

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини  
кафедра психології та соціології

**Подбуртна К. О.**

**Кваліфікаційна робота**  
**ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ**  
**АДАПТАЦІЇ ВПО ДО НОВИХ УМОВ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ**

**2024**

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

**Факультет** здоров'я людини  
(повне найменування інституту, факультету)

**Кафедра** психології та соціології  
(повна назва кафедри)

**ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

**до кваліфікаційної роботи**  
**освітньо-кваліфікаційного рівня** бакалавр  
(бакалавр, спеціаліст, магістр)  
спеціальності 053 Психологія  
(шифр і назва спеціальності)  
Освітня програма «Психологія»

на тему: «Особливості соціально-психологічної адаптації ВПО до нових умов життєдіяльності»

Виконала: здобувачка вищої освіти групи ПС-20з

Подбуртна К. О.

Керівник: д. психол.н., проф.

Бохонкова Ю. О.

Завідувачка кафедри психології та соціології:  
д. психол. н., проф.

Бохонкова Ю.О.

Рецензент: професор кафедри психології  
Херсонського державного університету,  
д.психол.н., проф.

Попович І. С.

Нормо-контроль:  
д. психол. н., проф.

Лосієвська О.Г.

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет здоров'я людини

(повне найменування інституту, факультету)

Кафедра психології та соціології

(повна назва кафедри)

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

“20” травня 2024 року

**З А В Д А Н Н Я**  
**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**  
**ЗДОБУВАЧКИ ВИЩОЇ ОСВІТИ**  
**Подбуртної Ксенії Олексіївни**

**1. Тема роботи:** «Особливості соціально-психологічної адаптації ВПО до нових умов життєдіяльності».

Керівник роботи: Бохонкова Ю. О. – д. психол.н., професор, професор кафедри психології та соціології, затверджений наказом по університету від «24» квітня 2024 року, № 28/15.17

**2. Строк подання студентом роботи** «14» червня 2024 року

**3. Вихідні дані до роботи:** обсяг роботи – 72 сторінки (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами з урахуванням Національного стандарту України ДСТУ 8302:2015.

**4. Перелік питань, які потрібно розробити:** проаналізувати наукові джерела із зазначеної проблематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження та провести експериментальне дослідження; за допомогою математичних методів обробити й презентувати отримані результати; на основі результатів проведеного констатувального експерименту розробити практичні рекомендації щодо процесу дослідження.

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

## 6. Консультанти розділів роботи:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Бохонкова Ю. О. – д. психол.н., професор, професор кафедри психології та соціології	27.05.2024	09.06.2024
2.	Бохонкова Ю. О. – д. психол.н., професор, професор кафедри психології та соціології	10.06.2024	23.06.2024

7. Дата видачі завдання: 20.05.2024 р.

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів виконання кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів	Примітка
1	Визначення проблеми, завдань дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	20.05.2024 – 26.05.2024	
2	Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження.	27.05.2024 – 02.06.2024	
3	Підбір діагностичного інструментарію та проведення констатувального експерименту.	03.06.2024 – 06.06.2024	
4	Узагальнення результатів констатувального експерименту та їх графічна презентація.	07.06.2024 – 10.06.2024	
5	Розробка програми адаптаційного тренінгу для внутрішньо переміщених осіб	11.06.2024 – 13.06.2024	
6	Представлення роботи на зовнішню рецензію.	14.06.2024 – 16.06.2024	
7	Перевірка роботи на академічний плагіат.	17.06.2024 – 19.06.2024	
8	Підготовка кваліфікаційної роботи до захисту.	20.06.2024 – 23.06.2024	
9	Захист кваліфікаційної роботи.	24.06.2024 – 30.06.2024	

Здобувачка вищої освіти

Керівник роботи:

д. психол. н., проф.

Подбуртна К. О.

Бохонкова Ю. О.

## РЕФЕРАТ

Текст – 72 с., табл. – 6, рис. – 9, література – 71 дж., додатків – 4.

В роботі проведено теоретико-методологічний аналіз вивчення проблеми особливостей процесу адаптації ВПО до нових умов життєдіяльності. Експериментально розглянуто особливості соціально-психологічної адаптації ВПО до нових умов життєдіяльності. Проведено аналіз та підібрано психодіагностичні методики, спрямовані на дослідження соціально-психологічної адаптації ВПО. За допомогою методів математичної обробки даних представлено результати констатувального експерименту, на основі яких підібрано матеріали для розробки програми адаптаційного тренінгу для внутрішньо переміщених осіб.

**Ключові слова:** АДАПТАЦІЯ, ВНУТРІШНЬО-ПЕРЕМІЩЕНА ОСОБА, СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ, ПСИХОЛОГІЧНА ПРИСТОСОВАНІСТЬ, УМОВИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ, СПРИЙНЯТТЯ НОВОГО СЕРЕДОВИЩА, МІЖОСОБИСТІСНІ ВЗАЄМИНИ, СТРЕСОВІ СИТУАЦІЇ, САМОІДЕНТИФІКАЦІЯ, КОЛЕКТИВНА ВЗАЄМОДІЯ, ПІДТРИМКА СПІЛЬНОТИ, ПСИХОЛОГІЧНІ БАР'ЄРИ, СТРАТЕГІЇ АДАПТАЦІЇ, ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>7</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ ВПО ДО НОВИХ УМОВ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ.....</b>	<b>10</b>
1.1. Аналіз проблеми дослідження у вітчизняній і закордонній науковій психологічній літературі .....	10
1.2. Внутрішньо переміщена особа як особлива категорія в психології (ВПО).....	20
1.3. Стратегії та фактори адаптації внутрішньо переміщених осіб до змінних умов життєдіяльності .....	26
<b>ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1 .....</b>	<b>34</b>
<b>РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВПО ДО НОВИХ УМОВ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ .....</b>	<b>36</b>
2.1. Соціально-психологічна адаптація вимушених переселенців та її особливості.....	36
2.2. Дослідження психологічних особливостей соціально-психологічної адаптації ВПО до нових умов життєдіяльності .....	40
2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту.....	45
2.4. Програма адаптаційного тренінгу для внутрішньо переміщених осіб .....	61
<b>ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2 .....</b>	<b>69</b>
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>72</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ .....</b>	<b>76</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>84</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Особистість у процесі свого розвитку та розвитку суспільства постійно стикається із необхідністю соціально-психологічної адаптації до нової реальності. У разі радикальних змін соціально-психологічна адаптація може стати проблемою. В даний час особливо актуальними є питання, пов'язані з проблемами соціально-психологічної адаптації переселенців у новому соціальному середовищі. У сучасному світі соціальні кризи, збройні конфлікти, природні катастрофи та інші події можуть призводити до масових внутрішніх переселень, які ставлять перед людьми надзвичайно важливе завдання – адаптації до нових умов життєдіяльності. Внутрішньо переміщені особи (ВПО) стають вразливою групою, для якої адаптація до нового соціокультурного середовища може бути особливо складною та важливою завданням.

В умовах війни однією з ключових проблем стає непрохідне переміщення людей з зони активних бойових дій до менш небезпечних регіонів. Незалежно від методів евакуації, переселенці зіштовхуються з численними труднощами та ризиками, які переслідують їх не лише під час маневрів, але і після прибуття на нове місце проживання. Зрозуміло, що ситуації та виклики, з якими стикаються люди, що переселяються в межах країни, та ті, що перетинають кордони, можуть значно відрізнятись. Проте майже всі постраждалі, які були змушені залишити свої оселі та переїхати в інше місце, стикаються з важливим завданням адаптації до нових умов життя. Дослідження особливостей переживань та психічних станів вимушених переселенців представлено в низці робіт: культурний шок А. Furnham, S. Vochnep, стрес акультурації – Р. Аніс, Дж. Бері, Дж. Вестермайєр. Проблема адаптації особистості в різних соціальних групах досліджувалася такими вченими як І. К. Георгієва, К. Уорд, Д. Беррі, У. Кім та інші. Адаптація переселенців – це процес пристосування людей до нових умов життя, який

виникає після їх вимушеного переселення зі своїх осель або місць проживання внаслідок війни, природних катастроф, конфліктів або інших кризових ситуацій. Спроможність до соціально-психологічної адаптації ВПО є ключовою для забезпечення їхнього добробуту, психологічної стійкості та можливості конструктивно інтегруватися в новий соціум. Ця проблема стає актуальною в сучасному світі, де кількість ВПО зростає, і вимагає наукового дослідження та розуміння.

**Об'єкт дослідження** – процес адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО) до нових умов життєдіяльності.

**Предмет дослідження** – особливості соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО) до нових умов життєдіяльності.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити психологічні особливості соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО) до нових умов життєдіяльності.

На підставі означеної мети було висунуто наступні **завдання дослідження:**

1. Проаналізувати наукову літературу з проблеми дослідження.
2. Визначити особливості соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО).
3. Підібрати методики та провести емпіричне дослідження психологічних особливостей соціально-психологічної адаптації ВПО.
4. Зробити психологічний та математичний аналіз отриманих результатів дослідження.
5. На основі результатів констатувального експерименту розробити програму адаптаційного тренінгу для внутрішньо переміщених осіб.

**Теоретико-методологічну базу дослідження** складають: концепції психічних станів вимушених переселенців (А. Furnham, S. Vochner, Р. Аніс, Дж. Бері, Дж. Вестермайєр, К. Уорд, Д. Беррі, У. Кім); специфіка соціально-психологічної адаптації (Б. І. Андрусин, М. М. Бачинська, Т. В. Бондар,



О. М. Василенко, Т. Л. Доронюк, Ж. Піаже); формування просоціальних якостей (Г. О. Балл, І. Д. Бех, О. І. Бондарчук, С. О. Гарькавець, Л. М. Карамушка, С. Д. Максименко, Н. Ю. Максимова, В. О. Скребець, В. О. Татенко, Т. М. Титаренко, В. В. Третьяченко, Ю. М. Швалб, С. І. Яковенкота ін.); проблема соціальних уявлень особистості (У. Флік, П. Шихіреєв, Б. Шледер, А. Campbell, М. Sarachnic, Е. Coyle, W. Wagnetta, Н.Є.Завацька, Н.Ю.Максимова та ін).

**Методи (методики) дослідження:** *теоретичні:* аналіз наукової психологічної літератури; *емпіричні:* бесіда, спостереження, констатувальний експеримент, тестування (методика «Психосемантичний аналіз стереотипів характеру» Д. Пібоді; багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність»; діагностика властивостей нервової системи Я. Стреляу; діагностика соціально-психологічної адаптованості К. Роджерса та Р. Даймонда); *інтерпретаційні та математичні методи математичної обробки даних.*

**Теоретичне значення дослідження** полягає в теоретичному аналізі проблеми соціально-психологічної адаптації в сучасних вітчизняних та зарубіжних дослідженнях та розглянуто її особливості в контексті вимушеного переселення людей; визначенні особливостей соціально-психологічної адаптації ВПО; розробці програми адаптаційного тренінгу для внутрішньо-переміщених осіб.

**Практичне значення дослідження** полягає в дослідженні особливостей соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нових умов життєдіяльності. Робота спрямована на вивчення факторів, що впливають на адаптаційні процеси ВПО, на аналіз індивідуальних та соціальних аспектів цієї адаптації та на виокремлення можливих шляхів покращення їхнього стану та якості життя. Отримані в процесі дослідження висновки можуть бути використані для подальшої розробки та проведення тренінгових занять з подолання проблем адаптації вимушених мігрантів.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ ВПО ДО НОВИХ УМОВ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

## 1.1. Аналіз проблеми дослідження у вітчизняній і закордонній науковій психологічній літературі

Сучасна реальність українського життя відзначається повномасштабною збройною агресією рф проти України, яка кардинально змінила життя мільйонів українців. Згідно з даними Міжнародної організації з міграції та Державної служби статистики України з питань внутрішньої та зовнішньої міграції, з початку повномасштабного вторгнення рф до України кількість переміщених осіб в межах країни перевищила 5 мільйонів (основна частина з них – біженці з Центральної, Східної і Північної України).

Останнім часом зростає зацікавленість у вивченні соціального і психологічного оточення, в якому людина живе. Ю. В. Себін розглядає середовище як сукупність умов, зовнішніх впливів і стимулів, що впливають на індивіда. Соціально-психологічна адаптація виділяється серед інших форм адаптації на основі взаємодії з оточенням, з яким має справу людина. Цей підхід дозволяє визначити деякі закономірності соціально-психологічної адаптації, які визначаються саме специфікою соціального середовища [51].

По-перше, соціальне середовище є більш рухливим і змінним, ніж біологічне. Тому механізми адаптації людини до соціального середовища повинні бути гнучкими, не визначеними одноразово і здатними до змін упродовж життя.

По-друге, людина має важливе значення у соціальному середовищі: вона не є лише частиною біологічної системи, але і важливим складником соціуму, без якого його існування неможливе. Ця позиція дає людині більші можливості впливу на своє оточення.

По-третє, соціальне середовище складне і багаторівневе утворення. Тому для аналізу його різних рівнів доцільно використовувати більш диференційований підхід [13].

Тема адаптації виявила широке відображення у психологопедагогічній літературі. Значний внесок у розвиток теорії адаптації здійснили видатні вчені з іноземних країн: Жан-Батист Ламарк розпочав біологічний підхід; Уолтер Кеннон і Ганс Сельє досліджували фізіологічні аспекти адаптації; Іоганн Готтфрід Гердер досліджував адаптацію особистості у соціокультурному середовищі; Жан Піаже, Герберт Спенсер, Леслі Філіпс та Такаши Шибутані приділили увагу соціально-психологічним аспектам адаптації [66].

Поняття «адаптація» виникло у XIX столітті і використовувалося спочатку переважно у біології. Потім це поняття стали застосовувати як до різних сторін життєдіяльності організму, до особистості людини і навіть до колективному поведінці. Вперше термін введений Г. Албертом і вживався в медичній та психологічній літературі, де позначав зміну чутливості аналізаторів під впливом пристосування органів чуття, до дії подразників [62].

Адаптація (від лат. *adapto* – пристосовую) – схильність індивіда пристосовуватися до умов навколишнього середовища, що змінюються, без внутрішнього дискомфорту та без конфлікту з середовищем [10].

Термін «адаптація» був введений німецьким фізіологом Г. Аубертом у 1865 році. Вивчення цього поняття дозволяє тлумачити його як процес, пов'язаний з пристосуванням і самостійною організацією умов у зміненому навколишньому середовищі. У науковій літературі часто вживають схожі поняття, такі як «пристосування» «звикання», «входження», «становлення», прийняття [63].

Соціальна адаптація полягає у засвоєнні норм, правил та цінностей суспільства, що його оточує. У процесі цієї адаптації у індивіда виробляються навички спілкування, поведінки та діяльності, схвалені оточенням, через які він може реалізувати свої інтереси та потреби.

Перші уявлення про адаптацію були відображені у працях про сталість внутрішнього середовища Клода Бернара. Згідно зі сформульованою ним концепцією гомеостазу, всі процеси, що відбуваються в організмі, націлені на збереження стану рівноваги у відповідь на негативний вплив середовища. Це дозволяє живим системам набувати відносної незалежності від зовнішніх впливів шляхом адаптації до навколишнього середовища [64].

Згодом положення концепції К. Бернара отримали подальший розвиток у працях таких вчених, як Уолтер Кеннон, Ганс Сельє, Арон Д. Слонім та інших дослідників. Уолтер Кеннон розглядав гомеостаз як внутрішній стан, а також як відношення в системі "організм-середовище". Ганс Сельє вважав процес адаптації тотожним поняттю життя. Арон Д. Слонім тлумачив адаптацію як сукупність фізіологічних особливостей, які дозволяють організму пристосовуватися до постійних умов середовища або таких умов, що змінюються [61].

Г.О. Балл тлумачив адаптацію як тенденцію «до встановлення рівноваги між індивідом і середовищем за умови, що індивід (як активна підсистема) не руйнується і, більше того, підтримуються визначені параметри його функціонування» [70].

