не має ціни. Вона збагачує тих, хто її отримує, не збіднюючи тих, хто її дарує. Вона триває одну мить, пам'ять про неї залишається надовго. Немає таких багатих, які могли б прожити без неї, і немає таких бідних, які не стали б багатшими її милістю. Вона створює щастя в будинку, атмосферу доброзичливості в справах і служить паролем для друзів. Разом із тим її не можна купити, випросити, позичити або вкрати, бо вона являє собою цінність, яка не принесе ніякої користі, якщо не буде йти від чистого серця».

- Посміхніться, будь ласка, один одному. Чудово. Сьогодні у нас практичне заняття з елементами тренінгу.

Наступна вправа – **знайомство «Історії з мішечка»** (10 хвилин), [22, с. 1-2]

Мета: налаштувати учасників на роботу з теми, активізувати відчуття особистості.

Хід вправи.

Учасники сідають у коло і по черзі витягують з мішечка, не заглядаючи в нього, один з наявних там предметів (олівець, ручка, гудзик, гумка, кубик, котушка ниток, шпилька, цукерка тощо). Після того, як всі отримали якусь річ, кожен по черзі говорить фразу, яка починається з «Я», представляється.

Наприклад: «Я –цукерка, солодка, смачна, мене всі люблять».

- Ось і познайомилися, налаштувалися на майбутню роботу.

Дана вправа направлена на зменшення напруження серед незнайомих учасників, та налаштування на подальшу роботу.

Вправа «Стаканчик» (15-20 хвилин), [22, с. 1-2]

Мета: зниження рівня стресу

Хід вправи: ведучий кладе на долоню м'який стаканчик і каже учасникам: «Уявіть собі, що ця склянка – посудина для ваших найпотаємніших почуттів, бажань, думок. У нього можна покласти те, що для вас дійсно важливо і цінно, те, що любите і цінуєте ». (Протягом декількох секунд в кімнаті тиша. І несподівано психолог мене цей стаканчик.

Обговорення: Коли виникають такі відчуття? Хто ними керує?

Постановка мети.

- Сьогодні ми постараємося відповісти на питання:
- Що таке стрес? Як він впливає на організм? Чи небезпечний стрес для здоров'я?
- З'ясуємо причини виникнення стресів у школярів.
- Дізнаємося, як в напруженій обстановці бути стійкими до стресу і задіяти приховані в нас резерви, сили і можливості, щоб подолати стрес і обернути його собі на благо.
- Я сподіваюся, що всі ви станете активними учасниками нашої розмови.

Введення в тему

- Погодьтеся, в сучасному світі виникає все більше причин, що ведуть до стресового стану. Ми живемо в напружений час, час надзвичайно інтенсивних змін. Все частіше нам доводиться чути слова про те, що колосальний вплив на нас мають стресові ситуації.

Міні-опитування [22, с. 2]: Які ситуації є стресовими? Що може стати причиною стресу? (Урок, спілкування з друзями, майбутню розмову з батьками або вчителем, правила або позначки, покупка нового плаття і т.)

Всі учасники по колу висловлюють припущення про ситуації, які, на їхню думку є стресовими. Ведучий записує їх на дошці (ватмані, фліпчарті).

Психолог: «Подивіться на отриманий список. Причиною стресу можуть бути будь-які життєві обставини, всяка несподіванка, що порушує звичний плин життя. При цьому не має значення, приємні або неприємні для людини

події, що відбуваються. Наприклад, отримана на іспиті двійка або п'ятірка можуть в рівній мірі викликати стрес.

Зверніть увагу на те, що є такі ситуації, які кожна людина може назвати стресовими, а є ті, які тільки особисто для когось є стресом. Але, так чи інакше, виконуючи це завдання, ви мали своє уявлення про те, що таке стрес. Давайте спробуємо сформулювати це поняття (Учасники висловлюють свої визначення стресу).

Мозковий штурм «Асоціації до слова «СТРЕС» (з м'ячем) (до 20 хвилин) [22, с. 3].

- Друзі, на вашу думку, що таке стрес? Які асоціації у вас викликає це поняття? Що ми уявляємо, коли чуємо це слово?

Учні по черзі називають свої асоціації.

Потім організовується обговорення отриманих результатів даного завдання: як правило, це більшість асоціацій, що несуть негативне забарвлення. Ведучий пропонує наступні питання для обговорення:

- Як ви вважаєте, чому більшість наших асоціацій до слова «Стрес» негативно забарвлені?

- Як для вас виглядає «Стрес» та «Стресор»?

ЗАНЯТТЯ 2

Інформаційно-практичний блок (міні-лекція психолога про поняття стресу, його ознаки і стадії) – до 30 хвилин з обговоренням [22, с. 3-5]

Мета: дати учням уявлення про те, що таке стрес і як він проявляється, підвести їх до думки, що стрес це не завжди погано.

- Ми з вами майже сформулювали поняття стресу, введеного в наш лексикон канадським лікарем Гансом Сельє. Зміст даного їм визначення полягає в наступному:

Стрес – це неспецифічні фізіологічні та психологічні реакції організму при впливі на нього різких, екстремальних факторів.

Як бачите ці реакції виникають тоді, коли зовнішній вплив за силою набагато більше, ніж зазвичай

Причому ці подразники необов'язково можуть існувати в реальності. Людина реагує не тільки на дійсну небезпеку, а й на загрозу або нагадування про неї. Дані реакції організму виявляються як в психологічних, так і в фізіологічних змінах, що відбуваються з людиною.

Симптоми стресу:

- постійне почуття роздратованості, пригніченості, причому часом без особливих на те причин;

- поганий, неспокійний сон;

- депресія, фізична слабкість, головний біль, втома, небажання щонебудь робити;

- зниження концентрації уваги, що утрудняє навчання або роботу.

Проблеми з пам'яттю і зниження швидкості розумового процесу;

- відсутність інтересу до оточуючих, навіть до найкращих друзів, до рідних і близьких людей;

- постійно виникає бажання поплакати, сльозливість, іноді переходить в ридання, туга, песимізм, жалість до себе коханого;

- зниження апетиту - хоча буває і навпаки: надмірне поглинання їжі;

- нерідко з'являються нервові тики і нав'язливі звички: людина покусує губи, гризе нігті тощо. З'являється метушливість, недовіра до всіх і до кожного.

В даний час в залежності від стресового чинника виділяють різні види стресу.

У своєму розвитку стрес проходить три стадії. Тривалість кожної фази розвитку стресу індивідуальна.

Давайте розглянемо їх. *Наприклад*, вам повідомили про те, що зараз ви будете писати контрольну роботу. Ви відчуваєте тривогу, напругу. Деякі губляться, не можуть зібратися, іноді навіть не можуть зрозуміти суть контрольної роботи або зовсім не можуть почати писати. Це перша стадія -

стадія тривоги. На цій стадії в кров надходять особливі речовини, що підвищують стійкість до травмуючого фактору, і організм готується діяти. Але ось перша тривога пройшла, і ви приступаєте до роботи. Ситуація продовжує залишатися напруженою, складною, а ви вже здатні діяти досить ефективно, іноді навіть більш ефективно, ніж у звичайній ситуації. Ваш організм мобілізував внутрішні резерви і отримав можливість чинити опір стресу. Це друга стадія – стадія опіру. Однак на цій стадії через те, що організм працює дуже напружено, на межі своїх можливостей, його ресурси швидко витрачаються.

Якщо стресова ситуація продовжує залишатися напруженою, настає третя стадія – стадія виснаження. Уявіть собі ситуацію, що контрольні роботи ви пишете на кожному занятті цілий день. Вже до кінця цього дня ви відчуєте сильну втому, ваша працездатність знизиться, увага і пам'ять почнуть змінювати вам. Результат роботи може стати байдужий. Організм використав всі ресурси, і тепер може настати його руйнування. На цій стадії у людини значно погіршується самопочуття, може порушуватися сон і апетит, зростає схильність його до різних захворювань, і як підсумок – настає хвороба. У крайніх випадках може наступити смерть.

Стресові стани суттєво впливають на життя людини. Люди з різними особливостями нервової системи по-різному реагують на однакові психологічні навантаження. У одних людей спостерігається підвищення активності, мобілізація сил, підвищення ефективності діяльності. Це так званий «еустрес». небезпека як би підстєбує людину, змушує її діяти сміливо і мужньо. У інших людей стрес може викликати дезорганізацію діяльності, різке падіння її ефективності, пасивність і загальне гальмування. Це «дистрес».

Таким чином, для сучасної людини володіння технологіями управління стресом є необхідною умовою його ефективної діяльності, а особливо діяльності в нових для нього областях.

Стресостійкість та навички управління стресом забезпечують людині здатність до здійснення ефективної діяльності в стані стресу. Для цього необхідно розвивати концентрацію нашої уваги.

Вправа «Рахунок по колу» – до 20 хвилин [22, с. 3]

Мета: Сприяти мобілізації уваги, дати можливість учасникам усвідомити їх регулятивні ресурси, створити умови для їх тренування.

Учасники сідають по колу. «Зараз ми будемо з вами рахувати, просто рахувати: один, два, тощо. Хтось із нас почне рахунок, а той, хто сидить поруч (за годинниковою стрілкою) продовжить і так далі. Постараємося рахувати якомога швидше. В процесі рахунку треба буде дотримуватися однієї умови: якщо вам випаде назвати число, в яке входить цифра 6 (наприклад 16), то, вимовляючи це число, ви повинні будете встати.

Якщо хтось із нас помилиться, то він вибуває з гри, але при цьому залишається сидіти в колі. І ми всі повинні бути дуже уважними і пам'ятати, хто вже вибув, а хто продовжує грати ».

Висновок: стреса не потрібно боятися; необхідно розвивати у себе здібності і компетентності, які допомагають долати труднощі, досягаючи високої життєвої ефективності, зберігаючи здоров'я.

Робота в групах «Якими способами можна допомогти собі подолати стрес?» - до 30 хвилин [22, с. 4-5]

Поведінка людини в стресовій ситуації залежить від багатьох умов, але, перш за все - від психологічної підготовки людини, що включає вміння швидко оцінювати обстановку, навички миттєвого орієнтування в несподіваних обставинах, вольову зібраність і рішучість, досвід поведінки в аналогічних ситуаціях. Я впевнена, що такий досвід є у кожного з вас. Він обумовлений вашою життєвою практикою, і, потрапляючи в напружені ситуації, кожен з вас реалізує його, намагаючись впоратися зі стресом. Пропоную об'єднатися в 3 групи за принципом: троянда, ромашка, волошка для того щоб виробити поради - пам'ятки «Як подолати стрес». У кожній групі для цього є 10 хвилин. Визначте по учаснику який представлятиме

ваші напрацювання. Відбувається обговорення. (Попити чаю, послухати спокійну музику, зробити прибирання, поспати, погуляти на природі, поспілкуватися з тваринами, зайнятися улюбленою справою (хобі): в'язати, шити, розглянути свою колекцію, ремонтувати свою машину тощо).

Після вправи, всім учасникам роздають пам'ятки «Поради щодо подолання стресу»

Вправа «Вчимося розслабитися, справлятися зі стресовими ситуаціями» - до 20 хвилин [22, с. 4-5]

Мета: Допомогти учням оволодіти способами релаксації і зняти стресову напругу. Можливість виплеснути накопичену напругу. Навчання декільком способам релаксації.

1. *"Вгору по веселці"*. Встаньте, закрийте очі, зробіть глибокий вдих. І уявіть, що разом з цим вдихом ви піднімаєтеся вгору по веселці, а видихаючи – з'їжджаєте з неї, як з гірки.

2. Сядемо зручніше, спина розслаблена, спирається на спинку стільця, руки спокійно лежать на колінах. Можна закрити очі. Зробимо глибокий повільний вдих і повільно видихніть.

3. Інший спосіб розслабитися можна було б назвати «Чарівне слово». Наприклад, коли ми хвилюємося, ми можемо вимовити про себе це чарівне слово, і відчуємо себе трохи впевненіше і спокійніше. Це можуть бути різні слова: «тиша», «зупинись», «ніжна прохолода». Для вас будь-які інші, головне, щоб вони допомагали вам.

Психолог: Я пропоную вам включити поради психолога, які допоможуть вам знімати емоційну напругу, змінювати власне ставлення до різних ситуацій.

Правила боротьби зі стресовою ситуацією

– Не панікуйте, не будьте безпорадними. Немає нічого гіршого, ніж опустити руки і змиритися. Намагайтеся бути активними в будь-яких ситуаціях, що викликають стрес.

- Вам необхідно зрозуміти, що зміни, в тому числі і негативні, - невід’ємна частина життя.
- Пам’ятайте, що зі стресовими ситуаціями краще впораються ті, хто володіє методами релаксації.
- Активний здоровий спосіб життя сприяє створенню в організмі захисного фону проти стресу.
- Послабити негативний вплив стресу допомагають близькі люди (надійне оточення), які забезпечують моральну підтримку і додають вам впевненості в собі.

Вправа на завершення «Сьогодні я...» - до 10 хвилин [22, с. 5]

Мета: створення позитивної атмосфери.

Учасники групи стають в широке коло, тримаючись за руки. Кожен по колу говорить: «Сьогодні я ... (навчився, відчув, зрозумів, дізнався, відкрив для себе, здивувався т.д.)», і вся група робить крок вперед. Після проголошення всіх досягнень коло повинен стати щільним. (Або стікери на мішечок).

ТЕМА 2. «ТРИВОЖНІСТЬ»

Мета: поінформувати про методи профілактики та боротьби з тривожністю; зниження рівня ситуативної і особистісної тривожності; формування позитивної світоглядної позиції особистості; сприяння формуванню практичних навичок опанування себе в різних ситуаціях, оволодіти елементарними прийомами релаксації та аутотренінгу.

ЗАНЯТТЯ 3 [26, 27 с.307-352, 32]

Заняття розраховане на 1 годину 40 хвилин, з однією або 2 перервами в залежності від побажань учасників.

Матеріали: маркери, фломастери, аркуші паперу, бейджі, стікери, плакати, дошки, роздаткові матеріали.

Тривалість: до 1 години 40 хвилин

Вправа – знайомство «Історії з торбинки» (до 20 хвилин); [32, с.1-2]

Мета: настроїти учасників на роботу за темою, активізувати відчуття особистості.

Хід вправи.

На початку заняття кожен учасник оформлює картку-візитку, де вказує своє ім'я. На оформлення дається 3—5 хв.

Учасники сідають у коло і по черзі витягують з торбинки, не заглядаючи в неї, один з наявних там предметів (олівець, ручка, гудзик, гумка, кубик, катушка ниток, закладка, цукерка тощо). Після того, як усі отримали якусь річ, кожен по черзі промовляє фразу, яка починається з «Я», презентуючи те, що дісталось з торбинки. Наприклад: «Я – цукерка, солоденька, смачненька, мене всі люблять».

Вступ.

Тренер звертається до учасників: «Сьогодні ми з вами зібралися, щоб краще познайомитись, розглянути питання, що ж таке тривожність, як ми її переживаємо, і як її подолати. У цьому нам допоможуть сьогоднішня зустріч».

Ознайомлення учасників з основними питаннями заняття. Тренер розповідає про зміст тренінгового заняття, зазначає, чому сьогодні необхідно говорити про тривожність та навички саморегуляції.

Вправа «Пісочний годинник» (до 10 хвилин) [32, с.1-2]

Учасникам роздають невеликі аркуші паперу. Тренер просить написати на них, чого саме учасники чекають від тренінгу. Після цього кожен учасник зачитує свій напис і прикріплює аркуш на підготовлений тренером плакат із зображенням пісочного годинника.

Тренер звертається до учасників: «Отож, чого саме ви очікуєте від сьогоднішньої зустрічі? На аркушах паперу напишіть ваші очікування. А тоді помістіть свої очікування на пісочний годинник».

Вправа «Я переживаю стрес, коли...» (до 20 хвилин); [32, с.2]

Мета: привернути увагу до внутрішнього стану оточуючих.

Хід вправи: слід продовжити речення: «Я переживаю стрес, коли...»

Психомалюнок «Я до тривоги», «Я підчас тривоги», «Я після тривоги»

Мета: привернути увагу до внутрішнього стану оточення, з'ясувати головні стресори присутніх.

Обговорення: тривожність, яка виникає у житті, можна уявити як коридори, якими треба пройти: хто швидше, хто повільніше, хто важче, хто легше, однак пройти їх усе одно доведеться.

Обговорення малюнків по колу.

ЗАНЯТТЯ 4

Інформаційне повідомлення «Стрес» (до 30 хвилин)

[26;27 с.307-352; 32]

Тренер вивіщує основні поняття на плакат, розповідаючи та надаючи інформацію учасникам.

Стрес — це захисна реакція організму, що має допомогти йому подолати складні життєві ситуації.

При фізіологічних стресових впливах змінюється режим роботи багатьох органів та систем організму, наприклад, пришвидшується ритм серця, підвищується згортваність крові, змінюються захисні властивості організму.

Психологічні стресори — це фактори, що діють через сигнали: погрозу, небезпеку, образливість. Психологічний стрес поділяють на інформаційний та емоційний.

Інформаційний стрес виникає в ситуаціях інформаційних перевантажень, коли людина не може впоратися із завданням, не встигає приймати правильні рішення при високому ступені відповідальності за їхні наслідки.

Емоційний стрес виникає в ситуаціях небезпеки, погрози.

Розробив теорію стресу канадський психолог Ганс Сельє. Він виділив три стадії стресу: фаза тривоги, фаза опору та виснаження.

Перша — реакція тривоги, коли організм починає досить слабо опиратися змінам чи пристосовується до них. Друга фаза — опір, коли здійснюється адаптація до нових умов, організм у повній мірі чинить опір впливу стресора. Третя фаза - виснаження - настає після тривалого впливу стресора, всі резерви адаптації вичерпуються, і організм гине. Звичайно, що остання фаза розвивається не завжди.

Різні люди реагують на однакові стресори по-різному. У когось реакція активна — під час стресу ефективність їхньої діяльності і далі росте до певної межі («стрес лева»), а в інших — реакція пасивна, ефективність їхньої діяльності спадає («стрес кролика»).

Вправа «Стаканчик» (до 20 хвилин) [32, с.3]

Мета: вироблення психотехнік видозміни, послаблення тривожних переживань.

Хід вправи: ведучий тренінгу кладе на долоню м'який стаканчик і говорить учасникам: «Уявіть собі, що цей стаканчик – посуд для ваших найпотраємніших почуттів, бажань, думок. У нього ви можете покласти те, що для вас дійсно важливе й цінне, те, що любите і чим дорожите». Протягом кількох хвилин у кімнаті тиша.

І несподівано ведучий тренінгу мене цей стаканчик.

Рефлексія. Коли виникають такі відчуття? Хто ними керує?

Вправа «Самопізнання» - до 20 хвилин [32, с.3-4]

Інструкція: людина повинна вміти самостійно підтримувати свою мотивацію на належному рівні й спонукати себе до діяльності. Велике значення має вміння хвалити самого себе, визнавати результати своєї діяльності. Самовизнання, самопохвала – дуже корисні методи формування самоповаги. Враховуючи принципи й правила, які використовувалися для схвалення інших, поміркуйте, як ви схвалювали себе та визнавали б певні конкретні результати дій і результати своєї діяльності.

Відзначте свої сильні сторони (здібності), позитивні риси характеру й те, як вони допомагали вам у житті. Поміркуйте й запишіть, як ви може

найкращим чином (де саме і як) скористатися ними, щоб досягти успіху (див. табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Мої сильні сторони

<i>№</i>	<i>Сильні сторони</i>	<i>Як допомагають</i>	<i>Де і як ними можна скористатися</i>
<i>1</i>			
<i>2</i>			
<i>3</i>			
<i>4</i>			

Завдання прописуються і вивішують на плакат.

Вправа «Вчинки для позитивного майбутнього» (до 30 хвилин) [32, с. 4].