Альфред Адлер, Карен Хорні, Ерік Еріксон, Еріх Фромм, Ерік Бєрн та їх послідовники досліджували універсальні проблеми адаптації, які включають такі потреби:

1. Потреба безпеки (час), в стабільності, відчуття захищеності та впевненості у майбутньому.
2. Потреба волі й автономії (ієрархія), в самовираженні, незалежності та контролі над власним життям.
3. Потреба успіху й ефективності (територіальність), в досягненні цілей, визнанні та успішному функціонуванні у соціальному середовищі.
4. Потреба визнання і самовизначення (ідентичність), в визнанні, прийнятті і реалізації власної унікальності та індивідуальності [57].

Вирішення цих проблем дозволяє індивіду ефективно взаємодіяти з середовищем на різних етапах життя, зберігаючи мінімальні втрати для себе. Негативне вирішення кожної з цих проблем може призвести до руйнування організму на біологічному рівні та порушення психічного благополуччя на психологічному рівні [57].

С. Д. Максименко вважав, що психічна адаптація є процесом взаємодії особистості з середовищем, в якому особистість повинна враховувати особливості середовища та активно впливати на нього з метою задоволення своїх основних потреб та реалізації значимих цілей [37].

Воробйова В. О. тлумачить психологічну адаптацію як явище та процеси, які спостерігаються на нервово-психічному рівні діяльності особистості. Це система психічного регулювання у ситуаціях, коли існуючі способи виходу з конфлікту не можуть бути застосовані. Результатом цього є високий рівень психічної напруги та стресовий стан, викликаний даною обставиною [14].

Американський вчений Т. Шибутані визначає адаптацію як комплекс пристосувальних реакцій, що виникають в результаті інтенсивного освоєння середовища, його зміни та формування важливих вимог для продуктивної діяльності [65].

За Х. Хартманном, адаптація включає в себе процеси, пов'язані з конфліктами та процеси, які не пов'язані з ситуаціями конфлікту. Він зазначає, що важливим завданням адаптації до оточуючих постає перед людиною з народження. Людина не просто бере активну участь у житті суспільства, а ще створює певні умови, до яких у згодом йому доведеться адаптуватися [68].

При широкому трактуванні Ж. Піаже, Г. О. Бал – адаптація розуміється як єдність протилежно спрямованих процесів акомодатії та асиміляції. У разі акомодатія забезпечує варіант функціонування організму чи суб'єкта відповідно до властивостями середовища, а процесі асиміляції змінюються ті чи інші компоненти середовища, перероблені відповідно до структури

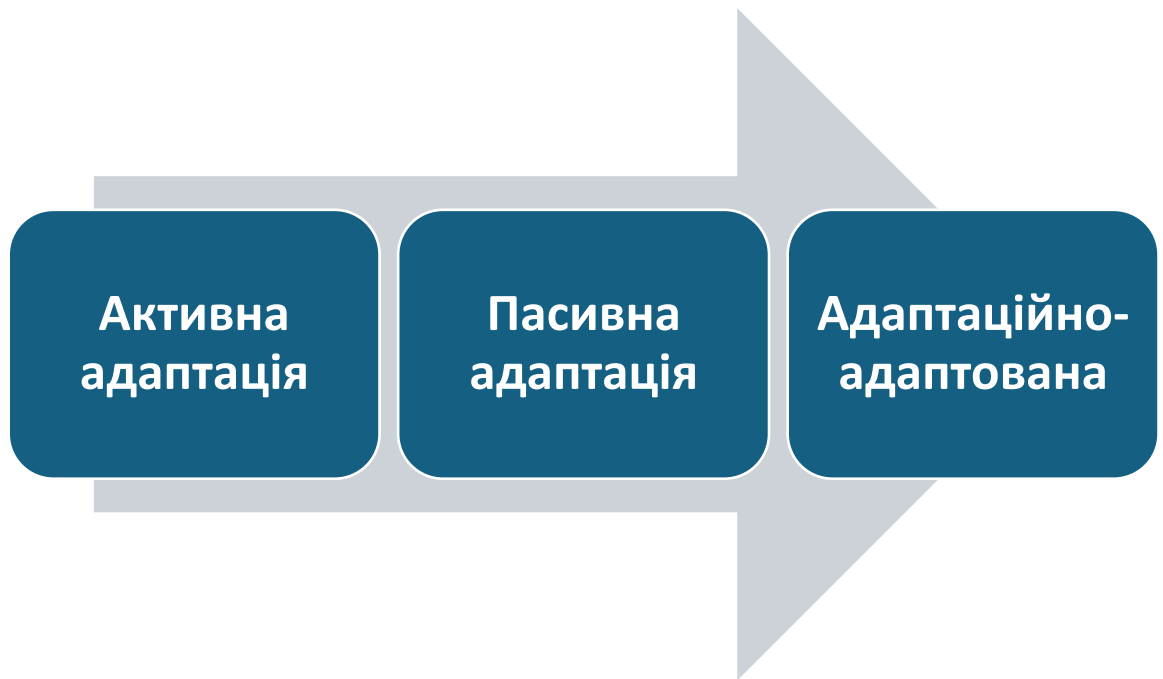
організму чи схеми поведінки суб'єкта. Зазвичай, процеси акомодатції та асиміляції тісно пов'язані між собою, але в деяких випадках один з них може виступити у провідній ролі [4].

Грузинська психологічна школа вважала адаптацію пов'язаною з концепцією "установки" як ключового посередника між впливом зовнішнього середовища та психічною діяльністю людини, яка виявляється у схильності до певних активностей. Наприклад, Шалва Андріанович Надірашвілі вважав, що установка є раціональним інструментом для пристосування індивіда до соціального середовища [2].

Чарльз Дарвін вніс величезний внесок у розуміння проблеми адаптації з погляду теорії емоцій. Він вважав, що існують три основні принципи вираження емоцій, які відображають їх адаптивну роль у регулюванні та саморегуляції людини. Розгорнувши свою теорію емоцій, Дарвін особливу увагу звернув на дві провідні функції емоцій – сигнальну та регулюючу. Ці функції визнаються до цього часу більшістю вчених у біології та психології, які досліджують адаптацію людини [55].

На думку Ч. Дарвіна, емоції сприяють та вдосконалюють розвиток адаптивних дій у процесі протікання біологічних функцій під час адаптації. Цим же автором висловлено судження, згідно з яким організм у своїй поведінці супроводжують емоційні переживання, за яких підвищується працездатність і підвищується активність при виникненні емоційних переживань [17].

О. Ф. Деменко висловлює думку, що соціальна адаптація може відбуватися у різних формах (див. рис. 1.1) [19]:



**Рис. 1.1. Форми соціальної адаптації**

1. Активна адаптація, це взаємодія індивіда з середовищем, що характеризується прагненням змінити це середовище. Людина активно діє, намагаючись вплинути на своє оточення.
2. Пасивна адаптація, тут індивід просто сприймає норми та правила поведінки нової для нього соціальної групи, намагаючись переглянути свої погляди й переконання, а також вже сформовані форми соціального поведінки.
3. Адаптаційно-адаптована, в цьому випадку людина, пристосовуючись до умов нового соціального середовища, водночас вносить у цю середу щось своє, привносячи внесок у формування цієї соціальної середи [19].

Адаптація вважається загальною якістю будь-якого живого організму, але людина є складною біосоціальною системою. Отже, при аналізі труднощів адаптації людини доцільно розглядати три функціональні рівні: фізіологічний, психічний та соціальний. Ключову роль у підтримці адекватних взаємин у системі "індивідуум-середовище", де можуть змінюватися всі параметри, відіграє психічна адаптація.

Психічне пристосування можна розглядати як процес встановлення раціонального відношення між навколишнім середовищем та особистістю у

процесі виконання характерної для людини діяльності. Цей процес надає можливість індивіду задовольняти важливі потреби та досягати значущих цілей, забезпечуючи водночас максимальну активність людини, її поведінку та відповідність вимогам середовища [45].

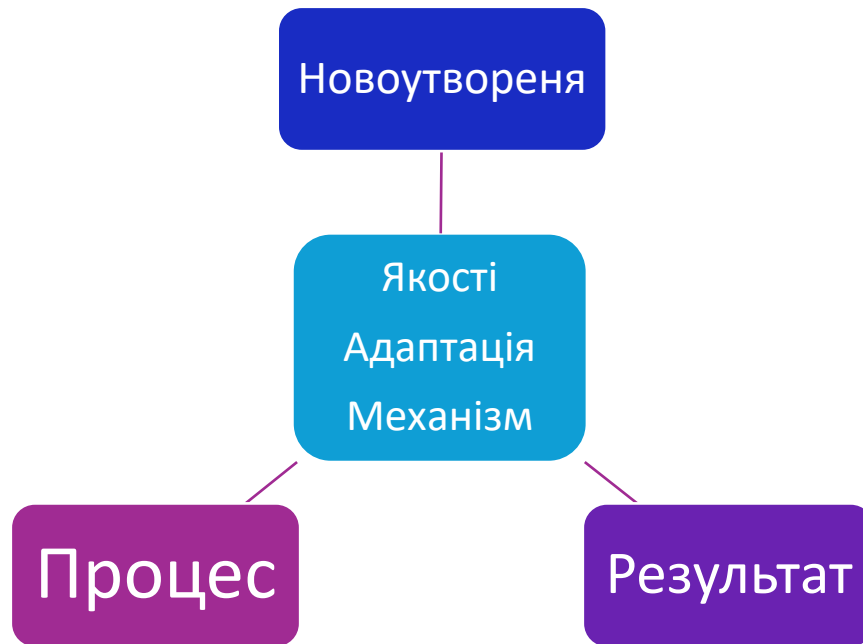
Аналіз будь-якої проблеми психологічного невідповідності буде неповним без врахування досліджень психічної адаптації. Аналіз представлених аспектів адаптаційного процесу стає невід'ємною частиною психології людини. Таким чином, питання психічної адаптації, розташоване на перетині різних сфер знань, які набувають дедалі більшої ваги в сучасних умовах, є важливою областю наукових досліджень. У зв'язку з цим адаптаційну концепцію можна розглядати як один з перспективних підходів до комплексного вивчення людини [23].

Для опису соціальної адаптації важливо відзначити, що тут виявляється взаємозв'язок між біологічними і соціальними механізмами. А. С. Лобанова підкреслювала, що біологічне перетворюється в соціальне через соціальні чинники; органічне стає особистим; природне, абсолютне, безумовне стає умовним. Цей процес стає основою для психології, підкреслюючи зв'язок між соціальним, біологічним і психологічним [35].

Фізіологічна адаптація передбачає взаємодію біологічної основи особистості з зовнішнім середовищем, включаючи анатомічні та вікові характеристики, процеси дозрівання та розвитку організму, обмін речовин та внутрішні системи.

Оскільки феномен адаптації особистості з погляду виділених трьох основних аспектів характеризується різними психологічними утвореннями (адаптація як результат характеризується ступенем підсумкової адаптованості, як процес — своїми просторово-часовими механізмами, як джерело новоутворень — комплексом якостей, що активно формуються), концептуально можна представити адаптацію у вигляді рисунку (див. рис. 1.2) [22].





**Рис. 1.2. Аспекти феномену адаптації**

З рисунку видно, що основними аспектами адаптації є її процесуальний та результативний аспекти. В той же час нові особистісні утворення, що формуються всередині цих аспектів, відображаються та розвиваються, створюючи власний вимір адаптації. Цей вимір, хоч і не є непосредньо пов'язаним з процесом та результатом адаптації, може бути взятий в основу класифікації типів адаптаційного процесу [22].

Повноцінна адаптація завжди включає цілий спектр самозмін та формування нових особистісних якостей. Це означає активне пристосування особистості та активну самокорекцію відповідно до вимог середовища. Просте пасивне прийняття цінностей середовища без активної самозміни не може бути справжньою адаптацією [22].

В науковій літературі використовуються два основні терміни для опису показників адаптації: адаптивність та неадаптивність, а також "адаптованість" та дезадаптованість. Ці показники характеризують успішність завершення процесу адаптації [30].

Важливим наслідком успішності процесу адаптації для особистості є можливість досягнення достатньої автономії. Високий рівень адаптованості

людини до нового соціального середовища свідчить про високий рівень її незалежності від оточення. Успішне задоволення особистістю власних потреб і очікувань соціальної групи стає безконфліктним, спонтанним і природним, що дозволяє людині досягти більшої самореалізації.

За думкою А. А. Налчаджяна, дезадаптація виникає внаслідок опору змінам у середовищі. Ознакою дезадаптації є наявність тривалих зовнішніх і внутрішніх конфліктів, при цьому в особи відсутні психічні механізми і форми поведінки для їх вирішення. Дезадаптація також супроводжується психосоматичними розладами. Цей процес може мати три форми: агресивно-протестну, капітулятивно-депресивну та невротичну [59].

Сучасне суспільство, що постійно перебуває у стані структурного оновлення, невизначеності розвитку, соціальних та економічних змін, характеризується потребою в людях, здатних успішно адаптуватися до негативних суспільних явищ, протистояти соціальним загрозам, долати життєві труднощі, мотивувати себе на саморозвиток та самовдосконалення. Тому більшість учених заявляють необхідність вивчення умов збереження стабільності людини, закликають розвивати такі особистісні якості, властивості, які забезпечували б не тільки здатність пристосовуватися до соціального, економічного та іншого середовища, а й активно чинити опір, протидіяти кризовим явищам, планувати власну діяльність відповідно до поставлених цілей, досягати успіху, бути психічно стійкими, або ж резильєнтними [35].

У публікаціях зарубіжних дослідників феномен «резильєнтність» розглядається з трьох основних підходів: когнітивного біхевіоризму, конструктивізму та екологічного реалізму.

Згідно з першим підходом, науковці акцентують увагу на вивченні процесів емоційного регулювання поведінкових реакцій дітей у стресових ситуаціях та способів подолання життєвих негараздів. Тривалий час поза увагою залишалися конкретні поведінкові стратегії подолання труднощів. Цей

недолік був усунутий дослідниками В. Хайнцем, І. Ламонтейном та Р. Стівенсоном, які розробили практичні прийоми копінг-поведінки, такі як внутрішній діалог, розвиток почуття гумору та фізична активність [70].

Конструктивістський підхід підкреслює провідну роль активної життєвої позиції людини у підтримці життєздатності. На думку Д. Геллерштейна, резильєнтність має дві складові: фізичну та психологічну.

Представники екологічного реалізму вважають, що головну роль у подоланні життєвих складнощів відіграють соціальні чинники.

Подальші дослідження призвели до появи нового, крос-культурного підходу, який відображає зв'язок життєздатності та способів реагування у ситуаціях ризику з расовою приналежністю, віком, статтю та місцем проживання. Цей підхід виявився дуже перспективним у рамках спільних міжнародних проектів учених з різних країн [46].

Слід зазначити, що зміст феномену «резильєнтність» різні вчені трактують по-різному: деякі ототожнюють його з поняттям «життєздатність», інші розглядають у контексті адаптації/дезадаптації, треті аналізують можливості формування морального вибору, моральних цінностей та установок у підлітків та юнацтва, що впливає на особливості розвитку підростаючого покоління [46].

Характеристики феномену «резильєнтність» включають теоретичний аспект, який розглядає позитивні особистісні якості, позитивну стійку мотивацію та успішну адаптацію у складних життєвих умовах. Практичний аспект феномену акцентує увагу на опорі руйнуванню, тобто ефективному захисті власної особистості під сильним тиском навколишнього середовища, а також на побудові повноцінного, соціально адаптованого життя у важких умовах [46].

Отже, адаптація в психологічній літературі - це пристосування людини до існуючих у суспільстві вимог та критеріїв оцінок за рахунок присвоєння норм та цінностей даного суспільства.

Результат процесу соціально-психологічної адаптації до будь-якої діяльності багато в чому залежить від умов, зовнішніх та внутрішніх факторів, які супроводжують адаптацію. З одного боку, процес адаптація буде успішною, якщо людина адекватно розуміє і здатна продуктивно користуватися життєвими умовами, що створилися, а з інший, сам здатний створити, і активно спрямований на зміну цих умов.

## **1.2. Внутрішньо переміщена особа як особлива категорія в психології (ВПО)**

Останнім часом все частіше зустрічаються вирази "внутрішньо переміщені особи" або "вимушено переміщені особи", що відображає зростаючу кількість таких людей в Україні через складну соціально-політичну ситуацію. Внутрішньо переміщеною особою (ВПО) вважається людина, яка була примусово змушена залишити своє місце проживання через військовий конфлікт, акти насильства, порушення прав людини або надзвичайні природні чи техногенні ситуації [39].

Внутрішньо переміщеними особами вважаються люди, змушені залишити свої домівки (місця проживання) для того, щоб уникнути наслідків війти (ситуації загального насилля, порушень прав людини) або стихійних лих чи техногенних катастроф, які не перетнули визнаний на міжнародному рівні державний кордон країни [29, с. 20].

Г. Лазос виділяє кілька причин вимушеного переселення людей з Криму до центральних і західних областей України. Перша група причин пов'язана з політичною ситуацією та страхом перед можливим початком військових дій після анексії Криму Російською Федерацією, який виник у період до і декілька тижнів після так званого референдуму. Друга група причин пов'язана з політичними переконаннями та початком переслідувань за ці ознаки, а також

за ознаками мови й національності. Третя група причин, яка з'явилася останньою, пов'язана з економічними перевагами, такими як можливість працювати на континентальній частині України, а не на територіях, що не визнані міжнародним співтовариством [24].

Уміщеним внутрішньо і зазнаючим екстремальних умов війни, ВПО несуть на собі як фізичне, так і психологічне навантаження, відчують емоційну напругу та стрес, що може призводити до вищезгаданих станів. Серед іншого, вони змушені вирішувати низку нагальних питань та проблем, пов'язаних з пошуком нового житла і роботи, стабільного доходу, можливостей кар'єрного росту, доступу до державних та муніципальних установ, а також до сфери послуг і медичної допомоги. Багато з них втратили близьких і друзів через війну, що ще більше поглиблює емоційну та психологічну травму громадян України [32].

Треба також враховувати фактор міжособистісної комунікації та соціальних зв'язків, які впливають на формування емоційної поведінки. Наприклад, у місцях масового скупчення переселенців, таких як тимчасові прихистки (мобільні містечка, гуртожитки, санаторії, пансіонати і т. д.), можуть виникати різні конфлікти. Вони можуть мати особистісні причини, такі як хронічне почуття самотності або синдром «вцілілого», або бути пов'язані з політичними аспектами, взаємною недовірою, відчуженістю, боротьбою за простір, ізоляцією від зовнішнього світу або специфічним колом спілкування. Ці умови можуть змусити людину виходити із звичної «зони комфорту» та приймати нові реалії життя або змінювати їх [53, с. 52].

У більшості випадків адаптація до нового середовища та умов життя в ньому є тривалим процесом. Це пов'язано з тим, що вирішення наведених вище прикладів проблем часто займає час. Особливо це стосується ситуацій, коли людина переживає особисте горе, відповідно до Е. Кюблер-Росс, яке включає в себе етапи шоку (несприйняття), гніву (відрази), торгу (пошуку можливості повернення додому) та депресії. Тільки після цих етапів людина може почати

приймати нову реальність та розпочати будувати своє життя на новому місці [71].

При вивченні психологічних особливостей внутрішньо переміщених осіб (ВПО), варто зазначити проблему виникнення "культурного шоку" за теорією К. Оберга. Цей феномен може виникнути в критичний момент, коли особа втрачає контроль над ситуацією та ще не має необхідних навичок для адаптації до нового середовища. Це становить психологічний дискомфорт і загрозу для психічного здоров'я, що може призвести до втрати як індивідуальної, так і колективної ідентичності [69].

Це питання також досліджували американські антропологи Р. Лінтон та Р. Рендфілд. Вони виділяли такі поширені прояви «культурного шоку» у мігрантів, як тривожність, невпевненість у собі, недовіру до соціуму, ризик виникнення хімічних залежностей, депресію та суїцидальні нахили [69].

Загалом, більшість вчених припускають, що проблеми психологічного спектру у внутрішньо переміщених осіб (ВПО) мають складний характер і впливають на різні аспекти особистості, включаючи емоційний, когнітивний, мотиваційний, поведінковий та комунікативний. Порушення у цих сферах можуть призвести до психологічних проблем і навіть психічних розладів. До таких проблем належать загальні, які характерні для всіх членів родини:

- розгубленість, сум та тривога;
- відсутність бачення можливостей та перспектив у майбутньому,
- страх за своє життя та життя родини;
- травматичний досвід свідків та жертв військових дій;
- почуття провини та безпорадності через потребу у зовнішній допомозі;
- втрата колективної ідентичності та контролю над власним життям; - неможливість створити безпечні умови для своїх рідних;
- падіння самооцінки та почуття самотності;

- потреба пристосуватися в короткий термін до нових умов та реалій життя;
- зменшення або взагалі втрата власного простору, близьких або друзів, домашніх улюбленців (через неможливість забрати останніх разом із собою під час переїзду);
- зниження або втрата критичного мислення, викликаного частими переживаннями,
- появу неврозу та порушень психотичного типу [18].

М. А. Мельник у своїй роботі використовує термін «життєва катастрофа», щоб описати психологічні, соціальні та економічні наслідки вимушеного переселення. Він пояснює, що таке названня впливає з того, що рішення про переїзд здійснюється в обмеженому часовому проміжку, що унеможлиблює фізичну, матеріальну та моральну підготовку індивіда до зміни місця проживання [41].

Ця життєва катастрофа відображає різноманітні труднощі, з якими зіштовхуються люди, вибираючи переїзд, такі як стрес, нестабільність, втрата рутини та нормальних умов життя. Обмежений час, доступний для підготовки до переїзду, може призвести до відчуття невідповідності та збільшити ризик виникнення проблем у новому місці проживання. Такі обставини можуть мати серйозний вплив на психічне та емоційне становище осіб, що переїжджають, і визначити подальший курс їхнього життя [41].

Вітчизняна дослідниця О. Л. Вознесенська вказує на те, що негативні симптоми кризи соціальної ідентичності проявляються у відчутті власної неповноцінності та переживанні так званих негативних почуттів, пов'язаних з належністю до певної соціальної, професійної, етнічної чи територіальної групи. Виникнення таких негативних переживань щодо власної приналежності до певної соціальної групи може спричинити формування негативної соціальної ідентичності, яка в крайніх випадках може призвести до втрати самоповаги [12].

На думку О. Галян, першочерговим завданням у таких умовах є забезпечення життєвої стійкості особистості, збереження самодостатності й самоцінності кожного, хто переживає вимушені зміни, та актуалізація особистісних ресурсів. Ці ресурси спрямовані не лише на адаптацію до нової реальності, а й на саморозвиток, продуктивну самопобудову та "оновлення" свого змісту в різноманітних аспектах [15].

Згідно з цим підходом, важливо переглянути та "довизначити" орієнтири самореалізації відповідно до нових життєвих умов, оцінити власні можливості та здатності, а також успішно їх використовувати в змінених умовах. Основою забезпечення психічного та психологічного здоров'я особистості, що перебуває у вимушеній міграції, є, на думку авторки, категорія "суб'єктність" [15].

У своєму дослідженні феномену психологічної захищеності українських вимушених переселенців, О. Богучарова зауважує, що свідоме усвідомлення активної ролі вимушено переміщених осіб у визначенні власного життя сприяє формуванню психологічної стійкості та призводить до змін у спектрі переживань психологічних станів - від відчуження до довіри та утвердженої позиції [8].

Цей підхід вказує на те, що свідоме розуміння та прийняття власної активної ролі в управлінні власним життям допомагає переселенцям зміцнити свою психологічну стійкість, перейти від відчуття відчуження до розкриття довіри та досягнення когерентності у своїх переживаннях. Це може відобразитися у зміні їхньої поведінки, ставлення до самого себе та навколишнього середовища.

Отже, серед психологічних особливостей ВПО можна виділити (див. рис. 1.3):





**Рис. 1.3. Психологічні особливості ВПО**

1. Переживання травми: ВПО часто переживають травматичні події, такі як обстріли, бомбардування, втрата близьких, що може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР).
2. Тривожність і депресія: ВПО відчувають тривогу за себе та своїх близьких, а також депресію через втрату домівки, звичного життя та невизначеність майбутнього.
3. Соціальна ізоляція: ВПО можуть відчувати себе самотніми та ізольованими від друзів, родини та звичного соціального середовища.
4. Проблеми з адаптацією: ВПО можуть відчувати труднощі з адаптацією до нового життя, нового середовища та нової культури.
5. Підозрілість і недовіра: ВПО можуть втратити довіру до людей і світу після пережитого досвіду.
6. Відчуття провини: ВПО можуть відчувати провину за те, що вони змушені були залишити свої домівки, а інші – ні.
7. Страх перед майбутнім: ВПО можуть відчувати страх перед майбутнім і невизначеність щодо того, що на них чекає.

Важливо зазначити, що не всі ВПО мають однакові психологічні проблеми. Деякі люди можуть бути більш стійкими до стресу, ніж інші. Крім того, на психологічний стан ВПО можуть впливати такі фактори, як:

1. Вік
2. Рівень освіти
3. Соціальний статус
4. Досвід пережитих травм
5. Наявність підтримки з боку сім'ї та друзів
6. Доступ до психосоціальної допомоги [9].

На сьогоднішній день, дослідження психологічних проблем, аналіз емоцій та потреб внутрішньо переміщених осіб (ВПО) є ключовим напрямком для ефективного вирішення широкого спектру проблем цієї категорії. Цей аналіз важливий для розуміння від побутової до метафізичної адаптації до нових умов життя та регулювання негативних психологічних наслідків, які можуть виникнути внаслідок вимушеної міграції.

Дослідження емоцій, потреб та психологічних реакцій ВПО може допомогти виявити конкретні проблеми, з якими вони стикаються, такі як стрес, тривога, відчуття відчуження, втрата самооцінки та багато інших. Розуміння цих аспектів дозволить розробити ефективні стратегії психологічної підтримки та інтервенцій, спрямованих на полегшення адаптації та покращення психічного благополуччя ВПО.

### **1.3. Стратегії та фактори адаптації внутрішньо переміщених осіб до змінних умов життєдіяльності**

Не завжди людина прагне змін, оскільки ситуація, коли адаптаційні труднощі виникають з вільного вибору, наприклад, у разі добровільного переїзду в інше місто, суттєво відрізняється від ситуації, коли зміни

ініціюються іншими особами або групами, наприклад, через депортацію чи вимушену міграцію, що не відповідають бажанням та потребам індивіда. Якість прийняття змін залежить від ступеня поширеності вимушеної та добровільної соціальної адаптації та вимагає ретельного вивчення взаємодії між індивідом (або групою) і соціальним середовищем (державою).

Соціальна адаптація – це складний процес, що обумовлений численними об'єктивними (такими як природне середовище, соціально-економічна система, встановлені форми господарювання) та суб'єктивними (наприклад, культурні характеристики, ментальність, поведінка) факторами. Цей процес включає в себе наступні аспекти [52]:

1. Просторове та соціальне пристосування осіб з інших етнічних груп, переважно новоприбулих, до соціальних умов нового оточення. Соціальна адаптація включає в себе їхнє соціальне впровадження, зокрема іммігрантів, в суспільство, де вони проживають, а також прийняття ними соціальних норм та цінностей цього суспільства, щоб уникнути конфліктних ситуацій.

2. Адаптивна поведінка людини відносно оточуючого середовища, яка обумовлена зміною соціальної реальності, в якій вона перебуває. Це включає у себе здатність особистості [52].

Отже, соціальна адаптація охоплює широкий спектр процесів та вимагає врахування як об'єктивних, так і суб'єктивних чинників, які впливають на адаптаційні можливості та стратегії людини.

Питання соціальної адаптації людини належать до найважливіших загальнотеоретичних проблем сучасної соціології. Ефективність соціальної адаптації підтверджується процесом життєдіяльності, у якому індивід легко знаходить або формує такі адаптивні стратегії, які дозволяють йому успішно подолати різноманітні (включаючи світоглядні) адаптивні бар'єри, взаємодіяти з різними соціальними спільнотами та зберігати при цьому

психологічну стабільність та емоційне задоволення, не порушуючи при цьому законодавчі, моральні норми та традиції суспільства [60].

Самостійний процес соціальної адаптації може бути стійким лише у випадку, якщо відсутня серйозна неузгодженість між світоглядними основами, національними особливостями та адаптивними стратегіями, які забезпечують реалізацію пристосувального процесу у конкретній ситуації. Соціальна адаптація до нових життєвих умов є складною, особливо для осіб, які вимушено переміщені зі свого вихідного місця проживання. Перед ними виникають додаткові бар'єри, такі як відсутність досвіду державного регулювання міграційних потоків у вимушених переміщеннях, низький рівень якості міграційної статистики, обмежена доступність реальної інформації про становище вимушених переселенців, а також недостатність методів та інструментів для отримання цієї інформації [49].

Дослідження соціальної адаптації вимушених переселенців є складним процесом, оскільки детерміновано місцем локалізації об'єкта дослідження, що відображає напругу ситуації перебування переміщених груп людей та ускладнюється становище «приймаючої» сторони. У умовах нового соціального середовища вимушені мігранти часто оперують різними моделями поведінки, які сприяють підтримці психологічної стабільності та соціальної орієнтації [7].

Американський етносоціолог К. Додд ідентифікував кілька стратегій міжетнічної взаємодії в умовах адаптації. Перша стратегія полягає у системній ізоляції від чужого соціокультурного середовища. Друга стратегія включає сприйняття та оцінку життєвих подій через призму традицій та цінностей власної етнічної групи. Третя стратегія, відома як стратегія "сліпої асиміляції", характеризується відмовою від власних етнокультурних цінностей та повним прийняттям традицій країни перебування. Остання стратегія, визначена Доддом, відрізняється еластичністю поведінки та активним освоєнням

культурних атрибутів приймаючої сторони з одночасним збереженням свого етнічного походження [40].

На сьогодні відомо, що найбільш успішною з точки зору міжетнічної адаптації є стратегія пошуку соціального підкріплення.

Цей факт був підтверджений у дослідженнях Т. Фернхема щодо міграції студентів у Великій Британії та Д. Уорда щодо іноземних робітників у Південній Азії. Американський психолог Гаррі Тріандіс досліджував процес соціальної адаптації біженців та вимушених переселенців, використовуючи концепцію кривої процесу адаптації для мігрантів. Згідно з цією кривою, Г. Тріандіс виділив п'ять етапів процесу адаптації мігрантів [66]:

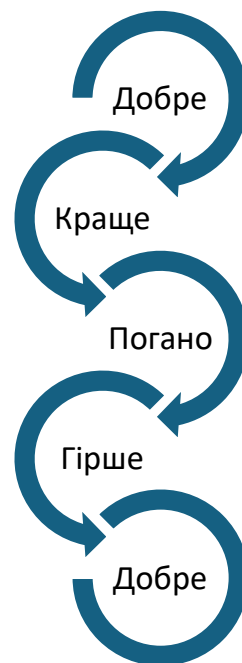
1. «Медовий місяць» характеризується емоційним підйомом, ентузіазмом, станом душевного пожвавлення, великими надіями мігрантів.

2. Чужорідне середовище починає надавати свій негативний вплив. Почуття дискомфорту, взаємного нерозуміння з місцевими жителями та неприйняття ними. Все це призводить до розчарування, збентеження, фрустрації та депресії. На даному етапі «чужинець» намагається втекти від реальності, спілкуючись виключно із земляками (якщо є така можливість) та обмінюючись з ними враженнями.

3. Ознаки дезадаптації можуть досягти граничного стану, що проявляється у почутті повної безпорадності. Особи, які неуспішно включені в нову середу, роблять спроби повернутися в країну результату або займають нижні щаблі «Стратифікаційної карти», оскільки для них характерний процес низхідної вертикальна мобільність. Проте в окремих випадках вимушені мігранти підтримуються соціальним оточенням та долають міжкультурні відмінності – приймають місцеві традиції, звичаї, культуру, знайомляться з історією, вивчають мову.

4. Депресія поступово чергується з оптимізмом, станом впевненості та Мігранто відчуває себе більш адаптивним і інтегрованим в місцеве співтовариство [65].