Мета: самоаналіз, рефлексія

Інструкція:

1. Визначте та напишіть 5 вчинків, які ви щоденно реалізуєте та які, як вам відомо, ведуть до бажаного майбутнього.
2. Усвідомивши корисність вчинків, визначте, як кожний із них є доказом певної якості.
3. Уявіть собі на деякий час те позитивне майбутнє, яке ви створюєте.

Вправа «Ти молодець тому, що...» до 10 хвилин [32, с.4-5]

Мета: отримати навички надання допомоги, підтримки людині в складній ситуації, усвідомити наявність цих проявів з власного досвіду.

Інструкція: розбийтеся, будь ласка, на пари. Зараз одному з вас необхідно сказати 3 фрази, які розпочинаються словами «Мене не люблять за те, що ...». Ваш партнер повинен на кожен з них відповісти фразою «Все одно, ти молодець тому, що ...». Потім потрібно помінятися ролями й повторити вправу.

Обговорення. Що ви відчули під час виконання цієї вправи? Чи всі змогли відреагувати на слова партнера таким чином? Чому? Чи сподобалося вам надавати допомогу іншій людині в такій формі? Що ви відчували, коли підтримували вас? Як часто ви реагуєте на прояви інших людей таким чином? Часто ви отримуєте підтримку від інших людей?

Вправа на завершення «Крок - раз!» - 5 хвилин [32, с.4-5]

Мета: створення позитивної атмосфери.

Учасники групи стають у широке коло, тримаючись за руки. Кожен по колу говорить: «Сьогодні я...(навчився, відчув, зрозумів тощо)», і вся група робить крок уперед. Після промовляння всіх досягнень коло має стати щільним.

ТЕМА 3: «САМООЦІНКА»

Мета: формування адекватного рівня самооцінки учнів з метою профілактики суїцидальної поведінки та формування успішної особистості у майбутньому.

ЗАНЯТТЯ 5

[25; 26; 27 с. 345-368; 33]

Заняття розраховане на 1 годину 40 хвилин, з однією або 2 перервами в залежності від побажань учасників.

Обладнання: метафоричні асоціативні карти (сюжетні або портретні колоди), аркуші паперу, кулькові ручки, тканини (різного розміру, типу і кольору), м'яка іграшка.

Тривалість: до 1 години 40 хвилин

Вправа на знайомство «Хто я?» (20-30 хвилин) [33, с.1]

Мета: розвиток навичок самоусвідомлення та самопрезентації, створення доброзичливої атмосфери.

Інструментарій: метафоричні асоціативні карти (рекомендовані колоди: «Persona», «Personita», «Family album», «Обличчя», «Німфи», «Habitat», «Saga».

З колоди метафоричних карт учасники обирають карту, яка відображає емоційний стан учасника на теперішній час. Потім кожен учасник тренінгу розповідає про асоціації, які він бачить на картинці та шукає в ній щось схоже із собою.

Психолог задає кожному учаснику питання щодо картинки:

- Хто зображений на цій карті?
- Як виглядає обраний персонаж, опишіть його зовнішність?
- Опишіть його характер та емоційний стан?
- Що є спільного між вами та обраним персонажем?

Вправа «Я-реальна (-ий), Я-ідеальний» (15 хвилин) [33, с.1]

Мета: сприяння формуванню адекватного рівня самооцінки, розвиток метафоричного мислення та творчого підходу до самопізнання.

Інструментарій: різні види тканин, які відрізняються за своєю текстурою, кольором та довжиною.

Кожен учасник тренінгу обирає по 2 тканини. Потім кожен учасник створює окремо дві картини-образи із тканини вільно використовуючи свою уяву, поклавшись на свої внутрішні відчуття. На першому етапі учасники створюють образ, який символізує їх на теперішній час, а на другому етапі учасники створюють образ, на який вони хочуть бути схожими.

Після того, як учасники створили свої картини, психолог обговорює з кожним учасником його картини:

- Яку ти обрав тканину для першої та другої картини, що вона тобі нагадує? Чим обумовлений цей вибір?
- Чим відрізняється твоя перша картина від другої?
- Якими якостями відрізняються ці тканини? Що є у першій картині, а чого немає у другій картині і навпаки. Як це пов'язано з тобою?
- Що тобі потрібно зробити, щоб отримати ті якості, які характерні для образу, на який ти хочеш бути схожим або прийняти себе таким, який ти є?
-

ЗАНЯТТЯ 6

[25;26;27 с.345-368; 33]

Заняття розраховане на 1 годину, з однією перервою.

Мета: формування адекватного рівня самооцінки учнів з метою профілактики суїцидальної поведінки та формування успішної особистості у майбутньому.

Вправа «За що я ціную себе та інших людей» (20-30 хвилин) [33, с.1-2]

Мета: сформувати у дітей почуття власної значимості та значимості оточуючих людей, виховання самоповаги та доброзичливості.

Обладнання: аркуш паперу, кулькова ручка.

Запропонувати учасникам розділити аркуш паперу на 2 колонки. У першій колонці записати твердження «За що я ціную себе», а в другій колонці записати «За що я ціную рідних та близьких людей». Потім психолог обговорює написане з кожним учасником.

Вправа «Масаж по колу» (10 хвилин) [33, с.1-2]

Мета: покращення настрою учасників через фізичну активність, навчання навичкам турботи про іншого.

Психолог пропонує учасникам стати у коло один за одним, покласти руки на плечі іншому учаснику при цьому повільно йти роблячи масаж спини, голови і плеч послідовно.

Вправа «Подаруй комплімент товаришу» (15 хвилин) [33, с.2]

Мета: поліпшення психоемоційного стану, підвищення рівня самооцінки, формування навичок робити компліменти та помічати кращі сторони один одного.

Інструментарій: м'яка іграшка.

Учасники передають по колу іграшку при цьому говорячи комплімент сусіду.

Вправа «Рефлексія» (15-20 хвилин) [33, с.2]

Мета: підведення підсумків тренінгу, обговорення вражень.

Психолог пропонує учасникам поділитися враженнями від тренінгу, розповісти про те, що найбільше сподобалось і що нового вони дізналися про себе.

ТЕМА 4: «КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ»

Мета: отримання уявлення про життєві навички, події і проблеми; практичне відпрацювання навичок подолання труднощів; формування життєвих цінностей.

ЗАНЯТТЯ 7

[28 с.36-39; 29; 55; 59]

Заняття розраховане 1 годину.

Вправа «Дискусія» (15-20 хвилин) [29, с.178-179]

Учасники дискутують про те, як кожен долає складні життєві труднощі. Учасників просять пригадати основні проблеми, які виникали у них протягом шести місяців і про те, як вони поводити себе у цих ситуаціях.

- Які, на ваш погляд, стратегії є більш ефективними, а які – менш?

Рольові ігри, в яких учасникам пропонується продемонструвати той чи інший тип копінг-поведінки. Паралельно проводиться запис рольових ігор на магнітофон або телефон для полегшення обговорення та отримання зворотного зв'язку.

Вправа «Подолання стресових ситуацій» (10 хвилин) [29, с.178-179]

Учасникам пропонується написати у «робочому листку» ще по 1-2 приклади подолання стресових ситуацій, після чого визначалися провідні копінг-стратегії у цих прикладах.

Вправа «Повітряне звернення» (10 хвилин) [29, с.179]

Мета: тренування візуальної уваги.

Інструкція: тренер об'єднує учасників у дві підгрупи. Кожній підгрупі дається по дві картки, в яких написані різноманітні речення з однаковою кількістю слів у кожному. Наприклад: «Все добре», «О сьомій вечора», «Бережись, небезпека», «Пістолет у руці» тощо.

Завдання учасників полягає в тому, щоб якнайкраще сконцентрувати свою увагу та швидко прочитати речення, написане у повітрі представником іншої команди. Тренер фіксує час, який знадобився членам підгрупи, щоб прочитати запропоноване речення.

Вправа «Хаос» (20 хвилин) [29, с.179-180]

Мета: тренування вміння концентрувати увагу в екстремальних і складних обставинах.

Інструкція: усім учасникам по черзі пропонується зайняти місце спостерігача, місія якого – спробувати охопити своєю увагою якомога більше об'єктів. Об'єктами ж є всі інші учасники, які у цей час в довільному хаотичному порядку (разом) зображують різноманітні слідчі дії. Після спостереження за «хаосом» протягом 30 секунд кожний спостерігач за командою тренера: «Стоп!» – починає відтворювати картину «хаосу», описуючи по черзі дії всіх тих, кого він запам'ятав. Кількість таких учасників «хаосу» – визначає рівень вміння утримувати свою увагу на декількох об'єктах одночасно.

ЗАНЯТТЯ 8

[28 с.36-39; 29]

Заняття розраховане на 1 годину.

Мета: отримання уявлення про життєві навички, події і проблеми; практичне відпрацювання навичок подолання труднощів; формування життєвих цінностей.

Вправа «Важлива деталь» (до 30 хвилин) [29, с.178-179]

Мета: перевірка особистої уваги, тренування можливості концентрації її у необхідний момент.

Інструкція: усі учасники об'єднуються у дві підгрупи. Тренер пояснює, що членам команди необхідно по черзі щось змінювати у своєму зовнішньому вигляді, а також свої дії, місце розташування предметів та своє власне тощо. У той час перед іншою підгрупою ставиться завдання –

встановити, які саме й у кого відбулися зміни. Вправа триває стільки, скільки буде цікаво учасникам.

Вправа завершується обговоренням членами групи своїх особистих вражень від вправи.

Вправа «Фокусування» (до 30 хвилин) [29, с.179]

Мета: навчитися фокусувати увагу на заданих об'єктах.

Учасники зручно розташовуються в кріслах з чистим аркушем паперу та ручкою в руках. За командою ведучого «Предмети на літеру «С» учасники зосереджують увагу на вказаних об'єктах і протягом 30-ти секунд записують їх. За таким же принципом гра продовжується й далі. Так за командою: «Рука!» – учасникам необхідно записати предмети, які можна взяти у руки. Лунають команди: «М'яка річ!», «З гладкою поверхнею», «Менша, ніж книга». Команди подаються з інтервалом у 30 секунд. Після закінчення гри, кожний учасник кількісного порівняльного аналізу визначає можливість фокусувати свою увагу на заданих об'єктах.

Якщо після закінчення гри спонтанно не розпочинається обговорення, то варто розпитати учасників про те, чи справився кожен з них із завданням, яким чином і з якими труднощами він зіштовхнувся при цьому.

Обговорення:

- Що найбільше сподобалося на занятті?

ТЕМА 5: «РОЗВИТОК НАВИЧОК СПІЛКУВАННЯ.

АДАПТАЦІЯ»

Мета: вивчення різних стилів спілкування; оволодіння досвідом спілкування з невербальними компонентами; розвиток культури спілкування у підлітків

ЗАНЯТТЯ 9

[28 с.60-64; 35]

Тривалість: 1 година

Обладнання: аркуші паперу А-4; олівці, маркери, карточки з ролями.

Вправа «Привітання» - (10-15 хвилин)

Мета: створення невимушеної, доброзичливої атмосфери в групі; сприяння згуртованості та довіри членів групи; розвиток навичок адаптації.

Інструкція: «Почніть ходити по кімнаті. Привітайтеся з кожним учасником за руку і при цьому скажіть: «Привіт, як твої справи?» Говоріть тільки ці прості слова і більш нічого. Під час вітання з ким-небудь із учасників, Ви можете звільнити свою руку після того, як другою рукою почнете вітатися з іншим учасником. Іншими словами, Ви повинні безперервно бути в контакті з ким-небудь із учасників групи».

Учасники повинні всі привітатися один з одним.

Вправа «Письмо на руці» - (10-15 хвилин) [35, с.2-3]

Мета: перетворення тактильних подразників у візуальну інформацію.

Учасники сидять попарно в колі. Один з учасників — «Ніч» закриває очі. Другий партнер — «День» з відкритими очима бере праву руку «Ночі» в свою ліву руку, долонею вверх. На долоні «День» буде писати друковані букви. А гравець «Ніч» повинен їх прочитати. Перш ніж написати нову букву, необхідно «стерти» з долоні попередню. Виконання необхідно починати з простих букв, поступово переходячи до складів та слів. На завершення на долоні партнера необхідно написати щось приємне.

Учасники міняються ролями.

Інформаційне повідомлення.

Як навчитися говорити? Як виробити відчуття слова? Як зробити, щоб вміння говорити допомогло тобі у житті?

Щоб добре говорити, ми повинні дбати про свою мову і своє вміння висловлюватися. Французький письменник-мораліст Ларошфуко говорив, що істинна красномовність полягає в тому, щоб сказати все, що треба, але не більше. Виходить, багато говорити і багато сказати — не тотожні поняття.

Красномовність — це дар, від якого залежить популярність і успіх людини. Але, щоб гарно виступити, треба добре підготуватися, пам'ятаючи три етапи підготовки:

I етап — організація логічної канви;

II етап — пошук форми повідомлення;

III етап — репетиція-перевірка результату.

Користуйтеся порадами:

- Пам'ятай, що говориш;
- Добре знай тему того, про що будеш говорити;
- Сплануй повідомлення;
- Намагайся, щоб виклад був логічно побудованим, чітким, зрозумілим;
- Стеж за своєю мовою;
- Не захоплюйся жестами понад міру;
- Враховуй настрій слухачів;
- Проводь репетиції виступів.

Вправа «День народження» - (20 хвилин) [35, с.3]

Мета: розвиток комунікативних вмінь та навичок спостережливості та здатності розрізняти різні стилі спілкування.

На початку гри учасники записують список ролей:

1. Іменинник — намагається розважати гостей розмовою на загальні теми.
2. Тамада — помічник Іменинника.
3. Всезнайко — намагається втрутитись в будь-яку розмову.
4. Суперечник — з усіма вступає в суперечку.
5. Миротворець — має на меті загладжувати конфлікти.
6. Людина, яка усім і всіма незадоволена.
7. Оригінал — прагне будь-яку бесіду повернути в інше русло.
8. Безтактовна людина — людина, в якій відсутнє почуття такту.

Ведучий пропонує учасникам уявити себе присутніми на святкуванні Дня народження. Кожен отримує роль, яку він повинен зіграти на цьому святі. Ведучий роздає ролі таким чином, щоб про неї знав лише той, до кого він звертається. Ролі зберігаються у таємниці до завершення гри, і тільки під

час обговорення можна оголосити, хто яку роль зіграв. Учасники гри повинні максимально увійти в заданий образ.

«АДАПТАЦІЯ»

[29; 33; 35]

Гра «Бджоли» [1, с.127]. (звуконаслідування, зняття мовних затискачів, мовна розминка). Всі «перетворилися» в бджіл. Ведучий тримає руку горизонтально на рівні грудей – бджоли діловито працюють, спокійно дзижчать. Коли рука піднімається вгору – бджоли зляться, показуючи це голосом, коли вниз – бджоли добрі – добрі, теж виділяють настрій голосом. Основна частина: перевірка домашнього завдання (спостереження, розвиток емоційної сфери і виразних рухів дитини): ходіння по колу або упереміш, зображуючи задану ведучим емоцію. За командою: «замри!» - завмирають на місці і, не змінюючи характеру пози і виразу обличчя, розглядають один одного. Програються 5 вищезазначених емоцій (до 10 хвилин).

Гра «Змалюй ногами» (спостереження, розвиток емоційної сфери і виразних рухів дитини). У колі: ведучий називає емоцію, всі намагаються ногами якомога цю емоцію зобразити. Звертається увага на найцікавіший варіант рішення (до 10 хвилин) [1, с.127].

Гра «Розкажи віршик» (спостереження за інтонаціями, мімікою, розвиток емоційної сфери). Група ділиться на пари. Один учень працює, другий – допомагає. На картках лунають дитячі вірші (4 рядки). Ведучий призначає кожній парі емоцію, з якою та буде працювати. Завдання – розповісти або прочитати вірш з «отриманою» емоцією. Тренуються в парах, потім – розповідають в колі. Коли всі розповіли, «отримують» іншу емоцію, а віршик залишається колишнім, і працюють аналогічно (до 10 хвилин) [1, с.128].

Наприклад:

Мій приятель Валерій Петров

Ніколи не кусав комарів,

Комарі ж про це не знали

І Петрова часто кусали.
 Мікроб – жахливо шкідлива тварина,
 Підступне, і головне, лоскітно.
 Таке ось тварина в живіт
 Залізе і прекрасно там живе.
 Дама здавала багаж:
 Диван, чемодан, саквояж
 Картину, кошик, картонку
 І маленьку собачку
 Їхали ведмеді на велосипеді,
 А за ними – кіт задом наперед!
 А за ним комарики на повітряній кульці!
 Ні, даремно ми вирішили
 Прокатати kota в машині!
 Кіт кататися не звик –
 Перекинув вантажівку.

Бесіда: у кого вийшло передавати емоції? Що виходило легше, в чому були труднощі? Чи легко було «перемикатися» з однієї емоції на іншу?

Гра «хода» [1, с.128].

(аналіз, спостереження, зняття напруги, емоційне розкріпачення).
 Кожен учень загадує емоцію і володаря емоції (наприклад, глибокий старий, маленький дитина, лев, кошеня, ведмідь тощо). По-черзі ходять в колі, ходою показують загадане, а всі інші – відгадують, що було задумано. Заключна частина: підведення підсумків заняття, обговорення внутрішніх відчуттів при вираженні тієї чи іншої емоції.

Гра: «Звірята» (до 10 хвилин) [1, с.128-129].

Група ділиться на 4 підгрупи. 1 - поросята, 2 - курчата, 3 - кошенята, 4 - каченята. Подивіться один на одного і закривайте очі. Ви повинні з закритими очима «перемішатися» і по команді ведучої вести пошуки «своїх»,

видаючи звуки. Перемагає та група, яка в загальному гаморі швидше зорієнтувалася і знайшла «своїх».

Гра «Люблячий погляд». (Усвідомлення свого невербального емпатійно-експресивного арсеналу). Ведучий виходить за двері. Серед учасників вибирається той, хто буде дивитися на ведучого люблячим поглядом, байдужим, зацікавленим, скривдженим, загрозливим тощо. Ведучий повинен по міміці і позі учасників здогадатися хто на нього як дивиться. Після – обговорення: що допомогло здогадатися, як вдалося зобразити погляд. [1, с.128-129].

Рефлексія заняття.

ЗАНЯТТЯ 10

[1; 28 с.60-64; 35]

Заняття розраховане на 2 години, з однією або 2 перервами в залежності від побажань учасників.

Мета: вивчення різних стилів спілкування; оволодіння досвідом спілкування з невербальними компонентами; розвиток культури спілкування у підлітків.

Вправа «Надбудова» (20 хвилин) [35, с.3]

Мета: відпрацювання різних стилів спілкування.

В театральному мистецтві виділяють три надбудови:

— зверху (вся поза людини говорить про те, що він зневажає оточуючих, дивиться зверхньо);

— знизу (його зневажають, його немає за що любити, оточуючі кращі, розумніші нього, — так думає людина з цією надбудовою);

— рівні (не натянуті, товариські стосунки з оточуючими).

Учасникам необхідно походити по кімнаті відповідно змінюючи три типи надбудови.

Після завершення вправи проводиться обговорення.

Вправа «Приємний співрозмовник» (15 хвилин) [35, с.3-4]

Мета: визначення рис людини, які притаманні хорошому співбесіднику.

Учасники обговорюють, що для них означає вислів «приємний співбесідник», які риси характеру, вміння, навички вкладають в це поняття.

Наприклад, вміння слухати, тактовність, почуття гумору, змістовність і т. д. Учасники складають таблицю «Людина в групі» (див. табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Приклад заповнення таблиці, за вправою «Приємний співрозмовник»

№ п/п	Перелік рис	1	2	3	4	5	...
1	Вміння слухати						
2	Тактовність						
3	Змістовність						
4						
5						
N Ім'я.....						

Кожний учасник оцінює себе за 10-ти бальною системою і записує відповідний бал по кожному пункту в 1 колонку.