Заключний етап системи Г. Тріандіс описує вищу ступінь адаптації, яка передбачає відносно стабільні особистісні перетворення на запит вимог нового соціального середовища. Головна мета процесу адаптації - взаємна відповідність середовища та індивіда, проте досягнення даного результату не означає завершення процесу. У разі успішної адаптації її рівень Порівняний з рівнем адаптації мігранта в країні-виходу. Тим часом, не варто уподібнювати адаптацію в новому соціокультурному середовищі з простим пристосуванням до неї. Г. Тріандіс описав U образну схему процесу соціальної адаптації, що складається з п'яти етапів: добре, гірше, погано, краще, добре (див рис. 1.4).



**Рис. 1.4. Схема соціальної адаптації**

При дослідженні факторів соціальної адаптації вимушених переселенців та біженців, акцент здійснюється на аналізі їхніх життєвих орієнтацій, тенденцій у ринку праці, соціальних ціннісних уявлень та можливих засобів самозахисту, а також на саморефлексії щодо власної поведінки. Адаптаційна поведінка формується на основі оцінки економічного стану, порівняння житлових умов у місці прибуття та попередньому місці проживання, а також на аналізі доступних ресурсів для забезпечення собівартості, саморозвитку та сімейного життя. Крім того, рівень їхньої внутрішньої підтримки (опора на

власні сили) та зовнішньої підтримки (опора на державу) визначається ступенем їх самостійності та відчуттям захищеності у новому середовищі [44].

Для вимушених мігрантів характерні важкі депресивні стани, які виявляються під час еміграції. Адаптаційний процес визначається ступенем орієнтації, що відображає відповідність між їх очікуваннями та реальною ситуацією. Другий етап – це «оцінка», на якому мігранти спрямовують свою увагу на оцінку нового соціального оточення, зокрема, етнокультурних відмінностей та соціальних норм приймаючого суспільства. Третій етап – «сумісність», що передбачає взаємну відповідність між соціальним оточенням та спільнотою вимушених мігрантів. На цій стадії мігранти відчують себе більш адаптованими та інтегрованими в нове соціальне середовище. У випадку вимушеної міграції розвивається ціннісна особистісна якість – спонукальна мотивація досягнень, в межах якої формується лише позитивне вирішення виниклих проблем. Вимушені переселенці та біженці створюють мотивацію досягнення та використовують переважно конструктивні методи адаптації, що робить соціальний досвід значним чинником соціально-економічної адаптації [1].

Основні чинники соціальної адаптації включають:

1. Орієнтованість на облаштування вимушених переселенців та біженців за характером «село-місто».
2. Общинно компактний чи розрізнений тип розселення.
3. Соціальний досвід.
4. Позитивний фактор – наявність минулого адаптивного досвіду.
5. Значний соціальний фактор – рівень освіти.
6. Характер та умови діяльності.
7. Індивідуальні та особистісні особливості членів груп та колективів, способів впливу та взаємовпливу у процесі службової діяльності, рівня зрілості групи та колективу.

8. Характер міжособистісних відносин у групі, спрямованість неформальних норм, що панують у групі, суворість їх втілення в життя [43].

Наявність минулого адаптивного досвіду належить позитивним факторам соціальної адаптації. Припустимо, деякі вимушені мігранти ще до міграції кілька разів змінювали місце працевлаштування, опановуючи трудові колективи новими професійними вимогами та соціальними нормами, сформованими всередині. Завдяки цьому, на новому місці міграції, у нових соціальних умовах втрату роботи вони розглядають не як світову трагедію, бо як життєву реальність, що вимагає зміни. Такий досвід є своєрідним каталізатором процесу адаптації до кардинально змінного соціального середовища [50].

Розглядаючи явище соціальної адаптації вимушених мігрантів, можна виділити такі компоненти, що становлять цей процес: соціально-економічний, соціокультурний та соціально-психологічний аспекти.

Соціально-економічний аспект розглядає проблему можливості працевлаштування, що є найважливішим критерієм успішності соціальної адаптації вимушеного мігранта. Перед біженцями та вимушеними переселенцями постає проблема професійної переорієнтації, оскільки відбувається втрата звичного соціального статусу. Крім того, виникає низка інфраструктурних проблем, пов'язаних із працевлаштуванням. Значна кількість мігрантів працює не за фахом, що може призвести до втрати можливостей самореалізації через невідповідний характер зайнятості та обмежені можливості професійного розвитку [16].

Соціокультурний аспект виявляється у соціальній адаптації до традицій та цінностей приймаючої культури. Чим швидше відбувається адаптаційний процес, тим нижчий рівень ксенофобії та конфліктогенності у суспільстві. Вплив обставин - соціокультурна дистанція в процесі адаптації вимушених мігрантів залежить не тільки від реальної величини, а й від їх соціального статусу, майнового стану та побутових умов. Іншими словами, чим більш



екстремальний характер властивий початковому етапу адаптації, тим більше усвідомлюється культурна дистанція. Прагнення диференціювати себе від приймаючого середовища сприймається як вороже докільля, і це може призвести до включення захисного механізму. Зменшити дію цього фактора на процес адаптації вимушених мігрантів можна за допомогою різних стратегій та підходів [16].

Соціально-психологічний аспект міграції включає два основних блоки. Перший блок стосується вимушених або стресових ситуацій, таких як громадянські війни, політичні або етнічні утиски, міжнаціональні конфлікти, насильницьке виселення або природні катастрофи. Ці стресові фактори мають суттєвий вплив на психологічний стан мігрантів. У місцях призначення такі міграційні потоки зазвичай є більш згуртованими, ніж у випадку добровільної міграції. У стресових або вимушених умовах міграція здійснюється прискорено та безпорадно. В таких обставинах переселенець зазвичай не має часу або можливості задуматися про свій майбутній шлях; його єдина мета - врятувати своє життя і життя своїх близьких [16].

Соціальна адаптація до нового середовища проживання є складним і багаторівневим процесом, що охоплює всі аспекти життя та культури і відображається на біологічних, соціальних і психологічних параметрах. Кожен з цих аспектів може зазнавати змін незалежно від інших, і оцінка їхнього впливу окремо від інших може бути складною.

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Сучасна реальність українського життя відзначається повномасштабною збройною агресією РФ проти України, яка кардинально змінила життя мільйонів українців.

Адаптація – це складне явище, яке має певну структуру і складається з багатьох відносно незалежних процесів, що впливають на різні сфери життя особистості. Це постійний процес активного пристосування до умов соціального середовища. У процес адаптації включаються різні соціально-психологічні, соціально-економічні, соціально-демографічні, психофізіологічні та інші чинники, які можуть бути суб'єктивними або об'єктивними, соціальними або особистісними, природними, чинниками діяльності, технологічними, внутрішніми і зовнішніми, основними або вторинними. Ці чинники можуть бути специфічними, стосуватися колективу, розвитку та інші. Вони впливають на успішність адаптації та на її результат у залежності від ступеня інтенсивності та тривалості впливу, взаємозв'язку між собою і функціонують як система взаємопов'язаних обставин, в якій існує субординація та координація чинників.

Вимушена міграція та пов'язані з нею труднощі адаптаційного періоду вимушених переселенців в нових умовах існування негативно впливають на їх психічне і фізичне здоров'я. Це вимагає переосмислення проблеми організації соціально-психологічної роботи з українськими переселенцями, які отримали тимчасовий прихисток. Ця робота повинна включати надання цілого спектру соціальних послуг, зокрема кваліфікованої психологічної допомоги вищезазначеній категорії населення. Це важливо для допомоги переселенцям у подоланні стресу, депресії, а також виробленні стратегій адаптації та підтримки їх загального благополуччя.

На сьогоднішній день, дослідження психологічних проблем, аналіз емоцій та потреб внутрішньо переміщених осіб (ВПО) є ключовим напрямком

для ефективного вирішення широкого спектру проблем цієї категорії. Цей аналіз важливий для розуміння від побутової до метафізичної адаптації до нових умов життя та регулювання негативних психологічних наслідків, які можуть виникнути внаслідок вимушеної міграції.

Дослідження емоцій, потреб та психологічних реакцій ВПО може допомогти виявити конкретні проблеми, з якими вони стикаються, такі як стрес, тривога, відчуття відчуження, втрата самооцінки та багато інших. Розуміння цих аспектів дозволить розробити ефективні стратегії психологічної підтримки та інтервенцій, спрямованих на полегшення адаптації та покращення психічного благополуччя ВПО.

## **РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВПО ДО НОВИХ УМОВ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ**

### **2.1. Соціально-психологічна адаптація вимушених переселенців та її особливості**

Міграція населення полягає у пересуванні людей з одного місця проживання до іншого, незалежно від того, чи відбувається це всередині однієї країни чи між різними країнами. Це можуть бути індивідуальні переміщення або масові міграційні потоки. Причини таких переміщень різноманітні, включаючи бажання отримати освіти, знаходження роботи та інші соціальні та економічні мотиви [8].

Міграція в психологічному плані може бути складною для окремої особистості через важкі внутрішньоособистісні переживання. Це включає адаптацію до абсолютно нових життєвих умов і подій, які раніше були незнайомі. Цей процес може також призвести до міжособистісних конфліктів через негативне ставлення корінного населення до мігрантів. Отже, міграція обов'язково включає адаптаційний компонент, який передбачає активну зміну особистісних установок, стереотипів та поведінкових зразків відповідно до нових умов оточуючого середовища [11].

Адаптація – це процес пристосування людини до нових умов життя. Соціально-психологічна адаптація, зокрема, передбачає пристосування до нових соціальних умов і суспільних явищ, а також вирішення психологічних проблем. Цей процес включає в себе налагодження контакту з найближчим оточенням, встановлення свого місця в ньому, розвиток навичок взаємодії відповідно до цінностей і норм культури, в яку особа потрапила [33].

Вимушена міграція виникає через порушення основних прав людини і громадянина, які закріплені у багатьох правових документах. Ці права включають право на безпечне життя та здорове навколишнє середовище, доступ до медичної допомоги, свободу віросповідання, а також на свободу політичних та релігійних переконань. Вчені вважають, що вимушені мігранти є вразливою категорією, оскільки вони опиняються в умовах, незвичних для них, що призводить до психологічного дискомфорту під час адаптації до нових обставин [33].

О. Р. Ткачишина відзначає відмінності між вимушеною та добровільною міграцією в контексті процесу адаптації. У випадку добровільної міграції суб'єкт часто спочатку приймає позитивну установку на нові умови (адаптація свідомості), а потім розвиває відповідну форму поведінки. Однак у випадку вимушеного переселення особа може спочатку виникати негативна установка на нове середовище, що призводить до будівництва поведінки у незнайомому оточенні [55].

Розподіл адаптаційних стратегій залежно від вимушеності або добровільності міграції є ключовим у встановленні у особи налаштувань на успішність пристосування до нових умов.

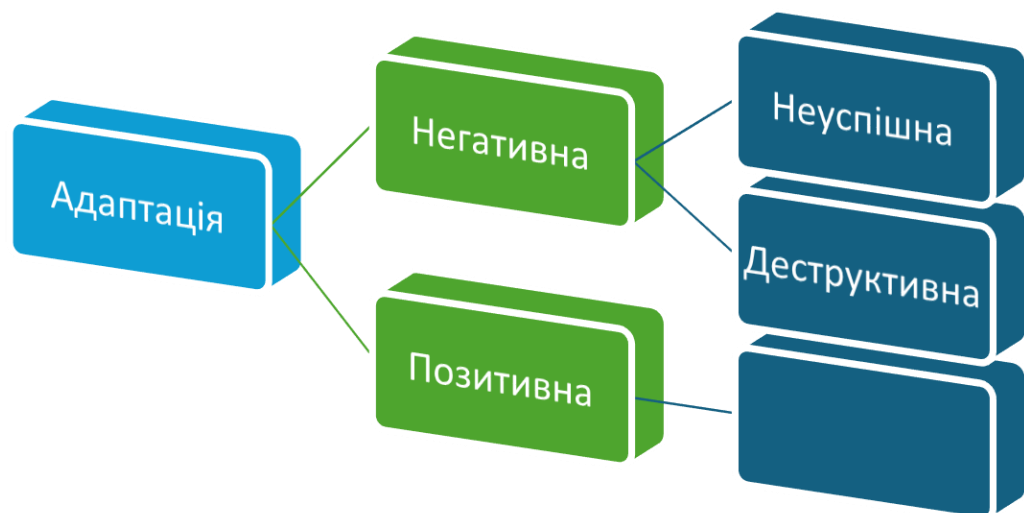
Дослідники, зокрема А. Фернхем та С. Бочнер, розрізняють адаптацію осіб, які переміщені на чітко визначений період часу та тих, хто переміщений на невизначений час. Вони вважають, що особи, які тимчасово переїжджають, не відчують так гостро наявних відмінностей соціокультурного середовища, оскільки їхні набуті навички тимчасові і можуть зникнути при поверненні до звичних для них умов [65].

Науковці також показали, що для тимчасово переміщених осіб на початковому етапі їх адаптації в іншій культурі найбільш важливою є інформаційна підтримка, оскільки вона допомагає їм зрозуміти нове середовище. Пізніше, коли вони звикають до нових умов, інструментальна підтримка може бути корисною для надання необхідних засобів для успішної

адаптації. І лише пізніше у процесі адаптації стає важливою емоційна підтримка, оскільки особам може бути складно впоратися з емоційними викликами, пов'язаними з переїздом та адаптацією до нового середовища [66].

На успішність адаптації вимушених мігрантів впливає комплекс факторів, включаючи тип заселення та місцевість. Компактне проживання в селах може бути більш фруструючим для мігрантів, адже воно обмежує їхні можливості для інтеграції та адаптації. З іншого боку, дисперсне проживання у великих містах, хоча й може бути складним, дає більше шансів на успішну адаптацію. Важливо враховувати індивідуальні потреби та обставини кожного мігранта при визначенні оптимального місця проживання [54].

Соціальна адаптація може бути успішною, якщо мігранти успішно і позитивно інтегруються у нове соціокультурне середовище, вирішують щоденні життєві проблеми, беруть активну участь у соціокультурному житті приймаючого суспільства, зберігають задовільний психічний стан і фізичне здоров'я, встановлюють адекватні міжкультурні відносини та досягають цілісності та інтегрованості особистості (див. рис. 2.1).



**Рис. 2.1. Види соціальної адаптації**

Наприклад, успішна адаптація може виявлятися у взаємодії мігрантів з місцевим населенням, у їхньому успішному здійсненні різних аспектів

щоденного життя, у відчутті комфорту та психологічного благополуччя, а також у їхньому відчутті самостійності та ідентичності [54].

Негативна адаптація, навпаки, може виявлятися у відчутті відчуження, конфліктах з місцевим населенням, погіршенні психічного та фізичного стану, недоліках у спілкуванні та утриманні стабільності особистості.

Успішна соціальна адаптація включає здатність до підтримання або підвищення рівня життя, що дозволяє зберегти або підвищити соціальний статус індивіда шляхом задоволення його матеріальних та духовних потреб. Неуспішна адаптація, навпаки, супроводжується зниженням соціального статусу індивіда, який стає залежним від використання чужих ресурсів для виживання в новому середовищі. Такий вид адаптації є деструктивним як для самого індивіда, так і для соціального середовища, оскільки він не сприяє стабільності та позитивному розвитку ні для кого залучених сторін [42].

Оптимізація процесу адаптації вимушених мігрантів включає різні напрямки, включаючи інформаційний, правовий, політичний, соціокультурний та психологічний. Психологічне спрямування є особливо важливим, оскільки під час адаптації у мігрантів можуть розвиватися різноманітні несприятливі психічні стани, такі як агресивність, тривожність, фрустрація, невпевненість в собі та депресія.

Ці емоційні реакції виступають як захисні механізми, а подолання їх і досягнення соціального та професійного статусу пов'язані з здатністю організувати соціальну взаємодію. Таким чином, процес адаптації мігрантів є динамічним і може викликати фрустрацію, депресію та агресивність [42].

Під час надання психологічної допомоги вимушеним мігрантам застосовуються різні методи, такі як індивідуальне консультування та психологічні тренінги. Групова робота спрямована на розвиток та зміцнення адаптивних властивостей особистості може також бути корисною.

## **2.2. Дослідження психологічних особливостей соціально-психологічної адаптації ВПО до нових умов життєдіяльності**

Дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації ВПО до нових умов життєдіяльності передбачало такі етапи:

1. Теоретико-методологічний етап: включав вибір валідних методик психодіагностики, формування вибірки для дослідження, вибір методів збору та обробки емпіричних даних.

2. Емпіричний етап: включав проведення психодіагностики, тобто збір даних з обраною методикою серед внутрішньо-переміщених осіб. Цей етап передбачав проведення спеціальних тестів, анкетування, спостереження або інтерв'ювання, які дозволяли зібрати необхідну інформацію про особистісні зміни учасників дослідження.

3. Підсумково-аналітичний етап: на цьому етапі аналізувалися та інтерпретувалися отримані емпіричні дані.

Для проведення психодіагностики психологічних особливостей соціально-психологічної адаптації були обрані наступні методики:

### **1. Методика «Особистісна готовність до змін» [6].**

Методика розроблена канадськими вченими А. Джерелом, С. Хезер, М. Голдом і К. Халлом (A. Rolnic, S. Heather, M. Gold, C. Hull). Дана методика приводиться тут в зв'язку з тим, що в число семи показників, які можуть бути виміряні за її допомогою, входить шкала толерантності до двозначності (tolerance for ambiguity). В даний час існують варіанти методики, апробовані на американській, французькій і іспанській вибірках.

Методика PCRS успішно застосовується в США в роботі з персоналом організацій, зокрема в процедурах асесмента. Відзначається, що методика особливо ефективна при розгляді стресових ситуацій, що виникають у зв'язку зі змінами, оскільки нікому не вдається повністю справлятися зі змінами.



Розуміння особливостей протистояння змінам допомагає людям захистити себе від стресу в тих ситуаціях, в яких вони найбільш уразливі [6].

Інструкція. Обведіть кружечком число (навпроти кожного з питань), яке найбільше відповідає опису Вашої позиції.

Інтерпретація. Для отримання результату необхідно підрахувати кількість балів за кожною із семи шкал.

1. Пристрасність: сума балів за твердженнями 4, 11, 18, 25 та 32.
2. Винахідливість: сума балів за твердженнями 6, 13, 20, 27 та 34.
3. Оптимізм: суму балів за твердженнями 5, 12, 19, 26 та 33 відняти з 35.
4. Сміливість, підприємливість: суму балів за твердженнями 1, 8, 15, 22 та 29 відняти від 35.
5. Адаптивність: суму балів за твердженнями 3, 10, 17, 24 та 31 відняти з 35.
6. Довірливість: сума балів за твердженнями 2, 19, 16, 23 та 30.
7. Толерантність до двозначності: суму балів за твердженнями 7, 14, 21, 28 та 35 відняти від 35. Передбачається, що оптимальний варіант оригінальної англійської версії — це сума від 22 до 26 балів. При цьому зазначається, що в індивідуальних особливостях людини завжди є свої плюси та мінуси. Наприклад, зайва пристрасність може спонукати людину діяти всупереч здоровому глузду, недолік її може призвести до відсутності мотивації (див. Додаток А) [6].

## **2. Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» [9].**

Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» призначений для вивчення адаптивних можливостей індивіда на основі оцінки деяких психофізіологічних та соціально-психологічних характеристик, що відображають особливості психічного та соціального розвитку. Опитувальник рекомендується до використання на вирішення завдань професійного психологічного відбору, психологічного супроводу навчальної та професійної діяльності.

Опитувальник складається з 165 питань і має 4 структурні рівні, що дозволяє отримати інформацію різного об'єму і характеру.

**Шкали 1-го рівня** є самостійними та відповідають базовим шкалам ММРІ, дозволяють отримати типологічні характеристики особистості, визначити акцентуації характеру.

**Шкали 2-го рівня** відповідають шкалам опитувальника "Деадаптаційні порушення", призначеного для виявлення деадаптаційних порушень (ДАП) переважно астенічних та психотичних реакцій та станів.

**Шкали 3-го рівня:** поведінкове регулювання, комунікативний потенціал (КП) та моральна нормативність.

**Шкали 4-го рівня:** особистісний адаптаційний потенціал (ОАП).

Для вирішення завдань профконсультування достатньо використовувати характеристики 3-го та 4-го рівнів.

Теоретичні основи. Теоретичною основою тесту є уявлення про адаптацію як про постійний процес активного пристосування індивіда до умов соціального середовища, що зачіпає всі рівні функціонування людини. Ефективність адаптації значною мірою залежить як від генетично обумовлених властивостей нервової системи, і від умов виховання, засвоєних стереотипів поведінки, адекватності самооцінки індивіда. Спотворене або недостатньо розвинене уявлення про себе веде до порушення адаптації, що може супроводжуватися підвищеною конфліктністю, нерозумінням своєї соціальної ролі, погіршенням стану здоров'я.

Процес адаптації динамічний. Його успіх багато в чому залежить від цілого ряду об'єктивних та суб'єктивних умов, функціонального стану, соціального досвіду, життєвої установки та ін. Кожна людина по-різному ставиться до тих самих подій. Можна виділити деякий інтервал реакцій у відповідь індивіда, який буде відповідати уявленню про психічну норму, а також визначити деякий "інтервал" відносин людини до різних явищ, що стосуються категорій загальнолюдських цінностей. Ступінь відповідності

цьому «інтервалу» психічної та соціально-моральної нормативності забезпечує ефективність процесу соціально-психологічної адаптації, визначає особистісний адаптаційний потенціал (ОАП).

Поведінкове регулювання (ПР) - це поняття характеризує здатність людини регулювати свою взаємодію з середовищем діяльності. Основними елементами поведінкового регулювання є: самооцінка, рівень нервово-психічної стійкості, а також наявність соціального схвалення (соціальної підтримки) з боку оточуючих людей [9].

Комунікативні якості (комунікативний потенціал-КП) є наступною складовою особистісного адаптаційного потенціалу (ОАП). Оскільки людина майже завжди перебуває у соціальному оточенні, її діяльність пов'язані з умінням побудувати відносини коїться з іншими людьми. Комунікативні можливості (або вміння досягти контакту та взаєморозуміння з оточуючими) у кожної людини різні. Вони визначаються наявністю досвіду та потреби спілкування, а також рівнем конфліктності [9].

Моральна нормативність (МН) забезпечує здатність адекватно приймати індивідом пропоновану йому певну соціальну роль. У цьому тесті питання, що характеризують рівень моральної нормативності індивіда, відбивають два основних компоненти процесу соціалізації: сприйняття моральних норм проведення та ставлення до вимог безпосереднього соціального оточення (див. Додаток Б).

### **3. Діагностика властивостей нервової системи Я. Стреляу [27].**

Мета: вивчення трьох основних характеристик типу нервової діяльності: рівня сили процесів збудження, рівня сили процесів гальмування, рівня рухливості нервових процесів.

Інструкція: пропоновані питання належать до різних властивостей темпераменту. Відповіді на ці питання не можуть бути добрими чи поганими, так як кожен темперамент володіє своїми достоїнствами. Відповідати на запитання слід в тій послідовності, в якій вони розташовані, що не

повертаючись до раніше даними відповідям. На кожне питання слід дати одне із трьох відповідей: «так», «ні», або «не знаю». Відповідь «не знаю» слід давати тоді, коли важко зупинитися на «так» чи «ні».

Код до опитувальника.

Якщо відповідь відповідає коду - 2 бали. Якщо відповідь не відповідає коду - 0 балів. За відповідь «не знаю» - один бал.

Сила по збудженню. Відповідь «так»: питання - 3, 4, 7, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 24, 32, 37, 39, 45, 46, 56, 58, 60, 61, 66, 72, 73, 78, 81, 82, 83, 94, 97, 98, 102, 105, 106, 113, 114, 117, 121, 122, 124, 130, 132, 133, 134. Відповідь «ні»: питання - 47, 51, 107, 123.

Сила по гальмуванню. Відповідь «так»: питання - 2, 5, 8, 10, 12, 16, 27, 30, 35, 38, 42, 48, 50, 52, 53, 59, 62, 65, 67, 69, 70, 75, 77, 84, 87, 89, 90, 96, 99, 103, 108, 109, 110, 112, 118, 120, 125, 126, 129. Відповідь «ні»: питання - 18, 34, 36, 128.

Рухливість. Відповідь «так»: питання - 1, 6, 9, 11, 14, 20, 22, 26, 28, 29, 31, 33, 40, 41, 43, 44, 49, 54, 55, 64, 68, 71, 74, 76, 79, 80, 85, 86, 88, 91, 92, 93, 95, 100, 101, 104, 111, 115, 119, 127, 131. Відповідь «ні»: питання - 25, 57, 63, 116.

42 бали за певним властивості нервової системи позначають досить великий рівень концентрації даної властивості.

Врівноваженість за силою (K) - це відношення кількості балів за силою збудження до кількості балів за силою гальмування.

Чим більше  $K \rightarrow$  до одиниці, тим більш висока врівноваженість даного індивіда [27].

Якщо  $K > 1$  – неврівноваженість в бік збудження. Якщо  $K < 1$  – неврівноваженість в бік гальмування (див. Додаток В).

**4. Діагностика соціально-психологічної адаптованості К. Роджерса та Р. Даймонда [20].**

Особистісний опитувальник, призначений для вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації та пов'язаних із цим рис особистості.

Стимульний матеріал представлений 101 твердженням, які сформульовані в третій особі однини, без використання будь-яких займенників. Цілком імовірно, така форма була використана авторами для того, щоб уникнути впливу «прямого ототожнення». Тобто ситуації, коли випробувані свідомо, безпосередньо співвідносять твердження зі своїми особливостями. Даний методичний прийом є однією з форм «нейтралізації» установки тестованих на соціально-бажані відповіді.

У методиці передбачено досить диференційовану, 7-бальну шкалу відповідей.

Авторами виділяються 6 інтегральних показників:

1. «Адаптація».
2. «Прийняття інших».
3. «Інтернальність».
4. «Самосприйняття».
5. «Емоційна комфортність».
6. «Прагнення до домінування» [20].

Кожен із них розраховується за індивідуальною формулою. Інтерпретація здійснюється відповідно до нормативних даних, розрахованих окремо для підлітків та дорослої вибірки (див. Додаток В).

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

**Вибірка дослідження.** Емпіричним дослідженням охоплено 30 респондентів, здобувачів вищої освіти Східноукраїнського національного університету імені В. Даля. Всі респонденти є внутрішньо-переміщеними особами. Вік респондентів – від 20 до 23 років, 19 дівчат та 11 хлопців.

## 1. Результати дослідження за методикою «Особистісна готовність до змін».

Результати представлення у вигляді таблиці (див. табл. 2.1).

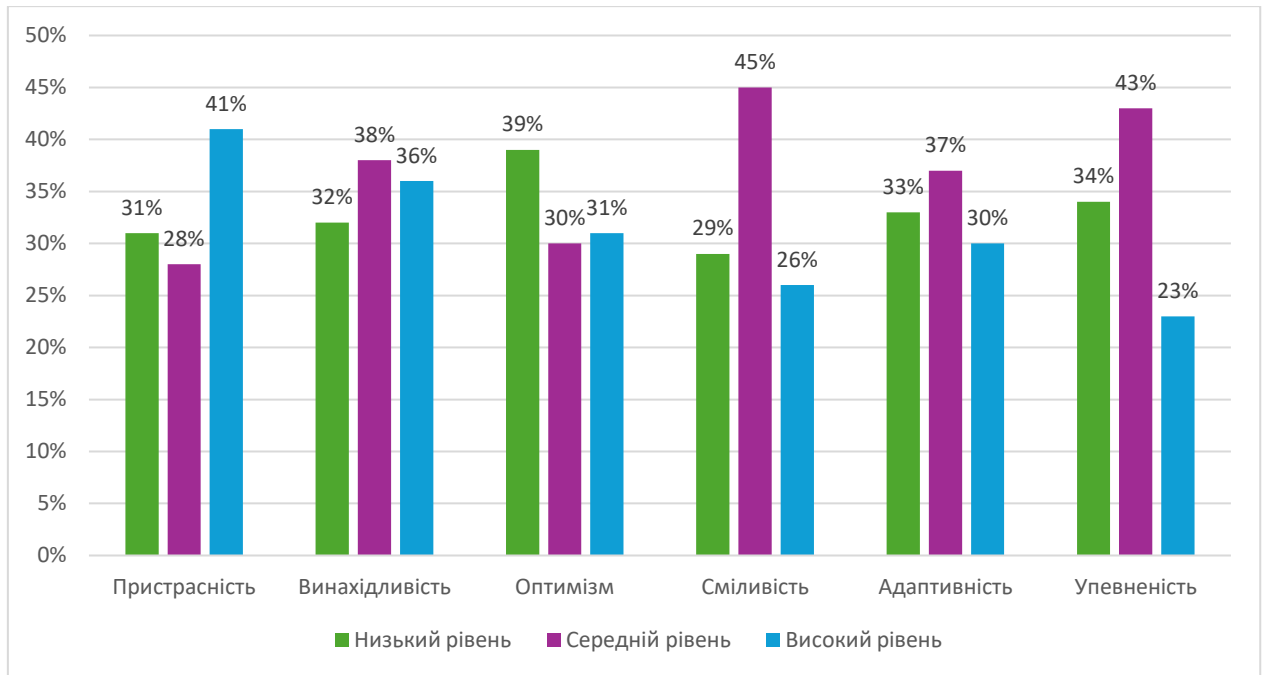
**Таблиця 2.1**

**Таблиця результатів дослідження за методикою «Особистісна готовність до змін»**

№	Шкала	Кількість респондентів у %		
		Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
1	Пристрасність	31%	28%	41%
2	Винахідливість	32%	38%	36%
3	Оптимізм	39%	30%	31%
4	Сміливість	29%	45%	26%
5	Адаптивність	33%	37%	30%
6	Упевненість	34%	43%	23%

За таблицею, відсоткові значення за трьома рівнями особистісної готовності до змін розподілилися досить рівномірно (усі показники близько 30–35%). Це означає, що третина здобувачів вищої освіти мають високий рівень особистісної готовності до змін, ще третина молоді залишається на середньому рівні, а одна третя займає найнижчу позицію (низький рівень). Це свідчить про їхню неготовність конкурувати зі змінними умовами соціуму і може вказувати на потребу у розвитку навичок адаптації та управління змінами для цієї групи.

Нижче наведені результати у вигляді діаграми (див. рис. 2.2).



**Рис. 2.2. Гістограма розподілу респондентів за результатами дослідження**

За рівнем вираженості показників в окремих характеристиках, можна зазначити наступне.

Пристрасність, яка проявляється у високому рівні енергійності, невтомності та підвищеному життєвому тонусі, є найбільш розвинутою у 41% респондентів. Це означає, що ці здобувачі вищої освіти в основному характеризуються як активні, енергійні та мають велику жагу до досягнень і самореалізації. Однак, надмірна пристрасність може мати негативний вплив на їхню діяльність через надмірну самовпевненість і схильність до ризику.

Винахідливість, яка проявляється у здатності знаходити вихід зі складних ситуацій та приймати нові рішення, також виявилася досить розвинутою серед респондентів. Результати показали, що 38% мають середній рівень винахідливості, а також 36% – високий рівень. Це свідчить про активний пошук нових способів і засобів у комунікації та навчально-професійній діяльності. Такі результати вказують на сформованість цінностей, смислів і власних переконань для взаємодії з оточуючим середовищем.

Шкала оптимізму виявилася досить різноманітною, з результатами низького та високого рівнів у 30-31% респондентів кожного. Це свідчить про

значне різноманіття в поглядах студентів на майбутнє. Низький рівень (39%) оптимізму може вказувати на песимізм та боязнь гіршого розвитку подій, що може гальмувати їхній особистісний розвиток.

З іншого боку, високий рівень оптимізму відображає віру в успіх та бажання фокусуватися на можливостях вирішення проблем. Це свідчить про конструктивну життєву позицію та готовність до активної діяльності. Однак, ці результати також вказують на те, що деякі студенти можуть виявляти недооцінку ризиків у майбутньому, що потребує уваги та можливого коригування. Таким чином, результати цієї шкали вказують на важливість вивчення та розуміння оптимізму у студентів, оскільки це може впливати на їхній психологічний стан та здатність до досягнення цілей.