Сидячи в загальному колі, учасники передають свої таблиці вправо, сусід оцінює таблицю господаря і записує відповідний бал в 2 колонку, а потім передає її знову вправо і т. д., поки таблиця не повернеться до господаря.

Вправа завершується обговоренням.

Обговорення заняття та вражень за всі дні тренінгу (до 40 хвилин)

Гра «Шпаргалка» [35, с.4]

Ведучий пропонує учасникам підвести підсумки, на зразок дитячої гри «Шпаргалка». По різні боки від себе ведучий пускає по колу 2 аркуші паперу. На одному з них пропонує кожному учаснику написати, що найбільше сподобалося йому сьогодні, а на іншому — що треба додати або змінити в роботі групи. Кожний пише свою відповідь і, згинаючи аркуш передає

іншому. Утворюється своєрідна «шпаргалка» зворотнього зв'язку для ведучого.

3.2. Психологічний та статистичний аналіз результатів формувального експерименту

Після проведення соціально-психологічного тренінгу було повторно проведено діагностику респондентів за тими ж методиками, що були використані на етапі констатації.

Результати дослідження за методикою «Діагностика соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс, Р. Даймонд) після проведеного нами тренінгу надано у зведеній таблиці (див. табл. 3.4)

Таблиця 3.4

Результати дослідження за методикою визначення рівня соціально-психологічної адаптації К.Роджерс, Р. Даймонд (після проведення корекційних заходів)

№	Адаптивність	Деадаптивність	Шкала брехні -	Шкала брехні+	Прийняття себе	Неприйняття себе	Прийняття інших	Неприйняття	Емоційний	Емоційний	Вн контроль	Зовн контроль	Домінування	Відомість	Ескапізм
1	168	77	24	16	40	21	25	24	23	6	72	36	8	20	18
2	128	114	25	16	63	24	29	7	29	23	62	9	10	13	9
3	165	95	18	21	57	16	29	15	24	16	74	31	15	17	15
4	166	83	8	17	53	9	30	16	27	15	72	19	15	20	19
5	98	87	12	15	44	16	25	20	33	16	50	31	14	19	21
6	102	79	14	14	22	18	22	17	22	16	51	31	2	25	20
7	156	71	22	18	47	22	14	17	13	25	56	28	8	26	15

Продовж. табл. 3.4

8	162	68	17	15	44	16	30	15	30	30	71	31	9	25	10
9	68	112	22	12	21	16	13	16	25	19	70	26	14	28	11
10	151	110	17	19	20	13	14	16	32	14	55	26	11	14	11
11	120	108	17	14	38	14	30	20	19	9	47	19	9	25	10
12	68	110	16	19	60	13	15	27	31	14	50	15	14	21	16
13	156	71	13	10	46	11	26	22	30	33	54	30	14	18	22
14	139	68	16	14	26	26	22	6	21	22	50	13	15	18	14
15	111	112	20	20	28	19	24	20	27	21	53	14	17	17	21
16	172	114	22	20	59	24	17	16	22	29	72	32	14	26	14
17	171	71	22	12	60	6	22	9	30	4	50	11	12	21	14
18	148	68	23	12	55	15	24	17	29	23	51	31	7	20	13
19	90	110	16	20	28	19	27	25	23	29	57	28	18	21	16
20	132	110	16	20	38	20	23	5	7	15	52	17	11	17	17
21	66	168	13	17	44	13	22	16	23	8	55	24	21	23	12
22	101	145	18	15	47	14	17	16	29	34	57	31	17	24	12
23	120	112	25	14	59	19	13	12	15	15	53	31	3	23	18
24	165	112	28	14	61	24	13	13	8	16	50	32	9	17	17
25	151	108	22	21	38	22	16	17	22	24	52	17	13	21	21
26	68	112	13	17	28	12	24	15	19	14	52	18	12	19	21
27	162	77	20	16	61	18	16	18	16	19	47	16	11	13	18
28	148	95	17	12	18	16	16	11	23	25	69	15	9	21	9
29	170	87	17	15	53	16	20	15	29	19	72	14	15	26	10
30	88	114	15	17	60	15	14	13	10	14	50	21	14	24	11
С.	175,8	98,93	18,2 6	21,9 6	43,9 3	19,3	21,0 6	15,8 6	23,0 3	18,9	57,5 3	22,2 6	12,0 3	20,7 3	15,1 6

Порівняємо значення за шкалами до та після проведеного тренінгу: як бачимо суттєві зміни після тренінгу фіксуємо за шкалою «Адаптивність» показник адаптивності є позитивним полюсом та інтегральним показником адаптації і відображає ставлення людини до світу. Людина з високим рівнем адаптації критично сприймає норми і правила соціуму, цінує свою особистість та інших людей, прагне до самовдосконалення тощо. Саме тому

підвищення показників за цією шкалою після тренінгів, свідчить про їх ефективність. За шкалою «Прийняття інших» бачимо, що фіксуються значні зміни після тренінгу, що є доволі непоганим результатом, адже даний показник є відображенням готовності підлітків приймати інших в групі, можуть поставити себе на місце іншого, дати адекватну оцінку дій інших. За шкалою «Прийняття себе» бачимо вищі показники після тренінгу, що свідчить про покращення відчуття власної цінності, здатності розуміти себе краще тощо. Також за шкалою «Внутрішній контроль», яка є відображенням адаптації підлітків до умов середовища.

За шкалою «Емоційний комфорт» бачимо зміну після тренінгу, середні значення в групі після проведення корекційних заходів вищі. Дана шкала має на меті показати рівень задоволеності від навчання, наскільки комфортно підліток відчуває себе в колективі, радість від спілкування з однолітками.

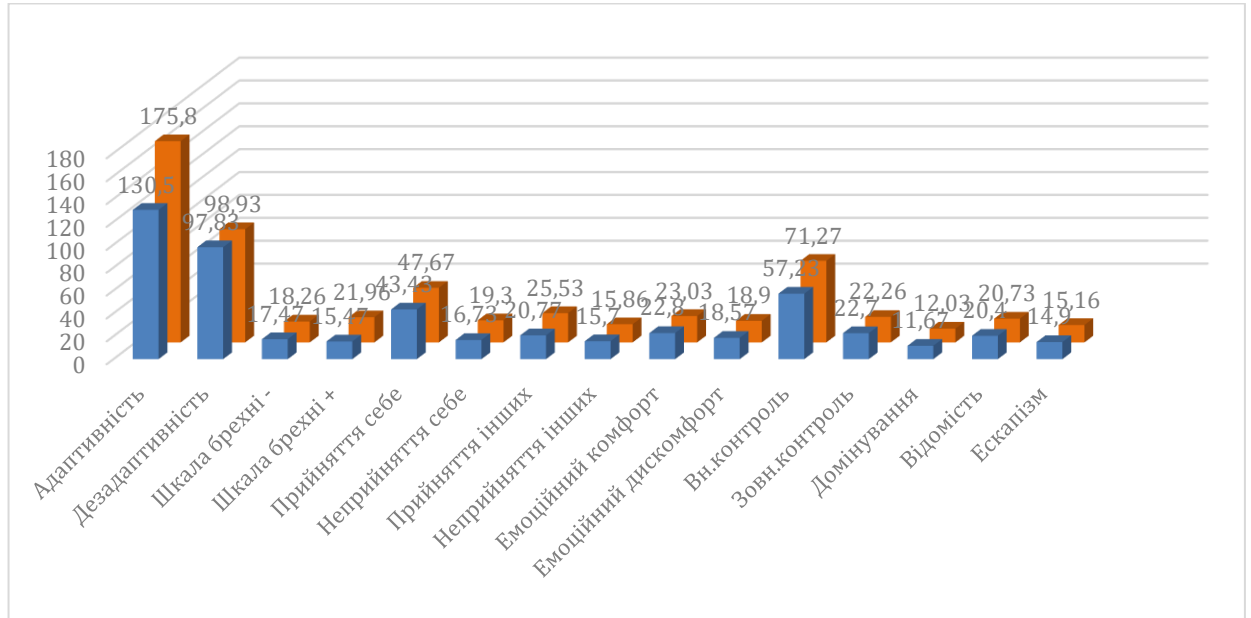
За шкалою «Інтернальність» також бачимо зміни після проведення корекційних заходів. Дані результати свідчать про те, що підлітки в більшості випадків здатні відповідати за події власного життя, пояснюючи їх власними властивостями, рисами характеру та особливостями поведінки.

За шкалою «Домінування» фіксуємо зміни, - після проведення корекційних заходів бачимо невелике збільшення підлітків з бажанням домінувати, мати владу над оточуючими.

За шкалою «Відомість» всі опитані нами підлітки мають середні показники за даною шкалою як до та після проведення корекційних заходів, що незначно змінилися після тренінгу.

За шкалою «Ескапізм» результати серед підлітків практично не змінилися після проведення корекційних заходів, та практично всі опитані нами підлітки мають середній рівень. Дані результати свідчать про схильність більшості підлітків не втікати від повсякденності, незважаючи на важкі передумови переїзду підлітки не втікають від реальності, приймають дійсність такою якою вона є, враховуючи свій вік.

Для наочного відображення результати дослідження за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації на етапах констатувального та формувального експерименту було представлено на діаграмі (див. рис. 3.1).



*синім кольором – дані до корекційних заходів, помаранчевим – після корекційних заходів

Рис. 3.1. Діаграма порівняння результатів дослідження за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації до та після проведення корекційних заходів

Результати дослідження за методикою «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS) (С. Хобфолла) після тренінгу представлені в таблиці 3.5. та 3.6. Дана методика характеризує копінг-стратегії, за такими критеріями: спрямованість, активність та тип поведінки; що є трьома осями комунікативного простору при взаємодії: просоціально-асоціально спрямованість; активність-пасивність; пряма-непряма (маніпулятивна) поведінка.

Таблиця 3.5

Результати дослідження за методикою «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS) (С. Хобфолла) після проведення корекційних заходів, сирі бали

№	Активний	Просоціальний		Пасивний		Прямий	Непрямий	Асоціальний		
	Асертивні дії	Соціальний контакт	Пошук соціальної підтримки	Обережні дії	Уникання	Імпульсивні дії	Маніпулятивні дії	Асоціальні дії	Агресивні дії	Конструктивність копінг-поведінки
1.	22	19	20	20	23	22	19	11	24	1,01 (с)
2.	23	17	20	24	17	16	24	8	24	1,0 (с)
3.	22	22	25	16	9	14	17	12	26	1,2(в)
4.	26	20	24	17	17	14	25	15	26	0,8(с)
5.	23	24	26	18	19	20	18	25	22	1,11(в)
6.	19	27	26	24	18	18	23	15	24	1,01(с)
7.	18	15	12	23	21	15	19	24	20	0,75(н)
8.	18	9	10	9	9	9	10	11	26	0,85(с)
9.	25	16	15	16	18	14	17	11	19	1,2(в)
10.	20	11	11	24	18	15	23	11	24	1,11(в)
11.	19	23	21	16	12	11	11	15	22	0,85(с)
12.	19	11	10	7	9	7	7	11	19	0,85(с)
13.	18	25	22	17	20	21	17	6	26	0,7(н)
14.	18	16	16	17	16	7	6	11	24	0,3(н)
15.	14	17	10	24	25	25	25	6	26	1,2(в)
16.	21	29	27	30	29	26	25	11	25	1,2(в)
17.	25	27	26	28	28	25	24	11	24	1,0(с)
18.	26	22	19	29	28	26	17	12	23	0,65(н)
19.	21	15	11	12	16	15	24	12	26	1,1(в)
20.	19	15	11	11	9	8	8	16	20	0,8(с)
21.	19	23	22	17	8	6	6	8	8	0,8(с)
22.	19	16	16	26	25	25	20	8	22	1,2(в)
23.	19	17	16	14	14	12	11	15	13	0,65(н)
24.	20	22	20	25	23	14	24	16	26	1,9(в)
25.	19	23	21	28	30	15	17	14	18	0,65(н)
26.	21	16	16	29	28	15	24	11	22	0,7(н)
27.	25	17	19	15	12	11	11	11	13	0,75(н)

Продовж. табл. 3.5

28.	18	21	20	15	19	11	11	11	18	0,65(н)
29.	19	20	20	16	6	7	8	8	18	1,0(с)
30.	28	22	28	17	18	15	17	10	21	1,1(в)

Таблиця 3.6

Зведена таблиця результатів дослідження за методикою «Стратегії подолання стресових ситуацій» після проведення корекційних заходів

Типи за віссю комунікативного простору	Копінг-стратегії	Рівень прояву за шкалою, % осіб		
		Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Активний	Асертивні дії	40%	40%	20%
Просоціальний	Соціальний контакт	60%	30%	10%
Просоціальний	Пошук соціальної підтримки	50%	30%	20%
Пасивний	Обережні дії	53,33%	10,00%	36,67%
Пасивний	Уникання	26,70%	16,70%	56,60%
Прямий	Імпульсивні дії	66,70%	6,60%	26,70%
Непрямий	Маніпулятивні дії	33,30%	33,30%	33,30%
Асоціальний	Асоціальні дії	30%	30%	40%
Асоціальний	Агресивні дії	30%	30%	40%
	Конструктивність копінг-поведінки	30,00%	36,70%	33,30%

Як бачимо з результатів отриманих в ході проведення дослідження, після корекційних заходів, наявні наступні копінг-стратегії: бажання відстоювати своїх інтересів (асертивні дії) на низькому рівні у 40%, на високому рівні у 20% і у 40% на середньому рівні відповідно. Копінг-стратегія направлена на пошук і встановлення соціального контакту на високому рівні лише у 10%, на низькому у 60% і на середньому рівні у 30% (без змін).

Копінг-стратегія направлена на пошук соціальної підтримки, що супроводжується прагненням поділитись переживаннями та очікування співчуття на низькому рівні у 50% респондентів, на середньому рівні у 30%, на високому рівні у 20% (без змін). Схильність до обережності дій (обдумування стратегії та планів, обережний вибір варіанту) на низькому рівні у 53,33%, на середньому рівні у 10% і на високому рівні у 36,67% відповідно (без змін). Схильність до імпульсивності дій, дій без обдумування на низькому рівні у 66,70% респондентів, на середньому рівні у 6,6% і на низькому рівні у 26,70% підлітків відповідно. Копінг-стратегія «уникання», направлена на уникнення рішучих дій та відповідальності знаходиться на низькому рівні у 26,7% на середньому рівні у 16,70% та на високому рівні у 56,60%. Схильність до маніпулятивності дій (спонукання іншого до певних переживань та використання цього для вирішення проблеми) – по 33,3% (високий, середній та низький рівні).

Схильність до асоціальних дій (вихід за соціальні норми, егоцентризм) на низькому рівні у 20% респондентів, на середньому рівні у 60% та на високому рівні у 20% опитаних відповідно. Схильність до асоціальних та агресивних дій (поведінка спрямована на інших; людина прагне до переживання негативних станів, таких як гнів, розчарування, внутрішня напруга тощо) на низькому рівні у 36,67% підлітків з нашої вибірки, на середньому рівні у 16,67%, на високому рівні у 46,66% відповідно.

Таким чином, за даною методикою після проведення корекційних заходів, спостерігаємо зменшення кількості осіб з високим рівнем асоціальних та асертивних дій (за рахунок зменшення кількості респондентів з високим рівнем за шкалами асертивності, схильності до агресивних дій, та схильності до асоціальних дій), що свідчить про ефективність підібраних нами корекційних заходів.

Для наочного відображення результати дослідження за методикою діагностики «Стратегії подолання стресових ситуацій» після проведення корекційних заходів було представлено на діаграмі (див. рис. 3.2).

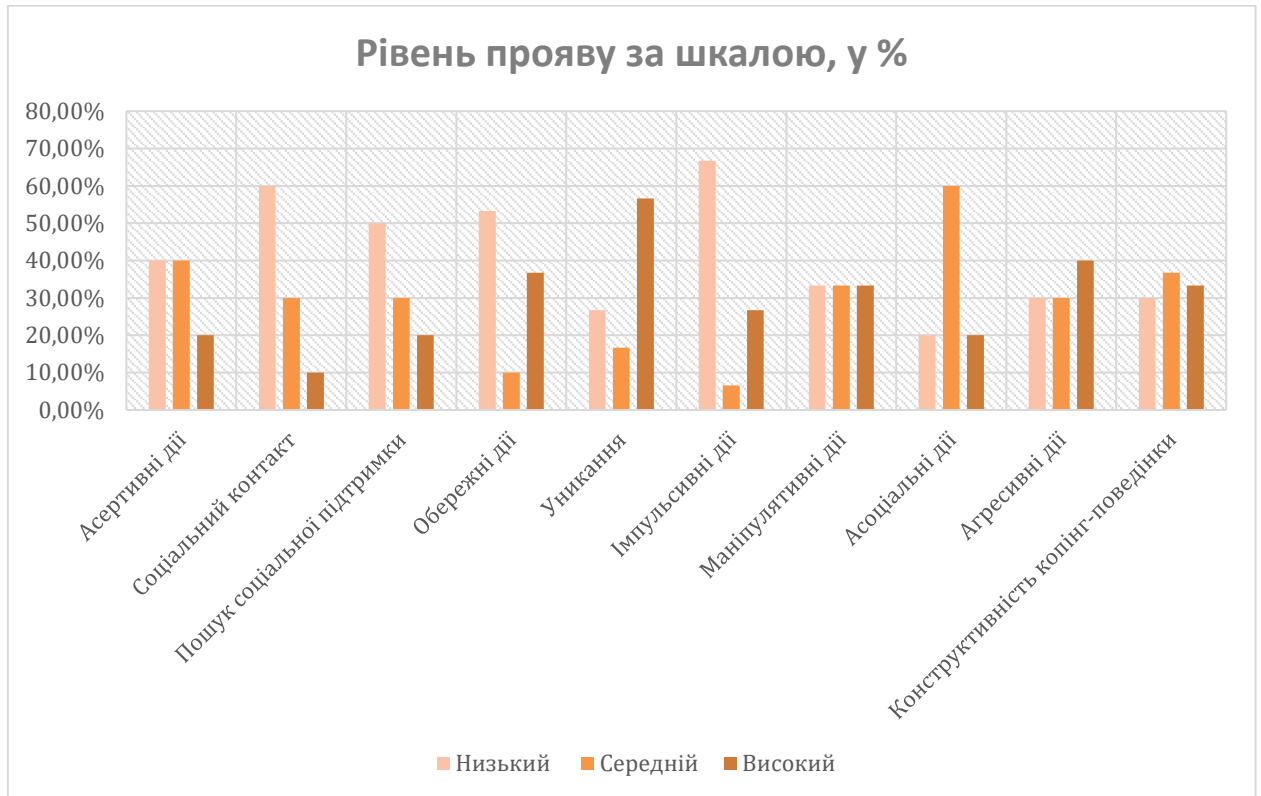


Рис. 3.2. Гістограма розподілу результатів дослідження за методикою «Стратегії подолання стресових ситуацій» після проведення корекційних заходів (%)

За методикою «Тест-опитувальник ЕРІ» Г. Айзенка ми визначали рівень схильності до екстраверсії-інтроверсії та нейротизму, а також виявили темпераменті особливості вибірки, що не відрізняються від даних отриманих до проведення тренінгів (див. табл. 3.7 – 3.8).

Таблиця 3.7

Результати дослідження за методикою «Особистісний опитувальник»
(Г. Айзенк) після проведення корекційних заходів, сирі бали

№	Екстраверти	Амбіваленти	Інтроверти	Конкорданти	Нормостеніки	Дискорданти	Шкала брехні
1.	32			32			4
2.		16			18		2
3.	33			40			2
4.		18			30		1
5.		18			30		2
6.			12			13	2
7.			10			15	1
8.	34				20		2
9.			10		22		3
10.		30				15	2
11.		30				16	1
12.			12	40			1
13.	35					11	1
14.		28			28		1
15.			16			9	1
16.		26		44			2
17.	44					9	3
18.	36				26		3
19.		18		32			4
20.	40					12	2
21.			12			10	2
22.	42			32			1
23.	40			38		9	1
24.			10		18		1
25.			12		16		1
26.			12		16		1
27.	32					14	1
28.	36				22		2
29.			16		18		2
30.	32				20		3

Таблиця 3.8

**Результати дослідження за методикою «Особистісний опитувальник»
Г. Айзенка (ЕРІ)» після проведення корекційних заходів, у %**

Показник	Кількість респодентів	%
Екстраверти	12	40
Інтроверти	10	33,3
Амбіверти	8	26,6
Конкорданти	7	23,3
Нормостеніки	13	43,3
Дискорданти	10	33,3

Розглянувши результати за методикою «Особистісний опитувальник» Г. Айзенка, бачимо, що більшість підлітків нашої вибірки є екстравертами (12 респондентів), інтровертів серед 30 підлітків – 10, та амбівертів – 8 респондентів відповідно. Екстраверт – імпульсивний, ризиковий, діє в моменті не завжди добре вміє контролювати свої емоції, балакучі та галасливі. Інтроверти – стримані та спокійні, рідко проявляють агресію, емоції контролюють, схильні до самоаналізу повільні, замкнені. А от амбіверти мають властивості як естравертів, так і інтровертів (інколи даний результат потребує уточнення та перевірки за допомогою інших методик, щоб уникнути помилокта нещирості у відповідях). Більшість опитаних нами є нормостеніками за методикою ЕРІ Г. Айзенка, - 13 підлітків, 10 – дискорданти, 7 – конкорданти. Конкорданти, емоційно стабільні – не схильні до неспокою, стійкі до зовнішніх впливів, схильні до лідерства. Дискорданти нейротичні, чутливі особистості, схильні засмучуватись через дрібниці та важко переживати невдачі. Нормостеніки – ті, що об'єднали риси конкордантів та дискордантів та діють в залежності від обставин. Нейротизм та екстрроверсія/інтроверсія – є незалежними факторами, що можна визначити за допомогою «Особистісного опитувальника» Г. Айзенка, і в сполученні характеризують тип особистості. Оскільки дана методика більше показує

усталені характеристики особистості (схильність до екстраверсії/інтроверсії та нейротизму), такі результати є закономірними після нетривалого тренінгу.

За методикою визначення тривожності (особистісної та реактивної), після проведених тренінгів отримали наступні результати (див. табл. 3.9. - 3.10).

Таблиця 3.9

Результати дослідження за методикою діагностики особистісної та ситуативної тривожності (Спілбергер-Ханін), після проведення корекційних заходів, сирі бали

№	Особистісна тривожність	Ситуативна тривожність
1.	46	26
2.	41	43
3.	32	31
4.	28	28
5.	35	31
6.	35	32
7.	34	29
8.	28	32
9.	31	31
10.	31	28
11.	44	48
12.	38	41
13.	33	31
14.	28	31
15.	38	31
16.	41	26
17.	44	42
18.	40	42

Продовж. табл. 3.9

19.	44	26
20.	42	31
21.	38	36
22.	39	28
23.	40	41
24.	41	41
25.	40	36
26.	26	21
27.	36	36
28.	28	26
29.	48	41
30.	28	41

Таблиця 3.10

Зведена таблиця результатів дослідження за шкалою особистісної тривожності після проведення корекційних заходів, у %

Рівень тривоги	Особистісна тривожність
Високий	6,67% (2 особи)
Середній	73,33% (22 особи)
Низький	20% (6 осіб)

Для наочного відображення результати дослідження за шкалою особистісної тривожності на етапах констатувального та формувального експерименту було представлено на діаграмі (див. рис. 3.3).

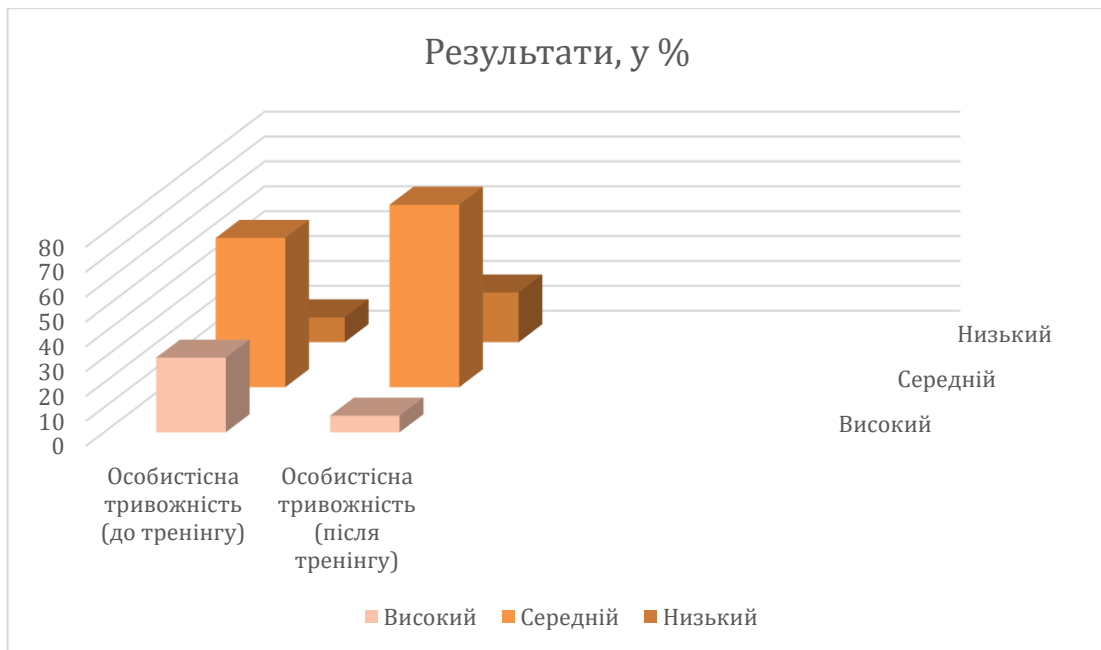


Рис. 3.3. Діаграма порівняння результатів дослідження за шкалою особистісної тривожності до та після проведення корекційних заходів

Як бачимо, після тренінгу зменшилась кількість осіб з високим рівнем особистісної тривожності за рахунок збільшення осіб із середнім рівнем тривожності, як було нами визначено вище, особистісна тривожність характеризується схильністю до занепокоєння, тривог, за умови підвищеного рівня особистісної тривожності, подібні стани можуть виникати навіть без об'єктивних на то причин. Дані результати свідчать про ефективність корекційних заходів.

Таблиця 3.11

Зведена таблиця результатів дослідження за шкалою ситуативної тривожності після проведення корекційних заходів, у %

Рівень тривоги	Ситуативна тривожність
Високий	3,33% (1 особа)
Помірний	66,67% (20 осіб)
Низький	30% (9 осіб)

Для наочного відображення результати дослідження за шкалою ситуативної тривожності на етапах констатувального та формувального експерименту було представлено на діаграмі (див. рис. 3.4).

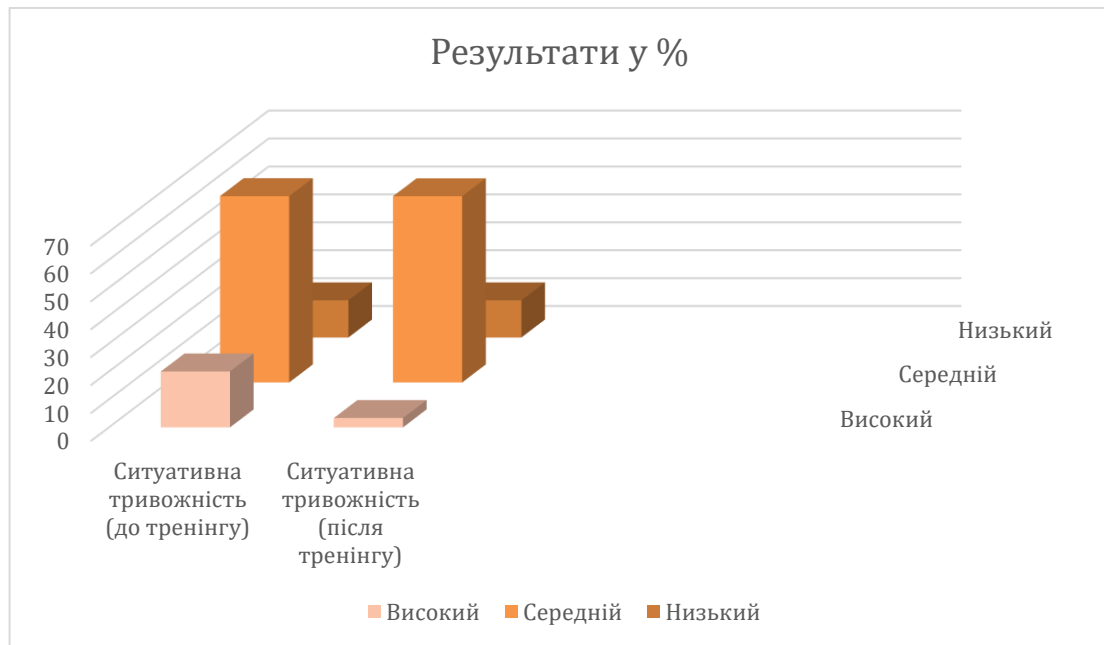


Рис. 3.4. Діаграма порівняння результатів дослідження за шкалою ситуативної тривожності до та після проведення корекційних заходів

Як бачимо (див. табл. 3.11 та рис. 3.4) рівень ситуативної тривожності незначно змінився після тренінгу (за рахунок збільшення осіб з помірним рівнем, та зменшенням з високим рівнем), а як визначено нами раніше ситуативна тривожність пов'язана з відчуттями та емоціями, що суб'єктивно переживаються саме через певні події та ситуації на даний момент часу (що є актуальним зважаючи на ті обставини, що змусили наших респондентів виїхати з країни). Результати, отримані нами після тренінгу, свідчать про ефективність наших корекційних заходів.

Провели психологічний та статистичний аналіз результатів формувального експерименту. Порівнюючи значення за шкалами до та після проведеного тренінгу за методикою «Соціально-психологічна адаптація» (Р. Даймонда, К. Роджерса) відмітили суттєві зміни після тренінгу за шкалою «адаптивність», показником адаптивності, що є позитивним полюсом та

інтегральним показником адаптації і відображає ставлення людини до світу. Людина з високим рівнем адаптації критично сприймає норми і правила соціуму, цінує свою особистість та інших людей, прагне до самовдосконалення тощо. Саме тому підвищення показників за цією шкалою після тренінгів, свідчить про їх ефективність. За результатом дослідження за методикою «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS, С. Хобфолла) після тренінгу, бачимо невелике зменшення кількості осіб з високим рівнем асоціальних та асертивних дій, що є непоганим результатом для нашої невеликої вибірки та свідчить про ефективність підібраних нами корекційних заходів. За методикою «Тест-опитувальник ЕРІ» Г. Айзенка ми визначали груповий рівень схильності до екстраверсії-інтроверсії та нейротизму, а також виявили темпераменті особливості вибірки, після проведення корекційних заходів, що не відрізняються від даних отриманих до проведення тренінгів. Після тренінгу, оцінивши результати за методикою Спілбергера-Ханіна, бачимо, що зменшилась кількість осіб з високим рівнем особистісної тривожності за рахунок збільшення осіб із середнім рівнем, що в свою чергу свідчить про ефективність наших корекційних заходів. Крім того, рівень ситуативної тривожності незначно змінився після тренінгу (за рахунок збільшення осіб з помірним рівнем, та зменшенням з високим рівнем), що також свідчить про ефективність наших корекційних заходів.

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

Після проведення повторного тестування та інтерпретації отриманих даних, було перевірено ефективність програми соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на формування умов психологічної адаптації підлітків-біженців до нового соціального середовища, за допомогою t-критерію Стьюдента.

Проведемо аналіз тих показників, що змінились до та після тренінгу за критерієм Стьюдента (див. Додаток Е).

Для визначення t-критерію Стьюдента для залежних вибірок, використаємо наступну формулу:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}} \quad (3.1)$$

Всі розрахунки представлені нами в додатку Е. Нижче наведемо результати за методиками, що мають статистичнозначимі відмінності (див. табл. 3.12).

1) Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда. За даною методикою після проведення аналізу за t-критерієм Стьюдента, отримали:

За шкалою «Адаптивність»:

темп = 3,65, при $p=0,001$ $t_{0,01} = 2.7564$; $t_{0,05} = 2.0452$

Відмінності між результатами констатувального та формувального експериментів статистично значущі при $p \leq 0,01$.

Шкала Прийняття себе:

темп = 4,7, при $p=0,001$ $t_{0,01} = 2.7564$; $t_{0,05} = 2.0452$

Відмінності між результатами констатувального та формувального експериментів статистично значущі при $p \leq 0,01$.

Шкала прийняття інших:

темп = 5,2, при $p=0,001$ $t_{0,01} = 2.7564$; $t_{0,05} = 2.0452$

Відмінності між результатами констатувального та формувального експериментів статистично значущі при $p \leq 0,01$.

Шкала внутрішній контроль:

темп = 3,3, при $p=0,001$ $t_{0,01} = 2.7564$; $t_{0,05} = 2.0452$

Відмінності між результатами констатувального та формувального експериментів статистично значущі при $p \leq 0,01$.

2) Методика визначення копінг-стратегій «SACS»

Шкала «Асертивні дії»:

темп. = 3,8 при $p=0,001$ $t_{0.01} = 2.7564$; $t_{0.05} = 2.0452$

Відмінності між результатами констатувального та формувального експериментів статистично значущі при $p \leq 0,01$.

Шкала «Асоціальні дії»:

темп = 3.5 при $p=0,001$ $t_{0.01} = 2.7564$; $t_{0.05} = 2.0452$

Відмінності між результатами констатувального та формувального експериментів статистично значущі при $p \leq 0,01$.

Шкала «Агресивні дії»:

темп. = 4.6 при $p=0,001$ $t_{0.01} = 2.7564$; $t_{0.05} = 2.0452$

Відмінності між результатами констатувального та формувального експериментів статистично значущі при $p \leq 0,01$.

3) Методика Спілбергера-Ханіна:

Особистісна тривожність:

темп. = 4.6 при $p=0,001$ $t_{0.01} = 2.7564$; $t_{0.05} = 2.0452$

Відмінності між результатами констатувального та формувального експериментів статистично значущі при $p \leq 0,01$.

Ситуативна тривожність

темп. = 4,4 при $p=0,001$ $t_{0.01} = 2.7564$; $t_{0.05} = 2.0452$

Відмінності між результатами констатувального та формувального експериментів статистично значущі при $p \leq 0,01$.

Таблиця 3.12

Значущі відмінності за показниками

Методики	К.експ. (сума)	Ф.експ. (сума)	Відхил.	Квадрати відхилень	t _{кр}	t _{емп}
1) «Соціально-психологічна адаптація» (Р. Даймонд, К. Роджерс): – Шкала адаптивності	3915	4403	-488	26160	p≤0.05 p≤0.01 2.05 2.76	3.76
– Шкала прийняття себе	1303	1541	-238	4410	p≤0.05 p≤0.01 2.05 2.76	4.7
– Шкала прийняття інших	623	766	-143	1417	p≤0.05 p≤0.01 2.05 2.76	5.2
– Шкала вн.контроль	681	697	-16	32	p≤0.05 p≤0.01 2.05 2.76	3.3
2) методика «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS) (С. Хобфолл) – Асертивні дії	528	623	-95	909	p≤0.05 p≤0.01 2.05 2.76	3.8
– Асоціальні дії	513	366	147	2471	p≤0.05 p≤0.01 2.05 2.76	3.5
– Агресивні дії	517	649	-132	1382	p≤0.05 p≤0.01 2.05 2.76	4.6
3) особистісний опитувальник Г. Айзенка (EPI)	-	-	-	-	p≤0.05 p≤0.01 2.05 2.76	0.7

Продовж. табл. 3.12

4)Тест Спілбергера-Ханіна для дослідження рівня тривожності підлітків:							
– Особистісна тривожність	1228	1097	131	1361	$p \leq 0.05$ $p \leq 0.01$ 2.05 2.76	4.6	
– Ситуативна тривожність	1169	1007	162	2226	$p \leq 0.05$ $p \leq 0.01$ 2.05 2.76	4.4	

Різниця значень показників формування адаптаційних механізмів підлітків після проведення повторного дослідження: статистично значимі відмінності виявлені за шкалами «Адаптивність», «Прийняття себе», «Прийняття інших», «Внутрішній контроль» за методикою К. Роджерса та Р.Даймонда, за методикою визначення копінг-стратегій «SACS» по таким шкалам, як: «Агресивність», «Асоціальність дій» та «Асертивність» дій; за методикою визначення рівня тривожності Спілбергера-Ханіна фіксуємо суттєве зниження рівня ситуативної, та невелике зниження особистісної тривожності.

При створенні розвиваючих програм для підлітків були враховані особливості поведінки, виявлені в процесі діагностики. Так, дослідження показало динаміку у формуванні адаптаційних механізмів долаття труднощів життя у підлітків. Крім цього була врахована специфіка проблем, що заявляються підлітками при зверненні за допомогою до дорослих. Проблеми, найчастіше позначаються підлітками, розподілилися в такі групи: екзистенційно-сміслові, афективно-регуляторні і труднощі в сфері соціальної взаємодії.

Характерно, що підлітки роблять акцент на міжособистісну взаємодію. Такі відмінності пояснюються специфікою віку, і, в першу чергу, особливостями провідної діяльності. Так, для підліткового віку провідною

діяльністю стає спілкування з однолітками, але не втрачає свою актуальність і навчальна діяльність. Адаптація виходить на більш високий рівень свого розвитку, але ще не на екзистенціальне осмислення дійсності. Цей факт також був врахований при складанні програми тренінгу. Висновок: показники стратегій подолання та особистісні ресурси покращилися, що дає можливість припустити, що соціально-педагогічна програма ефективна.

Проблема формування адаптаційних механізмів особистості з важкими життєвими ситуаціями виникла в психології давно, але актуальність нашої теми пов'язана з початком повномасштабної війни в нашій країні та активною вимушеною міграцією населення. Ведучими характеристиками кризової ситуації є психологічна напруженість, значущі переживання як особлива внутрішня робота з подолання життєвих подій або травм, зміна самооцінки і мотивації, а також виражена потреба в їх корекції та психологічної підтримки ззовні.

Крім того, формування адаптаційних механізмів може відбуватися в трьох площинах: поведінкова сфера, когнітивна та емоційна сфери. Види формування адаптаційних механізмів поведінки розділяються і з урахуванням ступеня їх адаптивних можливостей: адаптивні, щодо адаптивні, неадаптивні.

Психологічна адаптація є змінною, залежною, принаймні, від двох чинників – особистості суб'єкта і реальної ситуації. На одного і того ж людини в різні періоди часу подія може різне за ступенем травматичності впливу.

Достатній рівень адаптації досягається: шляхом активного вступу до соціального контакту, що дозволяє підлітку «зайняти своє місце», завдяки позиції «стороннього спостерігача» у конфліктних ситуаціях, перевагою якої є «місце для маневру» та знаходженням соціальної підтримки та підтвердженням своєї винятковості за допомогою асоціальних дій, отримала своє підтвердження.

ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ

Після інтерпретації даних, отриманих в ході проведення емпіричного дослідження та проведення психологічного та статистичного аналізу отриманих результатів, нами було розроблено та впроваджено соціально-психологічний тренінг щодо формування адаптаційного потенціалу підлітків.

Тренінгова програма складалася із 10 занять тривалістю по одній годині кожне. Тренінг складався з пов'язаних між собою блоків, тематика яких: формування стресостійкості, подолання тривожності, робота з самооцінкою, формування копінг стратегії поведінки, розвиток навичок спілкування, формування адаптаційних можливостей.