Сміливість, яка розглядається як пристрась до нового та невідомого, а також відмова від відомого та стабільного, найчастіше проявляються у студентів на середньому рівні – 45%. Ці результати підтверджують, що респонденти, переважно, дотримуються норм та правил, уникають непередбачуваних ситуацій та стресу, і не виявляють значної сміливості в ставленні до нових чи незвіданих обставин.

Адаптивність, яка передбачає здатність змінювати свої плани та рішення, а також вміння адаптуватися до нових ситуацій і вміння при потребі зупинитися та розмірковувати, виявилася у досліджуваних на рівні середнього та високого рівнів у відповідних частках – 37% – 30%. Це означає, що респонденти, якщо цього вимагає ситуація, здатні гнучко адаптувати свої дії та рішення під вимоги події або оточення, гнучко змінюючи при цьому свої плани.

Упевненість особистості базується на вірі в себе, у власну гідність, здібності та можливості. У здобувачів вищої освіти ця риса виявилася найбільш розвиненою на середньому рівні – 43%. Такі результати свідчать про те, що респонденти адекватно оцінюють свої сили та можливості.



Однак, оскільки упевненість в собі є однією з ключових характеристик у формуванні власної ідентичності та самооцінки у юнацькому віці, відсутність високого рівня цієї якості в значній кількості студентів може вимагати психолого-педагогічної підтримки для розвитку цієї характеристики.

Згідно з методикою «Особистісна готовність до змін», вибірка в основному характеризується високими показниками активності та енергійності, середніми значеннями сміливості та упевненості в собі, та низьким рівнем оптимізму. Респонденти активно приступають до вирішення ситуацій за допомогою нових методів та ідей. Вони в цілому адекватно сприймають світ, проте без надмірного оптимізму, і переважно діють в межах встановлених норм і правил, уникаючи значних змін та нововведень.

За результатами емпіричного дослідження, виявлено, що третина студентської групи не готова до соціально-економічних змін, які відбуваються в нашій країні останнім часом, і потребує термінової підтримки в розвитку особистісної готовності до змін.

## **2. Результати дослідження за методикою «багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність».**

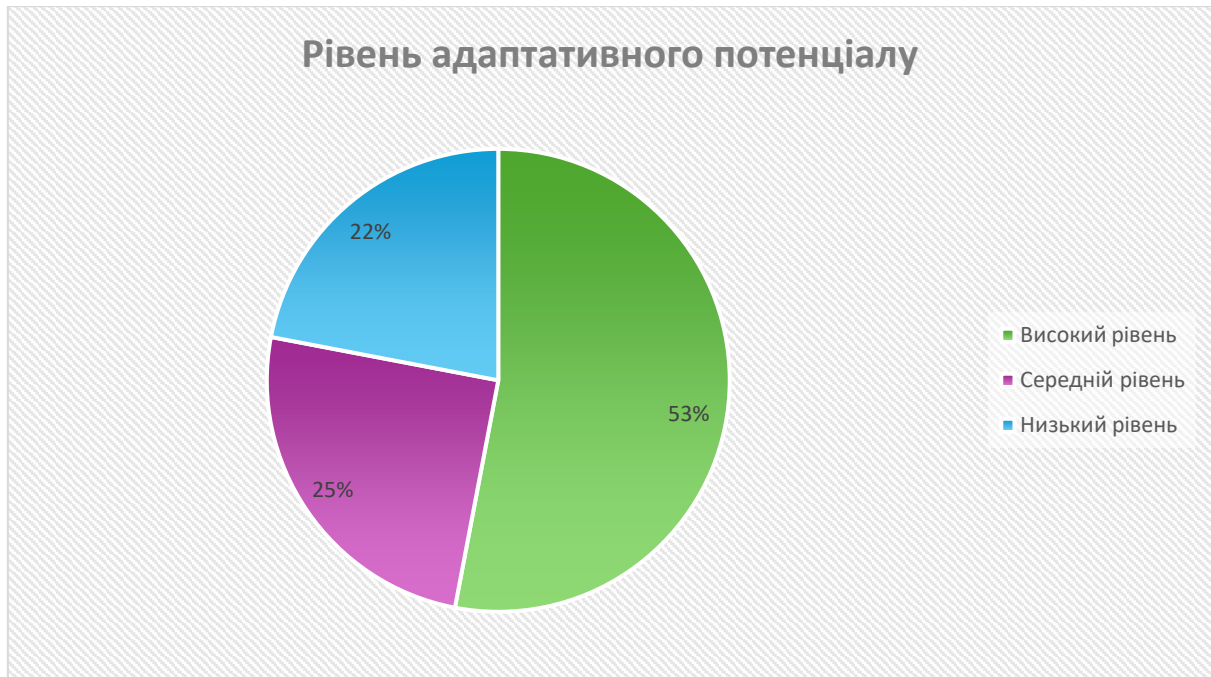
Результати представлення у вигляді таблиці (див. табл. 2.2).

**Таблиця 2.2**

**Таблиця результатів дослідження за методикою «Адаптивність»**

<b>№</b>	<b>Рівень адаптативного потенціалу</b>	<b>Респонденти у %</b>
1	Високий рівень	53%
2	Середній рівень	25%
3	Низький рівень	22%

Нижче наведені результати у вигляді діаграми (див. рис. 2.3).



**Рис. 2.3. Сегментोगрама розподілу респондентів за рівнем адаптивного потенціалу**

53% респондентів проявляють високий рівень адаптивного потенціалу, який виявляється у їх високій нервово-психічній стійкості, опірності до стресу, здатності до саморегуляції управління своєю поведінкою та емоціями. Вони також володіють розвиненими навичками спілкування та вміннями конструктивно вирішувати конфлікти, а також виявляють високий рівень моральної нормативності, дотримання загальноприйнятих норм поведінки та правил статутів.

У 25% здобувачів вищої освіти виявлено середній рівень адаптивного потенціалу, що характеризується їхньою емоційною стійкістю до зовнішніх впливів та умов, здатністю до продуктивного спілкування з іншими людьми та налагодженням співпраці, а також переважною відповідністю правилам поведінки. Однак у 22% виявлено низький рівень адаптаційного потенціалу, що свідчить про їхню переважну дезадаптованість, неспроможність у відповідному спілкуванні та розв'язанні проблем. Ці респонденти можуть порушувати дисципліну та норми поведінки, іноді проявляють аморальність у своїх діях.

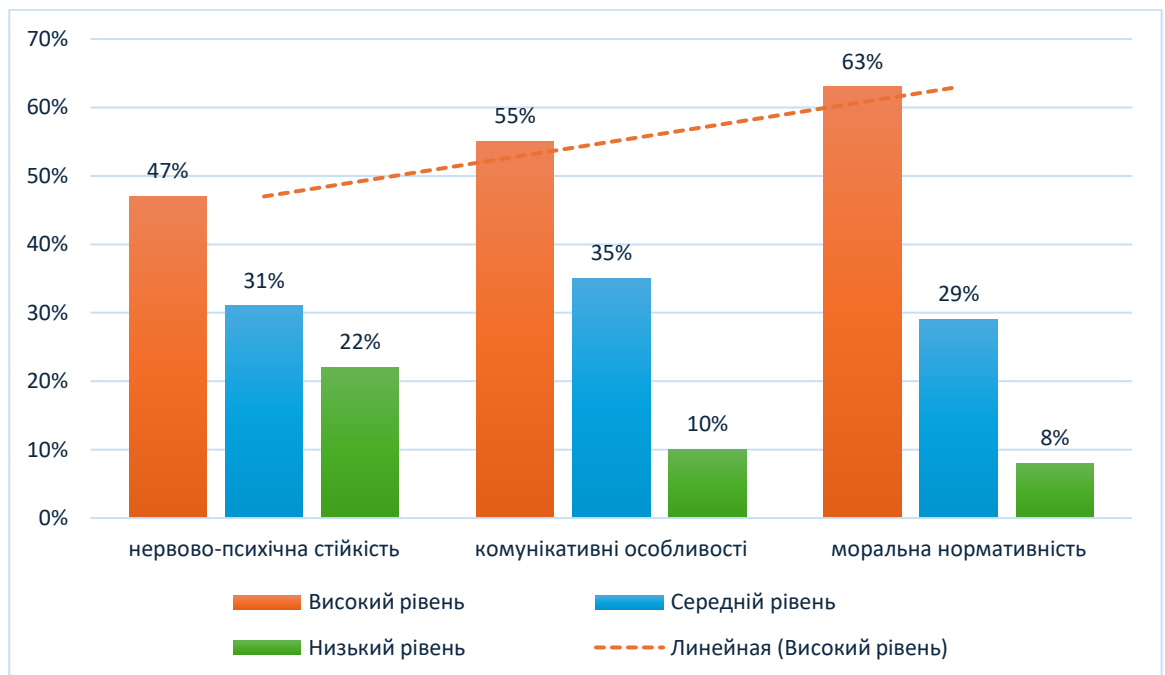
За рівнем вираженості показників в окремих характеристиках були отримані наступні результати (див. табл. 2.3).

Таблиця 2.3

## Розподіл результатів за характеристиками адаптивного потенціалу

№	Шкала	Рівні	Відсоток респондентів
1	НПС (нервово-психічна стійкість)	Високий рівень	47%
		Середній рівень	31%
		Низький рівень	22%
2	КО (комунікативні особливості)	Високий рівень	55%
		Середній рівень	35%
		Низький рівень	10%
3	МН (моральна нормативність)	Високий рівень	63%
		Середній рівень	29%
		Низький рівень	8%

Нижче наведені результати у вигляді діаграми (див. рис. 2.4).



**Рис. 2.4. Гістограма розподілу результатів за характеристиками адаптивного потенціалу**

Респонденти з високим рівнем нервово-психічної стійкості (47%) відрізняються тим, що мають схильність до ефективного регулювання своєї поведінки, високу самооцінку, яка відповідає реальності, і адекватне сприйняття оточуючої дійсності.

У третини (31%) виявлено середній рівень нервово-психічної стійкості, характеризується вони переважно адекватним сприйняттям реальності та здатністю реагувати емоційно на події, які відповідають силі подразника.

У 22% виявлено низький рівень нервово-психічної стійкості, що свідчить про їхню несхильність до емоційного та поведінкового контролю, можливість нервових зривів. Крім того, ці респонденти мають тенденцію до відірваного від реальності сприйняття світу та можуть переживати надмірно через різні події.

У більшості респондентів (55%) виявлено високі комунікативні здібності, що виявляються у їхній легкості у встановленні контактів з колегами по службі та здатності до успішного вирішення конфліктних ситуацій. У 35% респондентів виявлено середній рівень комунікативних навичок, вони не схильні до конфліктів та готові до взаємодії з іншими. А в решти 10% встановлено низький рівень комунікативних здібностей, що виявляється у складнощах у встановленні контактів з оточуючими, збільшеній конфліктності та роздратованості, можливих проявах агресивності.

Моральна нормативність на високому рівні виявлена у 63% респондентів, які керуються дотриманням загальноприйнятих норм поведінки та виявляють здатність до справедливих і чесних дій. У 29% респондентів виявлено середній рівень моральної нормативності, а в 8% – низький. При низькому рівні моральної нормативності особа не прагне дотримуватися загальноприйнятих норм поведінки, може здійснювати аморальні вчинки, тому необхідна корекційна допомога психолога для виправлення дезадаптивних рис та успішної адаптації в колективі і суспільстві.

### 3. Результати дослідження за методикою діагностики властивостей нервової системи Я. Стреляу.

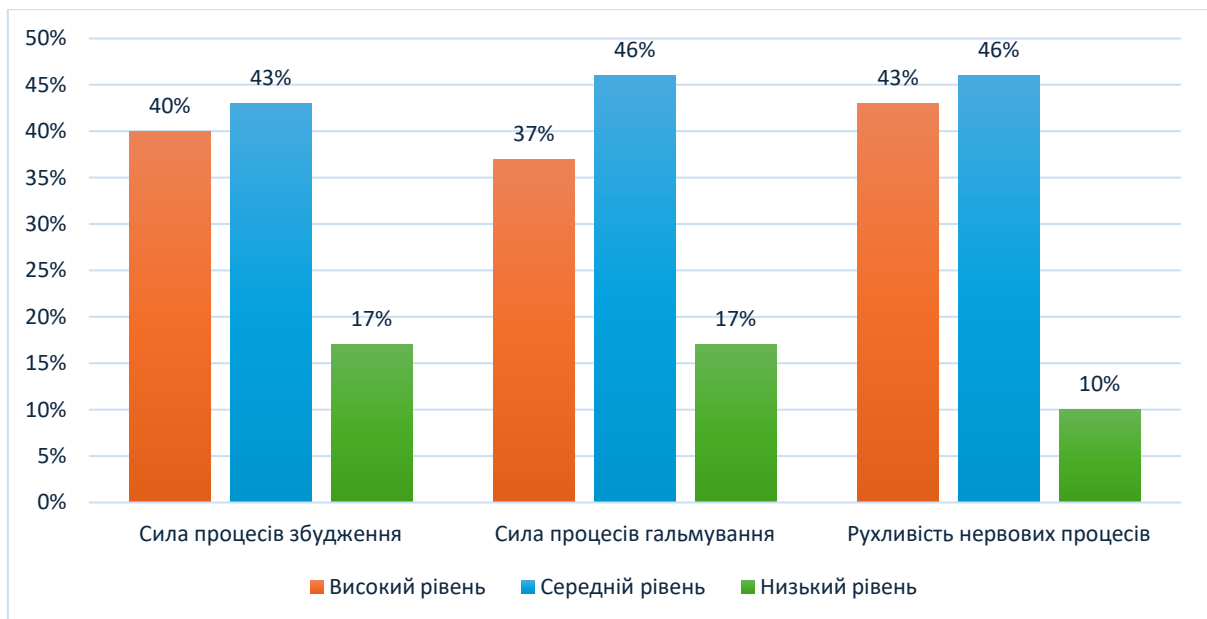
Результати представлення у вигляді таблиці (див. табл. 2.4).

**Таблиця 2.4**

#### Розподіл результатів за властивостями нервової системи

№	Шкала	Рівні	К-сть осіб	%
1	Сила процесів збудження	Високий рівень	12	40%
		Середній рівень	13	43%
		Низький рівень	5	17%
2	Сила процесів гальмування	Високий рівень	11	37%
		Середній рівень	14	46%
		Низький рівень	5	17%
3	Рухливість нервових процесів	Високий рівень	13	43%
		Середній рівень	14	46%
		Низький рівень	3	10%

Нижче наведені результати у вигляді гістограми (див. рис. 2.5).



**Рис. 2.5. Гістограма розподілу результатів за характеристиками властивостей нервової системи**

Результати діагностики властивостей нервової системи за методикою показали наступне:

1. Сила процесів збудження:

– Високий рівень (40%). Респонденти з цією характеристикою відзначаються високою активністю та швидкістю реакцій на подразники. Вони швидко збуджуються і можуть мати схильність до активності.

– Середній рівень (43,3%): Респонденти з цією категорією мають помірний рівень збудження, що вказує на здатність до адаптації до різних ситуацій. Вони не завжди реагують надмірно на подразники.

– Низький рівень (16,7%): Ці особи характеризуються низькою схильністю до збудження. Вони можуть бути менш вразливими до стресу та мають тенденцію до спокійної реакції на події.

2. Сила процесів гальмування:

– Високий рівень (36,7%): Респонденти виявляють високу здатність до контролю і гальмування своїх реакцій. Вони можуть легко стримувати свої емоції і дії у стресових ситуаціях.

– Середній рівень (46,7%): Особи мають помірний рівень гальмування, що вказує на здатність до адаптації до різних ситуацій. Вони можуть потребувати додаткової підтримки для ефективного контролю емоцій.

– Низький рівень (16,7%): Ці особи можуть виявляти обмежену здатність до гальмування своїх реакцій. Вони можуть мати труднощі у стримуванні емоцій та виявляти недоцільну поведінку у стресових ситуаціях.

3. Рухливість нервових процесів:

– Високий рівень (43,3%): Респонденти з цією характеристикою відзначаються великою рухливістю та готовністю до активності. Вони можуть швидко переключати увагу та адаптуватися до змін.

– Середній рівень (46,7%): Особи з цією категорією мають помірний рівень рухливості, що вказує на здатність до адаптації до різних ситуацій. Вони можуть мати потребу в деякому часі для переключення уваги.

– Низький рівень (10%): Ці особи можуть мати обмежену рухливість нервових процесів. Вони можуть мати труднощі зі швидким переключенням уваги та адаптацією до нових ситуацій.

Більшість респондентів виявили помірний рівень сили процесів збудження, що вказує на їхню здатність до адаптації до різних ситуацій. Однак велика частина має високий рівень сили процесів гальмування, що свідчить про їхню здатність до контролю та регуляції своїх емоцій та дій. Рухливість нервових процесів у більшості респондентів також виявилася помірною, що підтверджує їхню готовність до активної діяльності та адаптації до змін.

Загалом, результати свідчать про те, що досліджувана група має стабільну нервову систему та високий рівень здатності до адаптації до різних умов та стресових ситуацій. Однак окремі особи можуть потребувати додаткової підтримки для ефективного контролю своїх емоцій та реакцій на стрес.

#### **4. Результати дослідження за методикою діагностики соціально-психологічної адаптованості К. Роджерса та Р. Даймонда.**

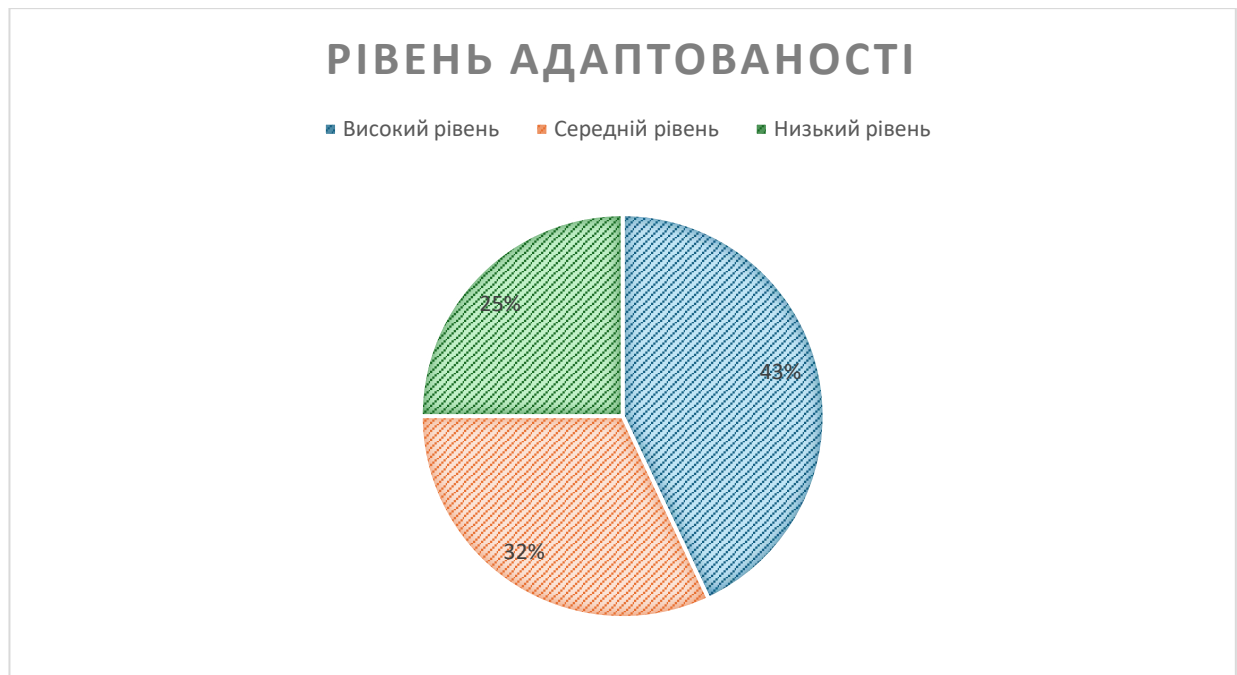
Результати представлення у вигляді таблиці (див. табл. 2.5).

**Таблиця 2.5**

#### **Розподіл результатів за рівнем соціально-психологічної адаптованості**

№	Рівень адаптованості	К-сть осіб	%
1	Високий рівень	13	43%
2	Середній рівень	10	32%
3	Низький рівень	7	25%

Нижче наведені результати у вигляді сегментограми (див. рис. 2.6).



**Рис. 2.6. Сегментोगрама рівню адаптованості респондентів**

43% респондентів мають високий рівень соціально-психологічної адаптації. Це говорить про те, що вони успішно пристосовуються до умов та взаємодіють з оточуючим середовищем. Вони виявляють позитивне ставлення до себе та інших, мають стійкий емоційний комфорт та здатність до емоційного контролю. Крім того, прагнуть до досягнення успіху і володіють лідерським потенціалом.

Приблизно третина опитаних (32%) показала середній рівень адаптації. Їх характеризує амбівалентне ставлення до інших, готовність до вирішення проблем, але й схильність до інертності та перекладання відповідальності.

У 25% респондентів виявлено низький рівень соціально-психологічної адаптації. Вони проявляють ознаки неспроможності прийняти себе та інших, виявляють зовнішній контроль, що свідчить про тенденцію до легковажного та безтурботного стилю життя, а також ухилення від відповідальності за вирішення проблем. Крім того, вони проявляють емоційну нестійкість, тривожність, агресивність та роздратованість, і не володіють усвідомленим контролем над власними емоціями і поведінкою.

Детальніше отримані дані щодо характеристик соціально-психологічної адаптації предствілені нижче (див. табл. 2.6).

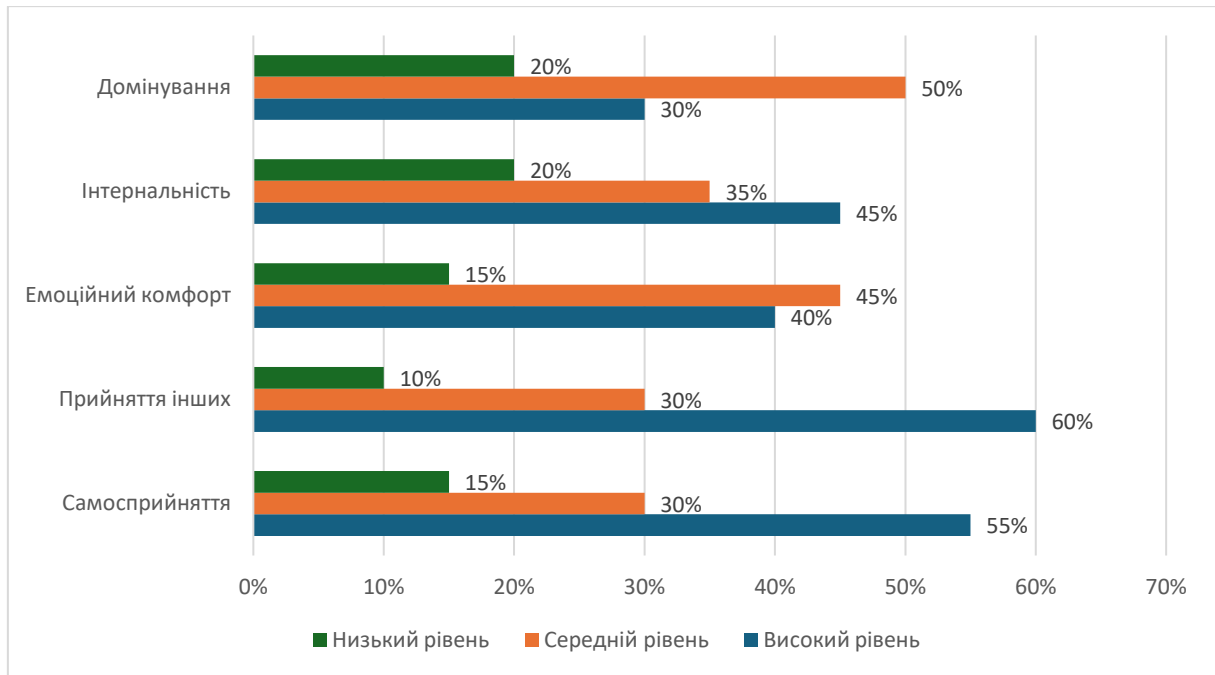


Таблиця 2.6

## Характеристики соціально-психологічної адаптації

№	Шкала	Рівні	Відсоток респондентів
1	Самосприйняття	Високий рівень	55%
		Середній рівень	30%
		Низький рівень	15%
2	Прийняття інших	Високий рівень	60%
		Середній рівень	30%
		Низький рівень	10%
3	Емоційний комфорт	Високий рівень	40%
		Середній рівень	45%
		Низький рівень	15%
4	Інтернальність	Високий рівень	45%
		Середній рівень	35%
		Низький рівень	20%
5	Домінування	Високий рівень	30%
		Середній рівень	50%
		Низький рівень	20%

Нижче наведені результати у вигляді гістограми (див. рис. 2.7).



**Рис. 2.7. Гістограми характеристик соціально-психологічної адаптації**

1. Шкала «Прийняття інших»:

– Високий рівень (60%), Респонденти з високим рівнем прийняття інших проявляють відкритість, толерантність та сприйнятливість до інших людей. Вони легко встановлюють позитивні відносини та спілкуються з оточуючими.

– Середній рівень (30%), особи з середнім рівнем прийняття інших можуть мати певні труднощі у встановленні відносин, але здатні сприймати інших людей з розумінням та повагою.

– Низький рівень (10%), респонденти з низьким рівнем прийняття інших можуть виявляти неприязнь або ворожнечу до інших людей і мати труднощі у встановленні позитивних відносин.

2. Шкала «Інтернальність»:

Високий рівень (45%), особи з високим рівнем інтернальності мають внутрішній локус контролю, тобто вони вважають, що вони відповідальні за власне життя та результати своїх дій. Вони зазвичай мають впевненість у своїх можливостях і прагнуть досягнення своїх цілей.

Середній рівень (35%), особи з середнім рівнем інтернальності можуть періодично відчувати невизначеність щодо власних можливостей і контролю над життям, але зазвичай можуть приймати рішення та впроваджувати їх у життя.

Низький рівень (20%), особи з низьким рівнем інтернальності можуть відчувати, що зовнішні фактори, такі як випадок або інші люди, мають більш великий вплив на їх життя, ніж вони самі. Вони можуть бути менш впевненими в своїх можливостях та менше відчувати контроль над своїм життям.

### 3. Шкала «Самосприйняття».

Високий рівень (55%), особи з високим рівнем самосприйняття мають позитивне ставлення до себе та впевненість у власних здібностях. Вони здатні реалізовувати свої цілі і досягати успіху в різних сферах життя.

Середній рівень (30%): респонденти з середнім рівнем самосприйняття можуть мати змішані почуття щодо себе та своїх здібностей. Вони можуть періодично сумніватися в собі, але зазвичай здатні зробити позитивний вплив на своє життя.

Низький рівень (15%): респонденти з низьким рівнем самосприйняття можуть відчувати невпевненість у собі та своїх можливостях. Вони можуть мати негативне ставлення до себе і відчувати себе непридатними або невдахами.

### 4. Шкала «Емоційна комфортність»:

Високий рівень (40%): респонденти з високим рівнем емоційної комфортності зазвичай відчувають спокій, впевненість та енергію в щоденному житті. Вони здатні ефективно керувати своїми емоціями та вирішувати конфліктні ситуації.

Середній рівень (45%): Особи з середнім рівнем емоційної комфортності можуть періодично відчувати емоційний стрес або напругу, але зазвичай можуть ефективно впоратися з цими почуттями.

Низький рівень (15%): Особи з низьким рівнем емоційної комфортності можуть часто відчувати тривогу, роздратованість та незручність. Вони можуть мати складнощі в управлінні своїми емоціями та можуть потребувати додаткової підтримки для зменшення стресу та напруги.

#### 5. Шкала «Прагнення до домінування»:

Високий рівень (30%): респонденти з високим рівнем прагнення до домінування зазвичай мають сильний драйв до лідерства та контролю. Вони можуть впливати на інших та бути ефективними керівниками у різних ситуаціях.

Середній рівень (50%): респонденти з середнім рівнем прагнення до домінування можуть періодично виявляти бажання керувати ситуацією, але можуть також працювати в команді та ділитися контролем з іншими.

Низький рівень (20%): респонденти з низьким рівнем прагнення до домінування можуть уникати лідерських позицій та бажання контролювати інших. Вони можуть бути більш схильні до співпраці та уникати конфліктних ситуацій.

Загальний висновок полягає в тому, що виявлено різний рівень соціально-психологічної адаптації серед здобувачів вищої освіти. Більшість з них мають високий рівень адаптації, що вказує на позитивне ставлення до себе та оточуючих, адекватне сприйняття проблем та здатність ефективно впоратися з ними. Однак третина виявила середні показники адаптації, що свідчить про потребу у деякій підтримці та розвитку. Низький рівень адаптації відображає труднощі, з якими зіштовхуються деякі респонденти у вирішенні проблем та керуванні емоціями.

Результати такої діагностики вказують на необхідність впровадження психологічних програм для підтримки та підвищення рівня адаптації у цієї категорії респондентів. Такі програми можуть включати тренінги з розвитку емоційної стійкості, тренування навичок спілкування та вирішення конфліктів,

а також підтримку в підтвердженні і зміцненні позитивного самооцінки та внутрішнього контролю.

#### **2.4. Програма адаптаційного тренінгу для внутрішньо переміщених осіб**

**Мета тренінгу** – підвищення ефективності процесу соціально психологічної адаптації внутрішньо-переміщених осіб.

Основні завдання тренінгу:

- підвищення рівня комунікативної компетентності;
- оволодіння навичками налагодження конструктивного діалогу з урахуванням досягнутої комунікативної компетентності;
- усвідомлення особистістю своєї відповідальності за свою долю та життєві вибори, тим самим підвищення свідомості життя;
- розвиток навичок оцінки проблемної ситуації та прийняття рішення;
- опанування навичками саморегуляції та подолання стресових ситуацій;
- розвиток асертивності (впевненості в собі).

#### **Хід тренінгу:**

##### **1. Знайомство (5 хв).**

Мета: Ознайомлення із завданнями та правилами групи.

Подання ведучого. Інформація про себе та завдання тренінгу, про свої особисті цілі та цілях групи.

Завдання: створити доброзичливий та безпечний настрій, продемонструвати відкритий стиль спілкування.

##### **2. Встановлення правил.**

У процесі формування правил для роботи в групі ведучий наголосив на кількох ключових принципах, які сприяють ефективному спілкуванню та взаєморозумінню:

1. Довірчий стиль спілкування: Усі учасники мають використовувати єдину форму звернення до "ти", що сприяє створенню атмосфери взаємного довір'я.

2. Спілкування за принципом тут і тепер: Група стимулює відверте обговорення того, що відбувається зараз, щоб учасники могли краще розуміти себе та інших.

3. Персоніфікація висловлювань: Замість безособових висловлювань, учасники використовують особисті заяви, що допомагає уникнути відповідальності та стимулює відкритість.

4. Щирість у спілкуванні: Учасники висловлюють тільки власні почуття та думки стосовно ситуацій, а також висловлюють подяку за відвертість інших.

5. Конфіденційність: Всі обговорення залишаються в межах групи, що сприяє відкритості та сприяє саморозкриттю.

6. Визначення сильних сторін особистості: Кожен учасник прагне підкреслити позитивні якості інших, щоб підтримати позитивну атмосферу в групі [31].

**Вправа Безпечне місце (10 хв)** спрямована на створення внутрішньої атмосфери спокою і комфорту. Прошу вас заплющити очі та уявити собі це місце. Дозвольте собі повністю зануритися в цю уявну реальність.

Почнімо з візуальних деталей. Ви знаходитесь у місці, що спокійне і безпечне. Це може бути теплий сонячний пляж з м'яким піском, ліс, що наповнений співом пташок, або затишна кімната з великими м'якими кріслами. Ви відчуваєте тепло сонця або приємний прохолодний бриз. Звуки довкілля, які ви чуєте, можуть бути шепіт листя, шум хвиль або просто тиха музика [31].