Провели психологічний та статистичний аналіз результатів формувального експерименту. Порівнюючи значення за шкалами до та після проведеного тренінгу за методикою «Соціально-психологічна адаптація» (Р. Даймонда, К. Роджерса) відмітили суттєві зміни після тренінгу за шкалою «адаптивність», показником адаптивності, що є позитивним полюсом та інтегральним показником адаптації і відображає ставлення людини до світу. За результатом дослідження за методикою «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS, С. Хобфолла) після тренінгу, бачимо невелике зменшення кількості осіб з високим рівнем асоціальних та асертивних дій, що є непоганим результатом для нашої невеликої вибірки та свідчить про ефективність підібраних нами корекційних заходів. За методикою Спілбергера-Ханіна, бачимо, що зменшилась кількість осіб з високим рівнем особистісної тривожності за рахунок збільшення осіб із середнім рівнем, що в свою чергу свідчить про ефективність наших корекційних заходів. Крім того, рівень ситуативної тривожності незначно змінився після тренінгу.

За допомогою t-критерію Стьюдента, за таблицею показників критичної значущості було з'ясовано, що соціально-психологічний тренінг, спрямований на формування умов психологічної адаптації підлітків-біженців до нового соціального середовища є ефективним.

ВИСНОВКИ

1. Соціально-психологічна адаптація – це процес ефективної взаємодії із соціальним середовищем. Вона співвідноситься з соціалізацією – процесом взаємодії із соціальним середовищем, у ході якого індивід опановує механізми соціальної поведінки та засвоює його норми, що мають адаптивне значення. Адаптація організму вважається динамічним процесом, завдяки якому організми, незважаючи на змінні умови життєдіяльності, виявляють стійкість. Сам механізм адаптації, було сформовано в результаті тривалої еволюції, забезпечує можливість існування організму в умовах середовища, що постійно змінюються. Важливим фактором соціальної адаптації (як за внутрішнім та зовнішнім критеріями, так і в системному плані) є розвинена соціально-психологічна толерантність особистості. Розвинена соціально-психологічна толерантність попереджує розвиток когнітивного дисонансу, а отже, і дезадаптацію особистості. Соціально-психологічна адаптація за твердженням науковців – це складний діалектичний, багаторівневий та ієрархічно організований процес взаємодії особистості та соціального середовища, що призводить до оптимального співвідношення цілей та цінностей особистості та середовища, реалізації внутрішньо-особистісного потенціалу у конкретних умовах життєдіяльності при сприятливому емоційному самопочутті.

2. Чинники, що впливають на успішність перебігу соціально-психологічної адаптації підлітків, що виїхали з території України з моменту початку повномасштабної війни, умовно можна розділити на дві групи: об'єктивні (середовищні); суб'єктивні (індивідуально-особистісні). В ході аналізу літературних джерел, нами було визначено такі основні чинники соціально-психологічної адаптації особистості: когнітивний (когнітивні здібності та особливості когнітивних процесів людини); емоційне реагування (особливості емоційної сфери людини); практична діяльність (умови та особливості діяльності); мотивація.

3. Емпірично досліджено особливості психологічної адаптації підлітків-біженців до нового соціального середовища. Психологічну діагностику проведено за допомогою наступних методик: методика «Соціально-психологічна адаптація» (Р. Даймонд, К. Роджерс), методика «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS) (С. Хобфолл), особистісний опитувальник Г. Айзенка (EPI), Тест Спілбергера-Ханіна для дослідження рівня тривожності підлітків.

Підсумовуючи, в ході проведення констатувального експерименту нами було з'ясовано, що більшість респондентів мають середній рівень «адаптивності» за шкалою методики діагностики соціально-психологічної адаптації, серед підлітків дуже на низькому рівні визначено бажання відстоювати свої інтереси та бажання пошуку і встановлення соціального контакту, при тому, що більшість з них не мають схильності до обережності дій (обдумування стратегії та планів, обережний вибір варіанту), а більше використовують стратегії «уникання», направлені на уникнення рішучих дій та відповідальності. З точки зору адаптації цікавим є момент, що майже половина опитаних проявляють схильність до асоціальних та агресивних дій (поведінка спрямована на інших; людина прагне до переживання негативних станів, таких як гнів, розчарування, внутрішня напруга тощо). Більшість підлітків нашої вибірки є екстравертами, однак практично третина є інтровертами та абіввертами відповідно. Більшість опитаних є нормостеніками або дискордантами, що є нейротичними, чутливими особистостями, схильними засмучуватись через дрібниці та важко переживати невдачі. У третини підлітків, що вимушено мігрували, виявлено високий рівень тривоги, більшість мають середні показники ситуативної тривожності, що непогано, враховуючи обставини, що змусили підлітків виїхати за кордон.

4. Розроблено та впроваджено соціально-психологічний тренінг щодо «Формування умов психологічної адаптації підлітків-біженців до нового соціального середовища». Тренінгова програма складалася із 10 занять

тривалістю по одній годині кожне. Тренінг складався з 5 пов'язаних між собою блоків: стрес; тривожність; самооцінка; копінг-стратегії; розвиток навичок спілкування. Основними завданнями тренінгу нами було визначено: формування понять про причини та способи боротьби зі стресорами; підвищення рівня стресостійкості підлітків; розвиток навичок концентрації уваги в складних ситуаціях; знаходження власних ресурсів у подоланні стресових ситуацій; поінформувати про методи профілактики та боротьби з тривожністю; зниження рівня ситуативної і особистісної тривожності; формування позитивної світоглядної позиції особистості; сприяння формуванню практичних навичок опанування себе в різних ситуаціях, оволодіти елементарними прийомами релаксації та аутотренінгу.

5. Провели психологічний та статистичний аналіз результатів формувального експерименту. Порівнюючи значення за шкалами до та після проведеного тренінгу за методикою «Соціально-психологічна адаптація» (Р. Даймонда, К. Роджерса) відмітили суттєві зміни після тренінгу за шкалою «адаптивність», показником адаптивності, що є позитивним полюсом та інтегральним показником адаптації і відображає ставлення людини до світу. Саме тому підвищення показників за цією шкалою після тренінгів, свідчить про їх ефективність. За результатом дослідження за методикою «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS, С. Хобфолла) після тренінгу, бачимо зменшення кількості осіб з високим рівнем асоціальних та асертивних дій, що є непоганим результатом для нашої невеликої вибірки та свідчить про ефективність підібраних нами корекційних заходів. За методикою Спілбергера-Ханіна, бачимо, що зменшилась кількість осіб з високим рівнем особистісної тривожності за рахунок збільшення осіб із середнім рівнем, що в свою чергу свідчить про ефективність наших корекційних заходів. Крім того, рівень ситуативної тривожності змінився після тренінгу (за рахунок збільшення осіб з помірним рівнем, та зменшенням з високим рівнем), що також свідчить про ефективність наших корекційних заходів.

б. Перевірили ефективність корекційних заходів за допомогою t-критерію Стюдента. В ході роботи ми провели аналіз тих показників, що змінилися до та після тренінгу за критерієм Стюдента. Отже після проведення формувального експерименту більшість досліджуваних мають покращення показників таких як «Адаптивність», «Прийняття себе», «Прийняття інших», «Внутрішній контроль», «Внутрішній контроль» «Емоційний комфорт». Зафіксували значимі зміни рівня особистісної тривожності, та особливо ситуативної тривожності (статистично значимий результат, що демонструє значне зниження рівнів ситуативної та особистісної тривожності), що свідчить про ефективність підбраної нами програми корекційних заходів.

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

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Адаптація дітей у 1, 5, 10 класах / упоряд. Т. Червонна. – К. : Шк. світ, 2008. – 128 с.
2. Адаптація дитини до школи / упоряд. Максименко С., Максименко К., Главник О. – К. : Мікрос-СВС, 2003. – 112 с.
3. Батьківство без стресу : посібник для спеціалістів / Т. Журавель, Л. Мельник, Г. Романюк та ін. – Київ, 2022. – 176 с.
4. Балашова С. Навчально – рольова гра у формуванні дослідницьких умінь підлітків / С. Балашов // Психологія та соціальна робота. – № 6. – 2005. – С. 56-59.
5. Безпечний простір. Корекційно-розвиваюча програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів : навч.-метод. посіб. – вид. 3-тє, доп., виправ. / Богданов С. О., Гніда Т. Б., Залеська О. В., Лунченко Н. В., Панок В. Г., Соловійова В. В. ; заг. ред. Чернобровкін В. М., Панок В. Г. – Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2021. – 368 с.
6. Блажівський М. І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі / М. І. Блажівський // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. – 2014 – Вип. 1. – С. 234-242.
7. Борисюк А. С. Особливості соціальної адаптації молоді в сучасних умовах / А. С. Борисюк // Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій : психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. – С. 335-356.
8. Васильєвих Л. Г. Вплив навчального та екзаменаційного стресу на процес адаптації студентів першого курсу до навчання у вищому навчальному закладі / Л. Г. Васильєвих // Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету "Україна". – 2010. – № 2. – С. 226-228.

9. Військова психологія у вимірах війни і миру : проблеми, досвід, перспективи // матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції «Військова психологія у вимірах війни і миру : проблеми, досвід, перспективи». – К. : КНУ імені Тараса Шевченка, 2017. – 205 с.
10. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. – К. : Просвіта, 2001. – С. 347-391.
11. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації / І. Галецька // Соціогуманітарні проблеми людини. – 2005. – № 1 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://znc.com.ua/ukr/publ/periodic/shpp/2005/1/p091.php>.
12. Гейник О. В. Проблеми профілактики стресових ситуацій при підготовці учнів до вступу до вищого закладу освіти / О. В. Гейник // Наука і освіта. – 2000. – № 2. – С. 167-168.
13. Гобова Л. Ю. Психологічний супровід школяра за допомогою курсу «Психологічна готовність до життя» для школярів 1-7кл. / Л. Ю. Гобова // Практична психологія і соціальна робота. – 2004. – Т. №3. – С. 40-50.
14. Гарькавець С. О. До проблеми психологічного супроводу особистості в умовах воєнного стану / С. О. Гарькавець, Л. П. Волченко // Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя : Матер. Міжнар. наук.-практич.конфер., (м. Одеса, 14-15 вересня 2023 р.). – Одеса : Міжнародний гуманітарний університет. – С. 70-72 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://doi.org/10.32837/11300.26362>.
15. Грабчак Н. М. Стрес як ресурс / Н. М. Грабчак. – Вінниця, 2021. – 68 с.
16. Дмитрієва С. М. Психологічні особливості адаптації школярів в середній ланці освіти / С. М. Дмитрієва [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://eprints.zu.edu.ua>.

17. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія : навч. посібник / Дуткевич Т. В. – К. : Центр учбової літератури, 2012. – 424 с.
18. Дяченко-Богун М. Активні методи навчання у вищому навчальному закладі / М. Дяченко-Богун // Витоки педагогічної майстерності. Серія : Педагогічні науки. – 2014. – Вип. 14. – С. 74-79 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://nbuv.gov.ua/UJRN/vpm_2014_14_14.
19. Кононко О. Л. Шкільна адаптація та психологічний вік / О. Л. Кононко // Початкова школа. – 2002. – №4. – С. 5.
20. Ємішянць О. Б. Психологічні проблеми соціальної адаптації особистості / О. Б. Ємішянць // Науковий вісник Херсонського державного університету. – Вип. 5. – Т. 2. – 2016. – С. 150-154.
21. Жук С. М. Вплив емоційних факторів на соціально – психічну адаптацію підлітків / С. М. Жук // Практична психологія та соціальна робота. – 2007. – №3. – С. 56-58.
22. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія / О. М. Кокун. – К. : ДП «Інформ.-аналіт. агентство», 2012. – 200 с.
23. Корекційно-реабілітаційні технології в роботі шкільного психолога [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://studopedia.com.ua>.
24. Кривоконь Н. І. Проблеми соціальної роботи та соціальної політики в Україні : навч. посіб. / Н. І. Кривоконь. – Чернігів : Чернігівський державний технологічний університет, 2012. – 320 с.
25. Кузікова С. Б. Основи психокорекції : навч. посібник / С. Б. Кузікова. – К. : Академвидав, 2012. – 320 с.
26. Кузьмін А. П. Соціальна адаптація в сучасних умовах. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства / А. П. Кузьмін // матеріали III Всеукраїнського конгресу. – 2018. – С. 17.
27. Лазос Г. П. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам (на прикладі роботи з переселенцями з Криму) / З. Г. Кісарчук,

Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко та ін. // Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : метод. посібник. – К. : Логос, 2015. – 206 с. – С. 26-46.

28. Лазоренко Б. П. Психокорекція стресових станів / Б. П. Лазоренко // Вісник Харківського державного університету. Серія : Психологія, політологія. “Особистість і трансформаційні процеси у суспільстві. Психолого-педагогічні проблеми сучасної освіти”. – Харків, 1999. – № 1-2. – С. 241-243.

29. Лісовець С. В, Голуб В. Д. Соціально-психологічні особливості адаптації першокласників до умов навчання в школі / С. В. Лісовець, В. Д. Голуб // Психологія. - №9. – 2008. – С. 124-129.

30. Москаленко В. В. Соціальна психологія : підручник / В. В. Москаленко. – К. : Центр учбової літератури, 2008. – 688 с.

31. Налчаджян А. Соціально-психологічна адаптація особистості (Форми, механізми, стратегії) / А. Налчаджян. – Єреван : ВАН, 2018. – 263 с.

32. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.

33. Осьодло В. І. Особистісні чинники подолання стресових станів в особливих умовах / В. І. Осьодло // Проблеми екстремальної та кризової психології. – 2013. – №14. – С. 243-253.

34. Особливості адаптаційного періоду учнів п'ятих класів до навчання у шкільній ланці : інформаційно-методичний посібник / В. О. Передерій // Всеосвіта [Електронний ресурс]. - Режим доступу : <https://vseosvita.ua/library/osoblivosti-adaptacijnogo-periodu-ucniv-patih-klasiv-do-navcanna-u-serednij-skilnij-lanci-168017.html>.

35. Охременко О. Р. Проблеми соціально-психологічної адаптації / О. Р. Охременко // Вісник Харківського національного пед. університету ім. Г. С. Сковороди. – Вип. 12. – 2004. – С. 124-130.

36. Практичне заняття з елементами тренінгу : «Профілактика та подолання стресових ситуацій» / Лозняк Л. В. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://surl.li/nxtgp>

37. Прищеп О. Адаптація особистості як проблема психологічної науки / О. Прищеп // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – 2010. – Т. XII, Част. 6. – С. 308-316.

38. Пічурін В. В. Копінг-стратегії студентів і психологічна готовність до професійної праці / В. В. Пічурін // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – С. 53-59.

39. Підчасов Є. В. Теоретичний аналіз основних підходів до проблеми адаптації особистості в психології / Є. В. Підчасов // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. – 2012. – Вип. 42 (1). – С. 179 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://nbuv.gov.ua/j-pdf/VKhnpu_psychol_2012_42.

40. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій : навч. посіб. / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології ; за наук. ред. Т. М. Титаренко. – К. : Міленіум, 2011. – 272 с.

41. Прищеп О. Психологічні особливості адаптації молодших підлітків до навчання в основній школі / Олена Прищеп // Вісник Інституту розвитку дитини. – Вип. №35. – 2015. – С. 149-154.

42. Психологічний словник / авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова ; за ред.. Н. А. Побірченко, 2007 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5980/3/O_Serhieienkova_IL.pdf

43. Професійна освіта : словник / уклад. С. У. Гончаренко та ін. ; за ред. Н. Г. Ничкало. – Київ : Вища школа, 2000.

44. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : методичний посібник [у співавторстві] / за ред. З. Г. Кісарчук. – К. : ТОВ «Видавництво «Логос». – 207 с.

45. Резнікова О. А. Особистість як суб'єкт адаптації / О. А. Резнікова // Наукові студії із соціальної та політичної психології. – К. : Міленіум, 2007. – Вип. 16 (19). – С. 284-290.

46. Соціально-психологічний супровід навчально-виховного процесу професійно-технічних навчальних закладів (з досвіду роботи психологічної служби ПНЗ Чернігівської області) : методичний збірник / упорядник С. В. Поклад. – Чернігів, 2009. – 85 с.

47. Соціально-психологічні аспекти процесу адаптації учнів : [навчально-методичний посібник] / І. С. Булах, Г. О. Хомич, А. М. Виногородський, І. О. Сабанадзе. – К. : Український державний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова, Переяслав-Хмельницький державний педагогічний інститут ім. Г.С. Сковороди, 1997. – 180 с.

48. Терлецька Л. Г. Психологія зрілості : практикум. Навчальний посібник / Л. Г. Терлецька. – К. : Главник, 2006. – С. 9-44.

49. Тренінг на тему : профілактика та подолання тривожних та стресових станів [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://vseosvita.ua/library/embed/0100bgrs-ba84.doc.html>

50. Тренінг на тему : формування адекватного рівня самооцінки «Моя самоцінність» для дітей підліткового віку [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://vseosvita.ua/library/embed/0100e4uj-3d4b.docx.html>

51. Тренінг на тему : «Навички спілкування з людьми (для підлітків 13-15 років)» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://naurok.com.ua/trening-navichki-spilkuvannya-z-lyudmi-dlya-pidlitkiv-13-15-rokiv-10901.html>

52. Хоменко О. А. Проблеми адаптації дітей при переході до 5 класу : погляд психолога / Хоменко О. А. // Науковий огляд. – № 10 (20). – 2015. – С. 223-227.

53. Цукерман Г. А. Як молодші школяри вчать жити? / Цукерман Г. А. – Рига : ПЦ «Експеримент», 2000. – 260 с.

54. Чепелева Н. В. Життєва ситуація особистості / Н. В. Чепелева // Основи практичної психології. – К. : Либідь, 1999. – С. 112-136
55. Шклярська О. Психологічна пружність – запорука виживання під час війни [Електронний ресурс] / Оксана Шклярська. – Режим доступу : http://www.aratta-ukraine.com/text_ua.php?id =3373
56. Шльонська О. О. Розгляд поняття «адаптація» з погляду системного підходу / О. О. Шльонська // Актуальні проблеми психології. Том III. : Консультаційна психологія і психотерапія : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України ; за ред. Максименка С. Д. – К. : Видавець Лисенко М.М., 2013. – Вип. 9.
57. Штепа О. С. Превентивна корекція спілкування підлітків з невротичними проявами / О. С. Штепа // Практична психологія та соціальна робота. – №1. – 2002. – С. 26-27.
58. Achenbach T. M., Becker A., Döpfner M., Heiervang E., Roessner V., Steinhausen H.-C., & Rothenberger A. Multicultural assessment of child and adolescent psychopathology with ASEBA and SDQ instruments : Research findings, applications, and future directions // Journal of Child Psychology and Psychiatry. – 2008. – 49(3), P. 251-275 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2007.01867.x>.
59. Arora A., Maharaj R., Naidu S., Chimoriya R., Bhole S., Nash S., & Jones C. Views of Indian Migrants on Adaptation of Child Oral Health Leaflets : A Qualitative Study. Children (Basel, Switzerland). – 2021. – 8(1). P. 28 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://doi.org/10.3390/children8010028>.
60. Aldwin C. M. Stress, coping, & development : An integrative perspective. 2nd ed. – New York, NY : Guildford Press, 2017.
61. Beiser M., Dion R., Gotowiec A., Hyman I., & Vu N. Immigrant and refugee children in Canada // Canadian journal of psychiatry. Revue canadienne de psychiatrie. – 1995. – 40(2). – P. 67-72 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://doi.org/10.1177/070674379504000203>.

62. Bemak F., Chung R. C.-Y. Counseling and psychotherapy with refugees and migrants. In : Pedersen P. B., Draguns J. G., Lonner W. J., Trimble J. E., editors // *Counseling across cultures*. 6th ed. Thousand Oaks, CA: Sage, 2008. P. 307-324.

63. Blynova O., Popovych I., Semenova N., Kashyrina Y., Ursulenko O., & Kononenko O. Personality Factors of Choosing Adaptation Strategies in a Different Cultural Environment by Labor Migrants from Ukraine // *Amazonia Investiga*. – 2021. – 9(32). – P. 45-54 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://doi.org/10.34069/AI/2020.32.08.5>.

64. Chavajay P., & Skowronek J. Aspects of acculturation stress among international students attending a university in the USA // *Psychological Reports*. – 2008. – 103(3). – P. 827-835 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://doi.org/10.2466/PR0.103.7.827-835>

65. Dermot Ryan, Barbara Dooley, Ciarán Benson, Theoretical Perspectives on Post-Migration Adaptation and Psychological Well-Being among Refugees : Towards a Resource-Based Model // *Journal of Refugee Studies*. – V. 21, Issue 1. – 2008. – P. 1-18 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://doi.org/10.1093/jrs/fem047>

66. Gatt J. M., Alexander R., Emond A., Foster K., Hadfield K., Mason-Jones A., Reid S., Theron L., Ungar M., Woules T. A., & Wu, Q. Trauma, Resilience, and Mental Health in Migrant and Non-Migrant Youth : An International Cross-Sectional Study Across Six Countries // *Frontiers in psychiatry*. – 2020. – № 10, 997 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00997>.

67. Gualdi-Russo E., Toselli S., Masotti S., Marzouk D., Sundquist K., & Sundquist J. Health, growth and psychosocial adaptation of immigrant children // *European journal of public health*, 24 Suppl 1. – 2020. – P. 16-25 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://doi.org/10.1093/eurpub/cku107> ILO (2020). Reporting on forced labour and fair recruitment: An ILO toolkit for journalists, <https://readymag.com/ITCILO/1292461/>.

68. Hou W. K., Liu H., Liang L., Ho J., Kim H., Seong E., Bonanno G. A., Hobfoll S. E., & Hall B. J. Everyday life experiences and mental health among conflict-affected forced migrants : A meta-analysis // *Journal of affective disorders*, 2020. – P. 50-68 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.11.165>
69. *Immigrants and Refugees : Trauma, Perennial Mourning, Prejudice, and Border Psychology* (1st ed.). By V.D. Volkan. Routledge, 2017 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://doi.org/10.4324/9780429475771>.
70. International Organization for Migrants. Facts and figures. Retrieved August 8, 2013 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.iom.sk/en/about-migration/facts-figures>.
71. Migration Research Hub Migration governance, 2020 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://migrationresearch.com/taxonomies/topicsmigration-governance>.
72. Moore J. *Covering Trauma - A Training Guide*, 2011 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.sfcg.org/programmes/rfpa/pdf/2011-Covering_Trauma_Color_EN.pdf.
73. Oei T. P., & Notowidjojo F. Depression and loneliness in overseas students // *International Journal of Social Psychiatry*, 1999. – 36(2). – P. 121-130 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://doi.org/10.1177/002076409003600205>
74. Patel S. G., Bouche V., Thomas I., & Martinez W. Mental health and adaptation among newcomer immigrant youth in United States educational settings // *Current opinion in psychology*, 2023 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101459>
75. Qu X., Qi X., Wu B., Yu J., & Zhang H. Perceived social cohesion and depressive symptoms among internal migrants in China : The mediating role of social adaptation // *Frontiers in public health*, 2023 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1096318>.

76. Rudmin F. W. Critical history of the acculturation psychology of assimilation, separation, integration, and marginalization // Review of General Psychology, 2003. – P. 3-37.

77. Steinhausen H. C., Bearth-Carrari C., & Winkler Metzke C. Psychosocial adaptation of adolescent migrants in a Swiss community survey // Social psychiatry and psychiatric epidemiology, 2009. – № 44(4). – P. 308-316 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://doi.org/10.1007/s00127-008-0437-7>.

78. Wang J. L., Zhang D. J., & Zimmerman M. A. RESILIENCE THEORY AND ITS IMPLICATIONS FOR CHINESE ADOLESCENTS // Psychological reports, 2015. – V. 117(2). – P. 354-375 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://doi.org/10.2466/16.17.PR0.117c21z8>.

79. Wang Y., Zheng Z., Duan X., Li M., & Li Y. The Relationship between Mindfulness and Social Adaptation among Migrant Children in China : The Sequential Mediating Effect of Self-Esteem and Resilience // International journal of environmental research and public health, 2022. – 19(23) [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://doi.org/10.3390/ijerph192316241>.

80. Ward C., Kennedy A. Coping with cross-cultural transition // Journal of Cross-Cultural Psychology. 2001. – P. 636-642.

81. Wong P. T. P., Wong L. C. J. Handbook of multicultural perspectives on stress and coping. – New York, NY : Springer; 2006.

82. Yakushko O., Watson M., Thompson S. Stress and coping in the lives of recent immigrants and refugees : Considerations for counseling // International Journal for the Advancement of Counseling, 2008. – P. 167-178.

ДОДАТОК А

Таблиця А.1

Список респондентів, що взяли участь в дослідженні

№	ПІБ*	Вік	Звідки переїхали	З якого часу перебує в країні
1	Білобров М.	17	м. Єнакієво	Лютий 2022
2	Бойко В.	13	м. Київ	Березень 2022
3	Бугайчук П.	14	м. Северодонецьк	Травень 2023
4	Волощук О.	13	м. Дніпро	Червень 2022
5	Гайворонський М.	15	м.Лисичанськ	Квітень 2022
6	Дубровський Д.	16	с.Помоклі, Київська обл.	Березень 2022
7	Дубровська О.	16	с.Помоклі, Київська обл.	Березень 2022
8	Дядюра Н.	17	м. Київ	Квітень 2023
9	Кайлюк А.	15	м. Славянськ	Червень 2022
10	Корут А.	16	м.Запоріжжя	Березень 2022
11	Кошик А.	14	м.Коростень, Житомирська обл.	Червень 2023
12	Куличівська О.	13	м.Львів	Квітень 2023
13	Лимар С.	13	Львівська обл.	Липень 2023
14	Ляшина Є.	14	м.Дніпро	Березень 2022
15	Мороз Ю.	16	Дніпропетровська обл.	Березень 2023
16	Мусатюк В.	17	м.Вінниця	Березень 2022
17	Новак М.	17	м.Запоріжжя	Квітень 2022
18	Носюк Д.	17	м.Горлівка	Березень 2022
19	Опанасенко І.	16	м.Ужгород	Липень 2023
20	Прохоров Ю.	15	м.Жмеринка, Вінницька обл.	Травень 2022
21	Романенко О.	15	сmt.Клесів, Рівненська обл.	Квітень 2022
22	Решетнікова Ю.	14	Кіровоградська обл.	Лютий 2022
23	Сахарова Є.	13	м.Горлівка	Квітень 2022
24	Сингуб Т.	13	м. Краматорськ	Березень 2022
25	Сотнікова Н.	15	с.Баківці, Волинська обл.	Вересень 2022
26	Тарасенко М.	18	с.Кіндратівка, Донецька обл.	Лютий 2022
27	Трофімова Р.	17	с.Рогізка, Вінницька обл.	Березень 2022
28	Чималенко Л.	17	м.Торецьк, Донецька обл.	Жовтень 2022
29	Широбоков Ю.	14	Івано-франківська обл.	Січень 2023
30	Широбокова М.	13	Івано-франківська обл.	Січень 2023

*повні дані респондентів приховані з метою збереження конфіденційності

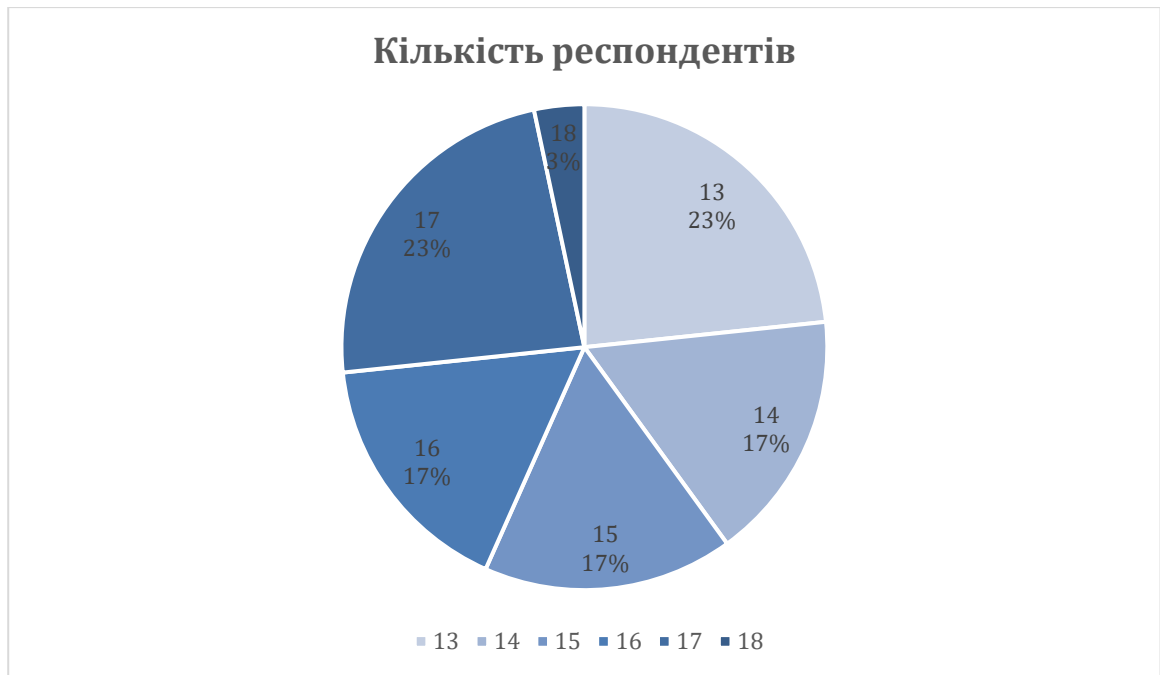


Рис. А.1. Сегментограма розподілу респондентів за вком, у %

Методика діагностики соціально – психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд)

Інструкція: У опитувальнику містяться вислови про людину, про її спосіб життя: переживання, думки, звички, стиль поведінки. Їх завжди можна співвіднести з нашим власним способом життя. Прочитавши або прослухавши черговий вислів опитувальника, порівняйте його до своїх звичок, свого способу життя і оцініть: якою мірою цей вислів може бути віднесений до Вас.

Для того, щоб позначити вашу відповідь в бланку, виберіть відповідний, на вашу думку, один з семи варіантів оцінок, пронумерованих цифрами від «0» до «6»:

- «0» – це до мене абсолютно не відноситься;
- «1» - це до мене не відноситься;
- «2» – сумніваюся, що це можна віднести до мене;
- «3» - не наважуюся віднести це до себе;
- «4» – це схоже на мене, але немає упевненості;
- «5» – це на мене схоже;
- «6» – це точно про мене.

Вибраний вами варіант відповіді відзначте в бланку для відповідей в осередку, відповідному порядковому номеру вислову.

Стимульний матеріал:

1. Випробовує незручність, коли вступає з ким-небудь в розмову.
2. Немає бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому любить змагання, змагання, боротьбу.
4. Пред'являє до себе високі вимоги.
5. Часто лає себе за зроблене.
6. Часто відчуває себе приниженим.
7. Сумнівається, що може подобатися кому-небудь з осіб протилежної підлоги.
8. Свої обіцянки виконує завжди
9. Теплі, добрі відносини з тими, що оточують.
10. Людина стримана, замкнута; тримається від всіх трохи осторонь.
11. У своїх невдачах винить себе.
12. Людина відповідальна; на нього можна вважатися.
13. Відчуває, що не в силах хоч що-небудь змінити, всі зусилля марні.
14. На багато що дивиться очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила і вимоги, яким належить слідувати.
16. Власних переконань і правил не вистачає.
17. Любить мріяти - іноді прямо серед біла дня. Насилу повертається від мрії до дійсності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: «застряє» на переживаннях образ, в думках перебираючи способи помсти.

Продовження Додатку Б

19. Уміє управляти собою і власними вчинками, примушувати себе, дозволяти собі; самоконтроль для нього - не проблема.
20. Часто псується настрій: накочує смуток, нудьга.
21. Все, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі; зайнятий собою.
22. Люди, як правило, йому подобаються.
23. Не соромиться своїх відчуттів, відкрито їх виражає.
24. Серед великого збігу народу буває трішки самотньо.
25. Зараз дуже ніяково. Хочеться все кинути, абикуди сховатися.
26. З тими, що оточують зазвичай ладнає.
27. Всього важче боротися з самим собою.
28. Насторожує незаслужене доброзичливе відношення тих, що оточують.
29. У душі — оптиміст, вірить в краще.
30. Людина неподатлива, уперта; таких називають важкими.
31. До людей критичний і судить їх, якщо вважає, що Вони цього заслуговують.
32. Зазвичай відчуває себе не ведучим, а веденим: йому не завжди вдається мислити і діяти самостійно.
33. Більшість з тих, хто його знає, добре до нього носить, любить його.
34. Іноді бувають такі думки, якими не хотілося б ні з ким ділитися.
35. Людина з привабливою зовнішністю.
36. Відчуває себе безпорадним, потребує когось, хто був би поряд.
37. Ухваливши рішення, слід йому.
38. Ухвалює, здавалося б, самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.
39. Переживає почуття провини, навіть коли винити себе |неначе не в чому.
40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.
41. Всім задоволений.
42. Вибитий з колії: не може зібратися, узяти себе в руки, організувати себе.
43. Відчуває млявість; все, що раніше хвилювало, стало раптом байдужим.
44. Урівноважений, спокійний.
45. Розсердившись, нерідко виходить з себе.
46. Часто відчуває себе скривдженим.
47. Людина поривчата, нетерпляча, гаряча: не вистачає стриманості.
48. Буває, що розпускає плітки.
49. Не дуже довіряє своїм відчуттям: вони іноді підводять його.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці розум, а не відчуття: перш ніж що-небудь зробити, подумає.

Продовження Додатку Б

52. Що відбувається з ним тлумачить на свій лад, здатний придумати зайвого... Словом - не від миру сього.
53. Людина терпима до людей і приймає кожного таким, який він є.
54. Прагне не думати про свої проблеми.
55. Вважає себе цікавою людиною — привабливим як особа, помітним.
56. Людина сором'язлива, легко тушується.
57. Обов'язково потрібно нагадувати, підштовхувати, щоб довів справу до кінця.
58. У душі відчуває перевагу над іншими.
59. Немає нічого, в чому б виразив себе, проявив свою індивідуальність, своє Я.
60. Боїться того, що подумують про нього інші.
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, похвали: у тому, що для нього істотно, прагне бути серед кращих.
62. Людина, у якої зараз багато що гідне презирства.
63. Людина діяльна, енергійна, повний ініціатив.
64. Пасує перед труднощами і ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65. Себе просто недостатньо цінує.
66. За вдачею ватажок і уміє впливати на інших.
67. Відноситься до себе в цілому добре.
68. Людина наполеглива, напориста; йому завжди важливо наполягти на своєму.
69. Не любить, коли з ким-небудь псуються відносини, особливо - якщо розбіжності загрожують стати явними.
70. Довго не може ухвалити рішення, а потім сумнівається в його правильності.
71. Перебуває в розгубленості, все сплуталося, все змішалось у нього.
72. Задоволений собою.
73. Невдачливий.
74. Людина приємна, така, що розташовує до себе.
75. Обличчям, може, і не дуже пригожий, але може подобатися як людина, як особа.
76. Зневажає осіб протилежної підлоги, не зв'язується з ними.
77. Коли потрібне щось зробити, охоплює страх: а раптом — не справлюся, а раптом - не вийде.
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно б турбувало.
79. Уміє наполегливо працювати.
80. Відчуває, що росте, дорослішає: міняється сам і відношення до навколишнього світу.
81. Трапляється, що говорить про те, в чому зовсім не розбирається.
82. Завжди говорить тільки правду.

Продовження Додатку Б

83. Стривожений, стурбований, напружений.
84. Щоб змусити хоч щось зробити, потрібно як слід наполягти, і тоді він поступиться.
85. Відчуває невпевненість в собі.
86. Обставини часто вимушують захищати себе, виправдовуватися і обгрунтовувати свої вчинки.
87. Людина поступлива, податлива, м'яка у відносинах з іншими.
88. Людина тямуща, любить роздумувати.
89. Інший раз любить хвастнути.
90. Ухвалює рішення і тут же їх міняє; зневажає себе за безвілля, а зробити з собою нічого не може.
91. Прагне покладатися на свої сили, не розраховує на чийсь допомогу.
92. Ніколи не спізнюється.
93. Переживає відчуття скутості, внутрішньої несвободи.
94. Виділяється серед інших.
95. Не дуже надійний товариш, не у всьому можна вважатися.
96. У собі все ясно, себе добре розуміє.
97. Товариська, відкрита людина; легко сходиться з людьми.
98. Сили і здібності цілком відповідають тим завданням, які доводиться вирішувати; зовсім може справитися.
99. Себе не цінує: ніхто його серйозно не сприймає; в кращому разі до нього поблажливі, просто терплять.
100. Турбується, що осіб протилежної підлоги дуже займають думки.
101. Всі свої звички вважає хорошими

Таблиця Б.1

Алгоритм обробки даних і інтерпретація

Інтегральні показники	
<p>«Адаптація»</p> $A = \frac{a}{a+b} \times 100\%$	<p>«Самосприйняття»</p> $S = \frac{a}{a+b} \times 100\%$
<p>«Прийняття інших»</p> $L = \frac{1,2 a}{1,2 a + b} \times 100\%$	<p>«Емоційна комфортність»</p> $E = \frac{a}{a+b} \times 100\%$
<p>«Інтернальність»</p> $I = \frac{a}{a + 1,4 b} \times 100\%$	<p>«Прагнення до домінування»</p> $D = \frac{2 a}{2 a + b} \times 100\%$

Таблиця Б.2

Ключ до методики К. Роджерса та Р. Даймонда

№		Показники	Номери висловів	Норми
1	A	Адаптивність	4,5,9,12,15,19,22,23,26,27,29,33,35, 37,41,44,47,51,53,55,61,63,67,72,74, 75,78,80,88,91,94,96,97,98	(68-70) 68-136
	b	Деадаптивність	2,6,7,13,16,18,25,28,32,36,38,40,42, 43,49,50,54,56,59,60,62,64,69,71,73, 76,77,83,84,86,90,95,99,100	(68-70) 68-136
2	a	Брехливість « - »	34,45,48,81,89	(18-45)
	b	« + »	8,82,92,101	18-36
3	A	Прийняття себе	33,35,55,67,72,74,75,80,88,94,96	(22-52) 22-42
	b	Неприйняття себе	7,59,62,65,90,95,99	(14-35) 14-28
4	A	Прийняття інших	9,14,22,26,53,97	(12-30) 12-24
	b	Неприйняття інших	2,10,21,28,40,60,76	(14-35) 14-28
5	A	Емоційний комфорт	23,29,30,41,44,47,78	(14-36) 14-28
	b	Емоційний дискомфорт	6,42,43,49,50,83,85	(14-35) 14-28
6	A	Внутрішній контроль	4,5,11,12,19,27,37,51,63,68,79,91, 98,13	(26-65) 26-52
	b	Зовнішній контроль	25,36,52,57,70,71,73,77	(18-45) 18-36
7	A	Домінування	58,61,66	(6-15) 6-12
	B	Відомість	16,32,38,69,84,87	(12-30) 12-24
8		Ескапізм (відхід від проблем)	17,18,54,64,86	(10-25) 10-20

Продовження Додатку Б

Коротка інтерпретація: У стовпці «норми» зона невизначеності в інтерпретації результатів за кожною шкалою для підлітків приводиться в дужках, для дорослих - без дужок. Результати «до» зони невизначеності інтерпретуються як надзвичайно низькі, а «після» найвищого показника в зоні невизначеності – як високий.

Таблиця Б.3

**Норми для підлітків по шкалам за методикою К. Роджерса та
Р.Даймонда**

Шкала	Норми
Адаптивність	68-170
Дезадаптивність	68-170
Шкала брехні -	18-45
Шкала брехні +	18-45
Прийняття себе	22-52
Неприйняття себе	14-35
Прийняття інших	12-30
Неприйняття інших	14-35
Емоційний комфорт	14-36
Емоційний дискомфорт	14-35
Вн контроль	26-65
Зовн контроль	18-45
Домінування	6-15
Відомість	12-30
Ескапізм	10-25

**Методика «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS)
(С. Хобфолл)**

Інструкція: Вам пропонуються 54 твердження, щодо поведінки в напружених (стресових) ситуаціях. Оцініть, будь ласка, як Ви зазвичай дієте в цих випадках. Для цього поставте цифру від 1 до 5, яка найбільш відповідає Вашим діям. Якщо твердження повністю описує Ваші дії або переживання, то поруч з номером питання поставте - 5 (відповідь - так, зовсім вірно). Якщо твердження зовсім не підходить до Вас, тоді поставте - 1 (відповідь - ні, це зовсім не так). 1 - немає, це зовсім не так 2 - скоріше ні, ніж так 3 - важко відповісти 4 - скоріше так, ніж ні 5 - так, цілком правильно.

1. У будь-яких складних ситуаціях Ви не здаєтесь.
2. Об'єднуєтесь з іншими людьми, щоб разом вирішити ситуацію.
3. Радитесь з друзями або близькими про те, що б вони зробили, опинившись в Вашому становищі.
4. Ви завжди дуже ретельно зважуєте можливі варіанти рішень (краще бути обережним, ніж наражатися на ризик).
5. Ви покладаєтесь на свою інтуїцію.
6. Як правило, Ви відкладаєте розв'язання проблеми, яка виникла в надії, що вона вирішиться сама.
7. Намагаєтесь тримати все під контролем, хоча і не показуєте цього іншим.
8. Ви вважаєте, що іноді необхідно діяти настільки швидко і рішуче, щоб застати інших зненацька.
9. Вирішуючи неприємні проблеми, дратуєтесь можете «наламати чимало дров».
10. Коли хто-небудь з близьких поводить з Вами несправедливо, Ви намагаєтесь поводитися так, щоб вони не відчули, що Ви засмучені або ображені.
11. Намагаєтесь допомогти іншим при вирішенні спільних проблем.
12. Не соромитесь при необхідності звертатися до інших людей за допомогою або підтримкою.
13. Без необхідності не «викладаєтесь» повністю, вважаючи за краще економити свої сили.
14. Ви часто дивуєтесь, що найбільш правильним є те рішення, яке першим спало на думку.
15. Іноді віддаєте перевагу зайняттю чим завгодно, лише б забути про неприємну справу, яку потрібно робити.
16. Для досягнення своїх цілей Вам часто доводиться «підігравати» іншим або підлаштовуватися під інших людей («кривити душею»).

17. У певних ситуаціях Ви ставите особисті інтереси понад усе, навіть якщо це піде на шкоду іншим.
18. Як правило, перешкоди для розв'язання Ваших проблем або досягнення бажаного, сильно виводять Вас із себе, можна сказати, що вони просто «бісять» Вас.
19. Ви вважаєте, що в складних ситуаціях краще діяти самому, ніж чекати, коли їх будуть вирішувати інші.
20. Перебуваючи у важкій ситуації, Ви роздумуєте про те, як би вчинили б в цьому випадку інші люди.
21. У важкі хвилини для Вас дуже важлива емоційна підтримка близьких людей.
22. Вважаєте, що у всіх випадках краще «сім і більше разів відміряти, перш ніж відрізати».
23. Ви часто програєте через те, що не покладаєтеся на свої передчуття.
24. Ви не витрачаєте свою енергію на вирішення того, що можливо саме по собі розсіється (вирішиться).
25. Ви дозволяєте іншим людям думати, що вони можуть вплинути на Вас, але насправді Ви – «міцний горішок», і нікому не дозволяєте маніпулювати собою.
26. Вважаєте, що корисно демонструвати свою владу і перевагу для зміцнення власного авторитету.
27. Вас можна назвати запальною людиною.
28. Вам буває досить важко відповісти відмовою на будь-чій вимоги або прохання.
29. Ви вважаєте, що в критичних ситуаціях краще діяти спільно з іншими.
30. Ви вважаєте, що на душі може стати легше, якщо поділитися з іншими своїми переживаннями.
31. Нічого не приймаєте на віру, через те, що вважаєте, що в будь-якій ситуації можуть бути «підводні камені».
32. Ваша інтуїція Вас ніколи не підводить.
33. У конфліктній ситуації переконуєте себе та інших, що проблема «не вартує і виїденого яйця» (не має ніякого значення).
34. Іноді Вам доводиться трохи маніпулювати людьми (розв'язувати свої проблеми, не дивлячись на інтереси інших).
35. Буває дуже вигідно поставити іншу людину в незручне та залежне становище.
36. Ви вважаєте, що краще рішуче і швидко дати відсіч тим, хто не згоден з Вашою думкою, ніж «тягнути kota за хвоста».
37. Ви легко і спокійно можете захистити себе від несправедливих дій з боку інших, в разі необхідності сказати «ні» в ситуації емоційного тиску.

Продовження Додатку В

38. Ви вважаєте, що спілкування з іншими людьми збагатить Ваш життєвий досвід. 39. Ви вважаєте, що підтримка інших людей дуже допомагає Вам у важких ситуаціях. 40. У важких ситуаціях Ви довго готуетесь і вважаєте за краще спочатку заспокоїтися, а потім вже діяти.

41. У складних ситуаціях краще слідувати першому імпульсу, ніж довго зважувати можливі варіанти.

42. По можливості уникаєте рішучих дій, що вимагають великого напруження і відповідальності за наслідки.

43. Для досягнення своїх заповітних цілей — не гріх і трохи злукавити.

44. Шукаєте «слабкості» інших людей і використовуєте їх зі своєю вигодою.

45. Грубість і дурості інших людей часто доводять Вас до люті (допікають).

46. Ви відчуваєте незручність, коли Вас хвалять або говорять компліменти.

47. Вважаєте, що спільні зусилля з іншими принесуть більше користі в будь-яких ситуаціях (при вирішенні будь-яких завдань).

48. Ви впевнені, що у важких ситуаціях Ви завжди знайдете розуміння і співчуття з боку близьких людей.

49. Ви вважаєте, що у всіх випадках потрібно діяти за принципом «тихіше їдеш, далі будеш».

50. Дії під впливом першого пориву завжди гірші, ніж тверезий розрахунок.

51. У конфліктних ситуаціях віддаєте перевагу знайти будь-які важливі і невідкладні справи, дозволяючи іншим зайнятися розв'язанням проблеми або сподіваючись, що час все розставить на свої місця.

52. Ви вважаєте, що завдяки хитрості можна досягти часом більше, ніж діючи безпосередньо.

53. Мета виправдовує засоби.

54. У важливих і конфліктних ситуаціях Ви буваєте агресивними.

Особистісний опитувальник для дітей Г. Айзенка (ЕРІ)

Інструкція: Уважно прочитай почергово кожне питання. Якщо ти відносно своєї поведінки можеш сказати „згоден”, постав „+” напроти відповідного номера в опитувальному аркуші, якщо ж більше підходить „не згоден” – став „-”. Відповідай швидко, не думаючи, оскільки важлива саме перша реакція.

1. Чи подобається тобі знаходитися в гамірливому та веселому товаристві?
2. Чи часто ти відчуваєш потребу у друзях, які могли б тебе підтримати?
3. Коли тебе запитують про що-небудь, ти, як правило, швидко знаходиш відповідь?
4. Чи буваєш ти дуже сердитим, дратівливим?
5. Чи часто в тебе змінюється настрій?
6. Чи буває так, що тобі іноді більш подобається бути на самоті, ніж зустрічатися з іншими дітьми?
7. Чи заважають тобі заснути різні думки?
8. Чи завжди ти виконуєш усе зразу так, як тобі радять?
9. Чи подобається тобі насміхатися з кого-небудь?
10. Чи було коли-небудь так, що тобі стає сумно без особливих на те причин?
11. Чи можеш ти сказати про себе, що ти, взагалі, дуже весела людина?
12. Чи порушував ти коли-небудь правила поведінки в школі?
13. Чи буває так, що іноді тебе майже все дратує?
14. Чи подобалася б тобі така робота, де всі справи потрібно було б виконувати дуже швидко?
15. Чи переживаєш ти за усякі страшні події, що ледь не відбулися, хоча все закінчилося добре?
16. Чи було таке коли-небудь, що тобі довірили таємницю, але ти з якихось особливих причин не зміг її зберегти?
17. Чи в змозі ти без значних зусиль розвеселити компанію, що нудьгує?
18. Чи буває так, що твоє серце починає дуже битися, навіть якщо ти зовсім не хвилюєшся?
19. Якщо ти бажаєш познайомитися з іншим хлопчиком або дівчинкою, чи ти починаєш розмову першим?
20. Чи ти говорив коли-небудь неправду?
21. Чи легко ти засмучуєшся, коли тебе лають за що-небудь?
22. Тобі подобається постійно жартувати та розповідати веселі історії своїм друзям?

Продовження Додатку Г

23. Чи відчуваєш ти себе іноді стомленим без особливої на те причини?
24. Ти завжди виконуєш те, що тобі кажуть дорослі?
25. Ти, як правило, завжди буваєш усім задоволений?
26. Чи можеш ти сказати про себе, що ти вразливіший за інших?
27. Тобі завжди подобається грати з іншими дітьми?
28. Чи було таке коли-небудь, що тебе попросили вдома допомогти по господарству, але ти з якихось причин не зміг цього зробити?
29. Чи буває так, що в тебе іноді без особливих причин паморочиться голова?
30. Чи буває так, що твої вчинки і дії ставлять інших людей у незручне становище?
31. Чи буває в тебе іноді таке відчуття, що тобі усе набридло?
32. Чи подобається тобі інколи повихвалитися?
33. Чи буває таке, що коли ти знаходишся серед інших дітей, то ти, як правило, мовчиш?
34. Чи буває, що ти так хвилюєшся, що не маєш змоги всидіти на місці?
35. Ти, як правило, швидко приймаєш рішення?
36. Ти галасуєш іноді в класі, коли відсутній учитель?
37. Чи сняться тобі іноді страхітливі сни?
38. Чи можеш ти веселитися, не стримуючи себе, в товаристві дітей?
39. Чи легко тебе засмутити?
40. Чи доводилося тобі говорити про кого-небудь погано?
41. Ти зазвичай говориш і дієш швидко, не затримуючись особливо на обдумуванні?
42. Якщо ти опиняєшся в дурному становищі, то потім чи довго буваєш засмученим з цієї причини?
43. Тобі дуже подобаються веселі ігри?
44. Ти їси всяку їжу, що тобі пропонують?
45. Коли тебе про що-небудь прохають, а ти не в змозі це зробити, чи з легким серцем ти відмовляєш?
46. Чи подобається тобі часто ходити у гості?
47. Чи був хоч би один раз у житті такий момент, коли тобі не хотілося жити?
48. Чи було таке, щоб ти коли-небудь був нечемний у розмові з батьками?
49. Як ти вважаєш, чи сприймають тебе як веселу людину?
50. Ти часто відволікаєшся, коли виконуєш уроки?
51. Чи буває зрідка так, що тобі не хочеться брати участь у загальних розвагах?

52. Тобі часто буває важко заснути через різні неспокійні думки?
53. Ти майже завжди упевнений у тому, що впорашся із справами, за які взявся?
54. Чи буває так, що ти інколи почуваш себе самотнім?
55. Ти, як правило, соромишся заговорити першим з незнайомими людьми?
56. Часто ти спохвачуєшся, коли вже запізно?
57. Коли хто-небудь з дітей кричить на тебе, ти теж кричиш у відповідь?
58. Чи буває так, що ти дуже веселий або дуже сумний без особливої на те причини?
59. Тобі іноді здається, що важко одержати справжнє задоволення від товариства дітей?
60. Чи часто ти хвилюєшся із-за того, що зробив щось, не подумавши?

Обробка результатів:

1 показник. Підрахуйте кількість «+» на питання 1, 3, 9, 11, 14, 17, 19, 22, 25, 27, 30, 35, 38, 41, 43, 46, 49, 53, 57 і кількість «-» на питання 6, 33, 51, 55, 59, підрахуйте загальну суму збігів.

2 показник. Підрахуйте кількість «+» на питання 2, 5, 7, 10, 13, 15, 18, 21, 23, 26, 29, 31, 34, 37, 39, 42, 45, 47, 50, 52, 54, 56, 58, 60.

3 показник. Підрахуйте кількість «+» на питання 8, 16, 24, 28, 36, 44 і кількість «-» на питання 4, 12, 20, 32, 40, 48, підрахуйте загальну суму збігів.

На підставі відповідей можна визначити індивідуальні особливості за такими показниками як екстраверсія – інтроверсія, нейротизм і соціальна бажаність.

1 показник. Екстраверсія – інтроверсія

Екстраверсія пов'язана з такими якостями як товариськість, потреба у нових враженнях, збуджуючих імпульсах. Екстраверт має багато друзів, схильний до ризикованих вчинків, діє під впливом моменту, імпульсивний, любить жарти, «не лізе за словом у кишеню». Екстраверт зазвичай безтурботний, добродушний, веселий, оптимістичний, любить сміятися, надає перевагу рухам і діям над роздумами. Одночасно він схильний до агресивності і запальності. Його емоції суворо не контролюються, на нього не завжди можна покластися.

Інтроверт спокійний, сором'язливий, віддає перевагу книзі перед спілкуванням з людьми, стриманий і віддалений від усіх, крім близьких людей. Планує і обдумує свої дії заздалегідь, не довіряє раптовим спонуканням. Серйозно відноситься до прийняття рішень, любить у всьому порядок, контролює свої почуття, рідко діє агресивно, не виходить із себе. Схильний до песимістичності, високо цінує моральні норми.

Якщо учень по 1 показнику набрав від 1 до 7 балів – він типовий інтроверт, при 8 – 11 балах – помірний інтроверт, при 12 – 18 балах – помірний екстраверт, при 19 – 24 балах – типовий екстраверт.

2 показник. Невротизм

Невротизм відображає емоційну стійкість – нестійкість (емоційну стабільність – нестабільність). На одному полюсі цієї шкали знаходяться люди, які характеризуються надзвичайною стійкістю, зрілістю, відмінною адаптацією, а на іншому – надзвичайно нервові, нестійкі, ті, які погано адаптуються до нових умов. Результати до 10 балів свідчать про високу, а при 11 – 14 балах – середню емоційну стабільність, висока емоційна нестійкість діагностується при 15 – 18 балах, дуже висока – при 19 – 24 балах.

3 показник. Соціальна бажаність

Шкала соціальної бажаності відображає прагнення людини справити гарне враження про себе, тенденцію ідеалізувати власний образ, залежність від соціальних норм, потребу відповідати визнаному стандарту поведінки. Сума в 4 – 5 бали вважається критичною. Більш високі результати свідчать про завищене прагнення орієнтуватися на гарне враження про себе. Це індикатор демонстративності у поведінці.

Методика визначення рівня тривожності (Спілбергер-Ханін)

Тест Спілбергера-Ханіна належить до методик, за допомогою яких досліджують психологічний феномен тривожності. Цей опитувальник складається з 20 висловлювань, які відносяться до тривожності як стану (стан тривожності, реактивна або ситуативна тривожність) і з 20 висловлювань на визначення тривожності як диспозиції, особливості особистості (властивість тривожності). Що розуміє Спілбергер під обома мірами тривожності видно з наступної цитати: «Стан тривожності характеризується суб'єктивними, свідомо сприйнятими відчуттями загрози і напруги, що супроводжуються або пов'язані з активацією або збудженням автономної нервової системи». Тривожність як риса особистості, очевидно, означає мотив або набуту поведінкову диспозицію, яка зобов'язує індивіда до сприйняття широкого кола об'єктивно безпечних обставин, як таких, які несуть загрозу, спонукаючи реагувати на них станами тривоги, інтенсивність яких не відповідає величині реальної небезпеки.

Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера є єдиною методикою, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як властивість особистості, і як стан. У нашій країні використовують тест у модифікації Ю. Л. Ханіна. Реактивна (ситуативна) тривожність - стан суб'єкта в даний момент часу, який характеризується емоціями, які суб'єктивно переживаються особою: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю у цій конкретній ситуації. Цей стан виникає як емоційна реакція на екстремальну або стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамікою у часі.

1. Обстежуваному пропонується – «Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і закресліть відповідну цифру справа залежно від того, як ви себе почуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтеся. Перша відповідь, зазвичай, яка приходить в голову, є найбільш правильною, адекватною Вашому стану».

2. Проводиться тестування з використанням опитувального бланка.

Бланк до шкали ситуативної тривожності (Спілбергера-Ханіна)

№	Ситуація	Ні, це не так	Напевно так	Вірно	Дійсно вірно
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3	Я почуваю себе напруженим	1	2	3	4
4	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я розчарований	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю себе відпочившим	1	2	3	4
9	Я стурбований	1	2	3	4
10	Я маю відчуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я напружений	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скованості	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я заклопотаний	1	2	3	4
18	Я надто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

3. Показник ситуативної (реактивною) тривожності розраховується за формулою:

$$PT = \sum 1 - \sum 2 + 35,$$

де $\sum 1$ – сума закреслених цифр по пунктах 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\sum 2$ – сума закреслених цифр по пунктах 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Якщо РТ не перевищує 30, то, особа, яку опитували, не відчуває особливої тривоги, тобто у неї в даний момент виявляється низька тривожність. Якщо сума знаходиться в інтервалі 31-45, то це означає помірну тривожність. При 46 і більше - тривожність висока.

Дуже висока тривожність (> 46) прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і з психосоматичними захворюваннями.

Низька тривожність (<12), навпаки, характеризує стан як депресивний, ареактивний, з низьким рівнем мотивацій. Але іноді дуже низька тривожність

у показниках тесту є результатом активного витіснення особою високої тривоги з метою показати себе в «кращому світлі».

Розрахунок критерію Стьюдента

1) За методикою К. Роджерса та Р.Даймонда - Шкала адаптивності:

Таблиця Е.1

Розрахунок критерію Стьюдента за шкалою Адаптивності

№	Констатувальний експеримент	Формувальний експеримент	Відхилення	Квадрати відхилень (В.1 - В.2) ²
1	168	168	0	0
2	128	150	-22	484
3	165	164	1	1
4	166	166	0	0
5	98	121	-23	529
6	102	120	-18	324
7	156	156	0	0
8	162	162	0	0
9	68	101	-33	1089
10	151	151	0	0
11	120	120	0	0
12	66	121	-55	3025
13	156	156	0	0
14	139	165	-26	676
15	111	140	-29	841
16	172	172	0	0
17	178	171	7	49
18	148	148	0	0
19	90	134	-44	1936
20	132	132	0	0
21	66	124	-58	3364
22	101	121	-20	400
23	120	128	-8	64
24	165	165	0	0
25	151	151	0	0
26	68	165	-97	9409
27	162	162	0	0

Продовження Додатку Е
Продовж. табл. Е.1

28	148	148	0	0
29	170	170	0	0
30	88	151	-63	3969
Сумми:	3915	4403	-488	26160

Результат: $t_{\text{емп}} = 3.65$

Критичні значення:

$t_{\text{кр}}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.04	2.75

Шкала дезадаптивності

Таблиця Е.2

Розрахунок критерію Стьюдента за шкалою дезадаптивності

№	Вибірки		Відхилення від середнього		Квадрати відхилень	
	Конст.експер.	Формувал.експер.	К	Ф	К	Ф
1	77	77	-20.83	-21.93	433.8889	480.9249
2	114	114	16.17	15.07	261.4689	227.1049
3	95	95	-2.83	-3.93	8.0089	15.4449
4	83	83	-14.83	-15.93	219.9289	253.7649
5	87	87	-10.83	-11.93	117.2889	142.3249
6	79	79	-18.83	-19.93	354.5689	397.2049
7	66	71	-31.83	-27.93	1013.1489	780.0849
8	48	68	-49.83	-30.93	2483.0289	956.6649
9	112	112	14.17	13.07	200.7889	170.8249
10	110	110	12.17	11.07	148.1089	122.5449
11	108	108	10.17	9.07	103.4289	82.2649
12	110	110	12.17	11.07	148.1089	122.5449
13	71	71	-26.83	-27.93	719.8489	780.0849

Продовження Додатку Е
Продовж. табл. Е.2

14	64	68	-33.83	-30.93	1144.4689	956.6649
15	112	112	14.17	13.07	200.7889	170.8249
16	114	114	16.17	15.07	261.4689	227.1049
17	71	71	-26.83	-27.93	719.8489	780.0849
18	64	68	-33.83	-30.93	1144.4689	956.6649
19	110	110	12.17	11.07	148.1089	122.5449
20	110	110	12.17	11.07	148.1089	122.5449
21	168	168	70.17	69.07	4923.8289	4770.6649
22	145	145	47.17	46.07	2225.0089	2122.4449
23	112	112	14.17	13.07	200.7889	170.8249
24	112	112	14.17	13.07	200.7889	170.8249
25	108	108	10.17	9.07	103.4289	82.2649
26	112	112	14.17	13.07	200.7889	170.8249
27	77	77	-20.83	-21.93	433.8889	480.9249
28	95	95	-2.83	-3.93	8.0089	15.4449
29	87	87	-10.83	-11.93	117.2889	142.3249
30	114	114	16.17	15.07	261.4689	227.1049
Суми:	2935	2968	0.1	0.1	18654.167	16221.867
Середнє:	97.83	98.93				

Результат: $t_{емп} = 0.2$

Критичні значення:

$t_{кр}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2	2.66

Продовження Додатку Е
Таблиця Е.3

Розрахунок критерію Стьюдента за шкалою прийняття себе

№	Конс.експ.	Форм.експ.	Відхилення	Квадрати відхилень
1	40	49	-9	81
2	63	63	0	0
3	57	60	-3	9
4	53	58	-5	25
5	44	49	-5	25
6	18	38	-20	400
7	47	47	0	0
8	44	44	0	0
9	18	40	-22	484
10	20	42	-22	484
11	38	42	-4	16
12	60	62	-2	4
13	46	46	0	0
14	26	48	-22	484
15	28	44	-16	256
16	59	59	0	0
17	60	60	0	0
18	54	55	-1	1
19	28	54	-26	676
20	38	54	-16	256
21	44	44	0	0
22	47	47	0	0
23	55	59	-4	16
24	60	61	-1	1
25	38	54	-16	256
26	28	44	-16	256
27	59	61	-2	4
28	18	44	-26	676
29	53	53	0	0
30	60	60	0	0
Суми:	1303	1541	-238	4410

Результат: $t_{\text{емп}} = 4.7$

Критичні значення

$t_{\text{кр}}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.05	2.76

Таблиця Е.4

Розрахунок критерію Стьюдента за шкалою неприйняття себе

№	Конст.експ.	Форм.експ.	Відхилення	Квадрати відхилень
1	21	21	0	0
2	24	24	0	0
3	14	16	-2	4
4	9	9	0	0
5	16	16	0	0
6	18	18	0	0
7	22	22	0	0
8	11	16	-5	25
9	16	16	0	0
10	13	13	0	0
11	13	14	-1	1
12	13	13	0	0
13	11	11	0	0
14	20	26	-6	36
15	19	19	0	0
16	24	24	0	0
17	2	6	-4	16
18	12	15	-3	9
19	19	19	0	0
20	20	20	0	0
21	13	13	0	0

Продовження Додатку Е
Продовж. табл. Е.4

22	13	14	-1	1
23	19	19	0	0
24	24	24	0	0
25	22	22	0	0
26	11	12	-1	1
27	18	18	0	0
28	16	16	0	0
29	16	16	0	0
30	15	15	0	0
Суми:	484	507	-23	93

Результат: $t_{емп} = 2.6$

Критичні значення

$t_{кр}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.05	2.76

Таблиця Е.5

Розрахунок критерію Стьюдента за шкалою прийняття інших

№	Конст.експ.	Форм.експ.	Відхилення	Квадрати відхилень
1	25	30	-5	25
2	29	29	0	0
3	27	29	-2	4
4	30	30	0	0
5	25	25	0	0
6	22	22	0	0
7	14	25	-11	121
8	30	30	0	0
9	13	25	-12	144

Продовження Додатку Е
Продовж. табл. Е.5

10	14	24	-10	100
11	30	31	-1	1
12	15	24	-9	81
13	24	26	-2	4
14	22	22	0	0
15	24	24	0	0
16	17	28	-11	121
17	22	22	0	0
18	24	24	0	0
19	27	27	0	0
20	23	23	0	0
21	22	28	-6	36
22	17	30	-13	169
23	11	24	-13	169
24	13	24	-11	121
25	16	20	-4	16
26	24	24	0	0
27	16	22	-6	36
28	16	24	-8	64
29	20	26	-6	36
30	11	24	-13	169
Суми:	623	766	-143	1417

Результат: $t_{емп} = 5.2$

Критичні значення

$t_{кр}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.05	2.76

Продовження Додатку Е
Таблиця Е.6

Розрахунок критерію Стьюдента за шкалою неприйняття інших

№	Конст.експ.	Форм.експ.	Відхилення	Квадрати відхилень
1	24	24	0	0
2	5	7	-2	4
3	15	15	0	0
4	16	16	0	0
5	20	20	0	0
6	17	17	0	0
7	17	17	0	0
8	15	15	0	0
9	16	16	0	0
10	16	16	0	0
11	20	20	0	0
12	27	27	0	0
13	22	22	0	0
14	6	6	0	0
15	20	20	0	0
16	16	16	0	0
17	6	9	-3	9
18	17	17	0	0
19	25	25	0	0
20	5	5	0	0
21	16	16	0	0
22	16	16	0	0
23	12	12	0	0
24	13	13	0	0
25	17	17	0	0
26	15	15	0	0
27	18	18	0	0
28	11	11	0	0
29	15	15	0	0
30	13	13	0	0
Суми:	471	476	-5	13

Результат: $t_{емп} = 1.5$

Критичні значення

$t_{кр}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.05	2.76

Таблиця Е.7

Розрахунок критерію Стьюдента за шкалою емоційний комфорт

№	Конст.експ.	Форм.експ.	Відхилення	Квадрати відхилень
1	23	23	0	0
2	29	29	0	0
3	24	24	0	0
4	27	27	0	0
5	33	33	0	0
6	21	22	-1	1
7	12	13	-1	1
8	30	30	0	0
9	25	25	0	0
10	32	32	0	0
11	19	19	0	0
12	31	31	0	0
13	30	30	0	0
14	21	21	0	0
15	27	27	0	0
16	22	22	0	0
17	30	30	0	0
18	29	29	0	0
19	23	23	0	0
20	7	7	0	0
21	23	23	0	0
22	29	29	0	0

Продовження Додатку Е
Продовж. табл. Е.7

23	15	15	0	0
24	7	8	-1	1
25	22	22	0	0
26	19	19	0	0
27	14	16	-2	4
28	23	23	0	0
29	29	29	0	0
30	8	10	-2	4
Суми:	684	691	-7	11

Результат: $t_{\text{емп}} = 2.3$

Критичні значення

$t_{\text{кр}}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.05	2.76

Таблиця Е.8

Розрахунок критерію Стьюдента за шкалою емоційний дискомфорт

№	Конст.експ.	Форм.експ.	Відхилення	Квадрати відхилень
1	5	6	-1	1
2	23	23	0	0
3	16	16	0	0
4	15	15	0	0
5	15	16	-1	1
6	16	16	0	0
7	25	25	0	0
8	30	30	0	0
9	19	19	0	0
10	14	14	0	0
11	8	9	-1	1
12	14	14	0	0

Продовження Додатку Е
Продовж. табл. Е.8

13	33	33	0	0
14	22	22	0	0
15	21	21	0	0
16	29	29	0	0
17	0	4	-4	16
18	23	23	0	0
19	29	29	0	0
20	15	15	0	0
21	7	8	-1	1
22	33	34	-1	1
23	15	15	0	0
24	16	16	0	0
25	23	24	-1	1
26	14	14	0	0
27	19	19	0	0
28	25	25	0	0
29	19	19	0	0
30	14	14	0	0
Суми:	557	567	-10	22

Результат: $t_{емп} = 2.4$

Критичні значення

$t_{кр}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.05	2.76

Продовження Додатку Е
Таблиця Е.9

Розрахунок критерію Стьюдента за шкалою зовн. контроль

№	Конст.експ.	Форм.експ.	Відхилення	Квадрати відхилень
1	70	72	-2	4
2	62	62	0	0
3	74	74	0	0
4	72	72	0	0
5	50	50	0	0
6	51	51	0	0
7	56	56	0	0
8	71	71	0	0
9	69	70	-1	1
10	55	55	0	0
11	47	47	0	0
12	50	50	0	0
13	54	54	0	0
14	50	50	0	0
15	53	53	0	0
16	70	72	-2	4
17	50	50	0	0
18	51	51	0	0
19	57	57	0	0
20	52	52	0	0
21	55	55	0	0
22	57	57	0	0
23	52	53	-1	1
24	50	50	0	0
25	52	52	0	0
26	52	52	0	0
27	47	47	0	0
28	69	69	0	0
29	69	72	-3	9
30	50	50	0	0
Суми:	1717	1726	-9	19

Результат: $t_{емп} = 2.3$

Критичні значення

$t_{кр}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.05	2.76

Таблиця Е.10

Розрахунок критерію Стьюдента за шкалою вн. контроль

№	Конст.експ.	Форм.експ.	Відхилення	Квадрати відхилень
1	36	36	0	0
2	9	9	0	0
3	31	31	0	0
4	19	19	0	0
5	31	31	0	0
6	31	31	0	0
7	28	28	0	0
8	31	31	0	0
9	26	26	0	0
10	26	26	0	0
11	17	19	-2	4
12	14	15	-1	1
13	30	30	0	0
14	12	13	-1	1
15	12	14	-2	4
16	32	32	0	0
17	8	11	-3	9
18	31	31	0	0
19	28	28	0	0
20	15	17	-2	4
21	23	24	-1	1
22	31	31	0	0
23	31	31	0	0

Продовження Додатку Е
Продовж. табл. Е.10

24	32	32	0	0
25	17	17	0	0
26	18	18	0	0
27	14	16	-2	4
28	15	15	0	0
29	14	14	0	0
30	19	21	-2	4
Суми:	681	697	-16	32

Результат: $t_{emp} = 3.3$

Критичні значення

$t_{кр}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.05	2.76

Таблиця Е.11

Розрахунок критерію Стьюдента за шкалою домінування

№	Конст.експ.	Форм.експ.	Відхилення	Квадрати відхилень
1	8	8	0	0
2	10	10	0	0
3	15	15	0	0
4	15	15	0	0
5	9	14	-5	25
6	2	2	0	0
7	8	8	0	0
8	9	9	0	0
9	14	14	0	0
10	11	11	0	0

Продовження Додатку Е
Продовж. табл. Е.11

11	9	9	0	0
12	14	14	0	0
13	14	14	0	0
14	15	15	0	0
15	17	17	0	0
16	14	14	0	0
17	12	12	0	0
18	7	7	0	0
19	18	18	0	0
20	11	11	0	0
21	18	21	-3	9
22	17	17	0	0
23	0	3	-3	9
24	9	9	0	0
25	13	13	0	0
26	12	12	0	0
27	11	11	0	0
28	9	9	0	0
29	15	15	0	0
30	14	14	0	0
Суми:	350	361	-11	43

Результат: $t_{емп} = 1.7$

Критичні значення

$t_{кр}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.05	2.76

Продовження Додатку Е
Таблиця Е.12

Розрахунок критерію Стьюдента за шкалою відомість

№	Конст.експ.	Форм.експ.	Відхилення	Квадрати відхилень
1	20	20	0	0
2	13	13	0	0
3	17	17	0	0
4	20	20	0	0
5	17	19	-2	4
6	25	25	0	0
7	26	26	0	0
8	25	25	0	0
9	28	28	0	0
10	14	14	0	0
11	25	25	0	0
12	19	21	-2	4
13	18	18	0	0
14	18	18	0	0
15	17	17	0	0
16	26	26	0	0
17	21	21	0	0
18	20	20	0	0
19	21	21	0	0
20	17	17	0	0
21	19	23	-4	16
22	24	24	0	0
23	23	23	0	0
24	17	17	0	0
25	21	21	0	0
26	19	19	0	0
27	13	13	0	0
28	19	21	-2	4
29	26	26	0	0
30	24	24	0	0
Суми:	612	622	-10	28

Результат: $t_{емп} = 2.1$

Критичні значення

$t_{кр}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.05	2.76

Таблиця Е.13

Розрахунок критерію Стьюдента за шкалою ескапізм

№	Конст.експ.	Форм.експ.	Відхилення	Квадрати відхилень
1	18	18	0	0
2	7	9	-2	4
3	15	15	0	0
4	19	19	0	0
5	20	21	-1	1
6	20	20	0	0
7	15	15	0	0
8	10	10	0	0
9	11	11	0	0
10	11	11	0	0
11	10	10	0	0
12	16	16	0	0
13	22	22	0	0
14	14	14	0	0
15	21	21	0	0
16	14	14	0	0
17	14	14	0	0
18	13	13	0	0
19	16	16	0	0
20	17	17	0	0
21	12	12	0	0
22	12	12	0	0

Продовження Додатку Е
Продовж. табл. Е.13

23	16	18	-2	4
24	17	17	0	0
25	21	21	0	0
26	21	21	0	0
27	18	18	0	0
28	7	9	-2	4
29	9	10	-1	1
30	11	11	0	0
Суми:	447	455	-8	14

Результат: $t_{емп} = 2.4$

Критичні значення

$t_{кр}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.05	2.76

2) «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS) (С. Хобфолла)

- Шкала Асертивні дії

Таблиця Е.14

Розрахунок критерію Стьюдента за шкалою Асертивні дії

№	Конст.експ.	Форм.експ.	Відхилення	Квадрати відхилень
1	19	22	-3	9
2	18	23	-5	25
3	23	22	1	1
4	24	26	-2	4
5	23	23	0	0
6	19	19	0	0
7	8	18	-10	100
8	6	18	-12	144
9	25	25	0	0
10	12	20	-8	64
11	11	19	-8	64
12	9	19	-10	100
13	26	18	8	64
14	11	18	-7	49
15	9	14	-5	25
16	19	21	-2	4
17	25	25	0	0
18	26	26	0	0
19	15	21	-6	36
20	13	19	-6	36
21	13	19	-6	36
22	23	19	4	16
23	23	19	4	16
24	12	20	-8	64
25	16	19	-3	9
26	18	21	-3	9
27	25	25	0	0

Продовження Додатку Е
Продовж. табл. Е.14

28	15	18	-3	9
29	14	19	-5	25
30	28	28	0	0
Суми:	528	623	-95	909

Результат: $t_{емп} = 3.8$

Критичні значення

$t_{кр}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.05	2.76

Шкала Агресивні дії

Таблиця Е.15

Розрахунок критерію Стюдента за шкалою Агресивні дії

№	Конст.експ.	Форм.експ.	Відхилення	Квадрати відхилення
1	20	24	-4	16
2	24	24	0	0
3	14	26	-12	144
4	26	26	0	0
5	19	22	-3	9
6	24	24	0	0
7	14	20	-6	36
8	15	26	-11	121
9	15	19	-4	16
10	25	24	1	1
11	16	22	-6	36
12	6	19	-13	169
13	14	26	-12	144

Продовження Додатку Е
Продовж. табл. Е.15

14	8	24	-16	256
15	25	26	-1	1
16	25	25	0	0
17	24	24	0	0
18	13	23	-10	100
19	26	26	0	0
20	8	20	-12	144
21	8	8	0	0
22	22	22	0	0
23	13	13	0	0
24	26	26	0	0
25	13	18	-5	25
26	22	22	0	0
27	13	13	0	0
28	10	18	-8	64
29	8	18	-10	100
30	21	21	0	0
Суми:	517	649	-132	1382

Результат: $t_{\text{емп}} = 4.6$

Критичні значення

$t_{\text{кр}}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.05	2.76

Таблиця Е.16

Розрахунок критерію Стюдента за шкалою Асоціальні дії

№	Конст.експ.	Форм.експ.	Відхилення	Квадрати відхилень
1	15	11	4	16
2	24	8	16	256
3	15	12	3	9
4	25	15	10	100
5	16	25	-9	81
6	24	15	9	81
7	14	24	-10	100
8	15	11	4	16
9	15	11	4	16
10	25	11	14	196
11	16	15	1	1
12	6	11	-5	25
13	16	6	10	100
14	6	11	-5	25
15	25	6	19	361
16	25	11	14	196
17	24	11	13	169
18	17	12	5	25
19	26	12	14	196
20	8	16	-8	64
21	8	8	0	0
22	21	8	13	169
23	16	15	1	1
24	24	16	8	64
25	16	14	2	4
26	21	11	10	100
27	11	11	0	0
28	11	11	0	0
29	8	8	0	0
30	20	10	10	100
Суми:	513	366	147	2471

Продовження Додатку Е

Результат: $t_{\text{емп}} = 3.5$

Критичні значення

$t_{\text{кр}}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.05	2.76

3) Тест Спілбергера-Ханіна для дослідження рівня тривожності серед підлітків:

Таблиця Е.17

Визначення критерію Стьюдента за шкалою «Особистісна тривожність»

№	Конст.експ.	Форм.експ.	Відхилення	Квадрати відхитень
1	58	46	12	144
2	53	41	12	144
3	32	32	0	0
4	44	28	16	256
5	35	35	0	0
6	35	35	0	0
7	45	34	11	121
8	28	28	0	0
9	36	31	5	25
10	31	31	0	0
11	46	44	2	4
12	46	38	8	64
13	33	33	0	0
14	37	28	9	81
15	38	38	0	0
16	44	41	3	9
17	44	44	0	0
18	41	40	1	1
19	52	44	8	64
20	42	42	0	0
21	40	38	2	4
22	39	39	0	0
23	50	40	10	100
24	47	41	6	36
25	46	40	6	36
26	26	26	0	0

Продовження Додатку Е
Продовж. табл. Е.17

27	40	36	4	16
28	28	28	0	0
29	48	48	0	0
30	44	28	16	256
Суми:	1228	1097	131	1361

Результат: $t_{emp} = 4.6$

Критичні значення

$t_{кр}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.05	2.76

Таблиця Е.18

Визначення критерію Стюдента за шкалою «Ситуативна тривожність»

№	Конст. експ.	Форм.експ.	Відхилення	Квадрати відхилень
1	44	26	18	324
2	43	43	0	0
3	31	31	0	0
4	45	28	17	289
5	28	31	-3	9
6	32	32	0	0
7	47	29	18	324
8	32	32	0	0
9	36	31	5	25
10	28	28	0	0
11	48	48	0	0
12	48	41	7	49
13	31	31	0	0
14	36	31	5	25
15	36	31	5	25

Продовження Додатку Е
Продовж. табл. Е.18

16	44	26	18	324
17	42	42	0	0
18	42	42	0	0
19	46	26	20	400
20	38	31	7	49
21	41	36	5	25
22	44	28	16	256
23	46	41	5	25
24	44	41	3	9
25	39	36	3	9
26	26	21	5	25
27	41	36	5	25
28	26	26	0	0
29	44	41	3	9
30	41	41	0	0
Сумми:	1169	1007	162	2226

Результат: $t_{\text{емп}} = 4.4$

Критичні значення

$t_{\text{кр}}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.05	2.76