Тепер зверніть увагу на запахи. Можливо, ви відчуваєте запах солоного моря, аромат квітів або запах свіжої трави. Ці аромати наповнюють вас спокоєм та приносять вам відчуття затишку.

Уявіть собі, як ви розслабляєтеся на цьому місці. Можливо, ви сідаєте на м'яку траву або лежите на ковдрі під зоряним небом. Ви відчуваєте себе повністю в безпеці та затишку, забуваючи про всі турботи та стреси.

Продовжуйте глибоко вдихати і видихати, занурюючись ще глибше у цей внутрішній світ спокою і комфорту. Ви можете залишитися тут так довго, як вам зручно, насолоджуючись цією відпочинковою атмосферою [37].

**Вправа Малюнки на спині (10 хв)** – це цікава вправа, яка сприяє розвитку тонкості сприйняття та згуртуванню групи. Ось інструкція для проведення [46]:

1. Розбийте учасників на групи по п'ять (сім) людей у кожній.
2. Одна група розташовується в ряд праворуч від ведучого, інша - зліва, третя - осторонь перших двох, утворюючи подобу променів зірки.
3. Останній учасник кожної групи повинен опинитися приблизно за метр від ведучого.
4. Ведучий викликає кожного зі найближчих до себе учасників і прошепче їм одночасно, що їм потрібно буде намалювати на спині учнів, що сидять перед ними.
5. Другий учасник у ряду намагається "прочитати" своєю спиною малюнок і повинен буде намалювати те саме на спині того, хто сидить перед ним. І так далі.
6. Коли малюнок дійде до учасника, що стоїть на вершині свого променя, він повинен буде швидко підбігти до ведучого та прошепотіти на вухо, що за малюнок дійшов до нього.
7. Для малювання можна використовувати лише вказівний палець [46].

8. Після кожного кону учасник тренінгу, що стояв у вершині променя, тобто далі за всіх від ведучого, стає в основі променя, а всі інші зрушуються одне місце вперед.

Ця вправа не лише сприяє розвитку тонкощі сприйняття, але й забезпечує згуртування групи, створюючи фізичну та психологічну близькість між учасниками [46].

**Рольова гра Пристрій на роботу (20 хв)** спрямована на те, щоб учасники могли відчувати на собі та відтворити реальні ситуації, які можуть виникнути під час пошуку роботи. Дозвольте мені описати кожну з ситуацій та ролей, а також підготовчі завдання для учасників [47].

Ситуація 1: «Комісія» негативно налаштована щодо «здобувача» вакантного місця. Ролі:

1. Комісія (2-3 особи): представники від роботодавця, які здійснюють відбір кандидатів.

2. Здобувач: учасник, який претендує на вакантну посаду.

Завдання:

– Комісія має демонструвати відчуття скептицизму та негативне ставлення до кандидата.

– Здобувач повинен бути готовий відповісти на запитання та вміло вирішувати конфліктні ситуації.

Ситуація 2: Комісія нейтрально ставиться до претендента. Ролі:

1. Комісія (2-3 особи)

2. Здобувач

Завдання:

– Комісія повинна вести себе нейтрально та об'єктивно під час співбесіди.

– Здобувачу важливо використовувати цю можливість для позитивного враження та продемонструвати свої навички та кваліфікацію [47].



Ситуація 3: «Кадровик» пропонує заплатити «здобувачу» за протекцію.

Ролі:

1. Кадровик: представник відділу кадрів або посередник, який пропонує корупційну угоду.

2. Здобувач

Завдання:

– Кадровик повинен реалістично відобразити ситуацію корупції та запропонувати хабар.

– Здобувач має розглянути варіанти виходу з цієї ситуації та демонструвати свою принциповість та відмову від корупції.

Завдання учасників:

1. Заздалегідь уявити ситуацію, яка викликає тривогу, у всіх подробицях.

2. Ретельно продумати свою поведінку в цій ситуації та визначити критерії успіху.

3. Глибоко проаналізувати можливі варіанти виходу з складної ситуації та підготуватися до їх реалізації.

Ця рольова гра дозволить учасникам навчитися ефективно реагувати на стресові та непередбачені ситуації під час пошуку роботи, а також розвивати навички вирішення конфліктів та впевненості в собі [47].

**Вправа Сканування тіла (15 хв)** допоможе вам зосередитися на кожній частині свого тіла, сприяючи розвитку уважності та свідомості. Ось як ви можете її виконати:

1. Сядьте або лягайте у зручному положенні, де вам буде зручно залишатися протягом тривалості вправи. Заплющіть очі, щоб увага була спрямована виключно на відчуття вашого тіла.

2. Почніть з маківки та поступово переходьте до нижньої частини тіла, звертаючи увагу на кожну клітинку свого тіла. Уявіть собі, як ваша увага проникає в глибини вашого тіла, відчуваючи кожну частину [58].

3. Зосередьтеся на своєму чолі, відчуючи напругу чи розслаблення, яке ви там відчуваєте. Потім перейдіть до очей, носа, губ, підборіддя та шиї.

4. Поступово опускайтеся вниз, уявляючи собі ваші плечі, руки, рухи в них та ваші долоні. Відчуйте контакт вашої шкіри з поверхнею, на якій ви знаходитесь.

5. Повільно переходьте до вашого корпусу, уявляючи, як ваші легені розширюються та стискаються під час дихання. Почуйте, як повітря входить у ваші легені, а потім знову виходить.

6. Закінчіть вправу, звернувшись до нижньої частини вашого тіла, відчуючи ваш стегна, коліна, гомілки та стопи. Уявіть собі, як ваше тіло лежить або сидить у просторі.

Ця вправа допоможе вам зосередитися на відчуттях та відмітити, як ваше тіло реагує на різні стимули. Регулярне виконання цієї техніки може покращити вашу увагу та свідомість у повсякденному житті [58].

Під час роботи з почуттям провини, ви можете використовувати такі запитання для самопромовлення та рефлексії:

1. Що саме спричинило почуття провини у мене?
2. В чому полягає моє відчуття вини?
3. Чи є у мене страх перед покаранням? Якщо так, то якого саме?
4. Як може вибачення покращити ситуацію?
5. Чи має моя вина реальні або уявні коріння?
6. Чи є у моєму сприйнятті ситуації перебільшення?
7. Чи моя вина пов'язана із сьогоднішніми подіями чи болісним минулим?
8. Яким чином моя провинна пов'язана з минулим болем?
9. Якою була б моя роль без відчуття провини?
10. Яка роль відведена відчуттю провини в моєму житті? [58].

**Вправа Муха на носі (10 хв) [48].** Головна мета полягає у розслабленні обличчя та знятті напруги. Щоб це досягти, розташовуючись у зручному

положенні з руками на колінах і головою спрямованою вниз, уявляємо, що муха намагається сісти на наше обличчя. Вона може сідати на ніс, лоб або очі. Наше завдання - залишити очі закритими і, не відкриваючи їх, позбутися від набридливого комахи, швидко зігнавши її рукою. Така концентрація на дії допомагає відволіктися від зовнішнього середовища та зосередити увагу на власних внутрішніх почуттях і стані розслаблення.

Інформаційник блок:

Для успішного вирішення соціальних проблем переселенців ми встановили та визначили наступні принципи:

1. Припускаємо, що більшість переселенців, особливо в умовах війни, залишаться в регіоні проживання на довгий час і може внести істотний внесок у його подальший розвиток.

2. Органи державної влади та соціальні служби різних рівнів є основними суб'єктами діяльності щодо вирішення соціальних проблем переселенців.

3. Сприяємо прагненню переселенців розвивати почуття приналежності до нового соціального середовища, культури та регіону.

4. Досягнення та збереження реальної рівності між переселенцями та місцевим населенням є важливою умовою ефективної соціальної підтримки.

5. Інтеграція переселенців у нове соціальне середовище - це тривалий процес, який вимагає часу та зусиль.

У програмі сприяння адаптації переселенців до нових умов проживання велику роль відіграли інформаційні компанії. Вони організовуються волонтерами та фахівцями соціальних та психологічних служб з використанням різноманітних засобів масової комунікації, таких як інтернет-мережі та месенджери [48].

Ці інформаційні компанії допомагали досягнути таких цілей:

- інформування переселенців про їхні права та обов'язки;
- ознайомлення переселенців з послугами, доступними для них;

- створення контактів між переселенцями та волонтерськими організаціями;
- формування позитивної атмосфери у місцевій спільноті по відношенню до переселенців;
- забезпечення прозорості допомоги переселенцям;
- привертання уваги міжнародної спільноти до питань захисту переселенців;
- залучення нових волонтерів до надання допомоги переселенцям [48].

«Шановні учасники! Дякую вам за вашу активність та участь у цьому тренінгу. Сподіваюся, що ви знайшли його корисним і отримали нові знання та навички, які допоможуть вам у подальшій діяльності. Не забувайте використовувати отримані знання у повсякденному житті. Бажаю вам успіхів у всіх ваших справах і надіюся побачити вас знову на наших майбутніх заходах. Дякую і до зустрічі!»

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб включає ряд особливостей, оскільки цей процес може бути складним через різноманітні фактори, які впливають на життя цієї категорії людей. Деякі особливості соціально-психологічної адаптації ВПО включають:

- Стрес та травми. Внутрішньо переміщені особи зазвичай переживають значний стрес і травми внаслідок конфліктів, кризи або природних катастроф, які призвели до їх вимушеного переселення. Ці травми можуть впливати на їх психічне здоров'я та соціальну адаптацію.

- Втрата домівки та соціального середовища. ВПО втрачають свої домівки та звичне соціальне середовище, що може призвести до відчуття втрати, розгубленості та невпевненості у майбутньому.

- Пошук нового житла і роботи. Після переміщення ВПО потребують знаходження нового місця проживання та можливостей для працевлаштування, що може бути складним у новому місці.

- Створення нових соціальних мереж. Важливим етапом адаптації є формування нових соціальних мереж та взаємодія з місцевими жителями, що допомагає відчувати підтримку та прийняття в новому оточенні.

Було підібрано методики та проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей соціально-психологічної адаптації ВПО: методика «Особистісна готовність до змін» (автори Ролнік, Хезер, Голд, Халл); багаторівневий особистісний опитувальний «Адаптивність»; діагностика властивостей нервової системи Я. Стреляу; діагностика соціально-психологічної адаптованості К. Роджерса та Р. Даймонда.

Зроблено психологічний та математичний аналіз отриманих результатів дослідження за якими можна зробити наступні висновки. Згідно з методикою «Особистісна готовність до змін», вибірка в основному характеризується високими показниками активності та енергійності, середніми значеннями

смівливості та упевненості в собі, та низьким рівнем оптимізму. Респонденти активно приступають до вирішення ситуацій за допомогою нових методів та ідей. Вони в цілому адекватно сприймають світ, проте без надмірного оптимізму, і переважно діють в межах встановлених норм і правил, уникаючи значних змін та нововведень.

За результатами емпіричного дослідження, виявлено, що третина студентської групи не готова до соціально-економічних змін, які відбуваються в нашій країні останнім часом, і потребує термінової підтримки в розвитку особистісної готовності до змін.

Більшість респондентів виявили помірний рівень сили процесів збудження, що вказує на їхню здатність до адаптації до різних ситуацій. Однак велика частина має високий рівень сили процесів гальмування, що свідчить про їхню здатність до контролю та регуляції своїх емоцій та дій. Рухливість нервових процесів у більшості респондентів також виявилася помірною, що підтверджує їхню готовність до активної діяльності та адаптації до змін.

Загалом, результати свідчать про те, що досліджувана група має стабільну нервову систему та високий рівень здатності до адаптації до різних умов та стресових ситуацій. Однак окремі особи можуть потребувати додаткової підтримки для ефективного контролю своїх емоцій та реакцій на стрес.

Загальний висновок полягає в тому, що виявлено різний рівень соціально-психологічної адаптації серед здобувачів вищої освіти. Більшість з них мають високий рівень адаптації, що вказує на позитивне ставлення до себе та оточуючих, адекватне сприйняття проблем та здатність ефективно впоратися з ними. Однак третина виявила середні показники адаптації, що свідчить про потребу у деякій підтримці та розвитку. Низький рівень адаптації відображає труднощі, з якими зіштовхуються деякі респонденти у вирішенні проблем та керуванні емоціями.

Результати такої діагностики вказують на необхідність впровадження психологічних програм для підтримки та підвищення рівня адаптації у цієї категорії респондентів. Такі програми можуть включати тренінги з розвитку емоційної стійкості, тренування навичок спілкування та вирішення конфліктів, а також підтримку в підтвердженні і зміцненні позитивного самооцінки та внутрішнього контролю.

На основі результатів констатувального експерименту розроблено програму адаптаційного тренінгу для внутрішньо переміщених осіб. Мета тренінгу – підвищення ефективності процесу соціально психологічної адаптації внутрішньо-переміщених осіб.

## ВИСНОВКИ

1. Проаналізовано наукову психологічну літературу за темою дослідження, зроблені наступні висновки, Сучасна реальність українського життя відзначається повномасштабною збройною агресією рф проти України, яка кардинально змінила життя мільйонів українців.

Адаптація – це складне явище, яке має певну структуру і складається з багатьох відносно незалежних процесів, що впливають на різні сфери життя особистості. Це постійний процес активного пристосування до умов соціального середовища. У процес адаптації включаються різні соціально-психологічні, соціально-економічні, соціально-демографічні, психофізіологічні та інші чинники, які можуть бути суб'єктивними або об'єктивними, соціальними або особистісними, природними, чинниками діяльності, технологічними, внутрішніми і зовнішніми, основними або вторинними. Ці чинники можуть бути специфічними, стосуватися колективу, розвитку та інші. Вони впливають на успішність адаптації та на її результат у залежності від ступеня інтенсивності та тривалості впливу, взаємозв'язку між собою і функціонують як система взаємопов'язаних обставин, в якій існує субординація та координація чинників.

2. Вимушена міграція та пов'язані з нею труднощі адаптаційного періоду вимушених переселенців в нових умовах існування негативно впливають на їх психічне і фізичне здоров'я. Це вимагає переосмислення проблеми організації соціально-психологічної роботи з українськими переселенцями, які отримали тимчасовий прихисток. Ця робота повинна включати надання цілого спектру соціальних послуг, зокрема кваліфікованої психологічної допомоги вищезазначеній категорії населення. Це важливо для допомоги переселенцям у подоланні стресу, депресії, а також виробленні стратегій адаптації та підтримки їх загального благополуччя.



На сьогоднішній день, дослідження психологічних проблем, аналіз емоцій та потреб внутрішньо переміщених осіб (ВПО) є ключовим напрямком для ефективного вирішення широкого спектру проблем цієї категорії. Цей аналіз важливий для розуміння від побутової до метафізичної адаптації до нових умов життя та регулювання негативних психологічних наслідків, які можуть виникнути внаслідок вимушеної міграції.

Дослідження емоцій, потреб та психологічних реакцій ВПО може допомогти виявити конкретні проблеми, з якими вони стикаються, такі як стрес, тривога, відчуття відчуження, втрата самооцінки та багато інших. Розуміння цих аспектів дозволить розробити ефективні стратегії психологічної підтримки та інтервенцій, спрямованих на полегшення адаптації та покращення психічного благополуччя ВПО.

Підібрано методики та проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей соціально-психологічної адаптації ВПО: методика «Особистісна готовність до змін» (автори Ролнік, Хезер, Голд, Халл); багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність»; діагностика властивостей нервової системи Я. Стреляу; діагностика соціально-психологічної адаптованості К. Роджерса та Р. Даймонда.

4. Зроблено психологічний та математичний аналіз отриманих результатів дослідження за якими можна зробити наступні висновки. Згідно з методикою «Особистісна готовність до змін», вибірка в основному характеризується високими показниками активності та енергійності, середніми значеннями сміливості та упевненості в собі, та низьким рівнем оптимізму. Респонденти активно приступають до вирішення ситуацій за допомогою нових методів та ідей. Вони в цілому адекватно сприймають світ, проте без надмірного оптимізму, і переважно діють в межах встановлених норм і правил, уникаючи значних змін та нововведень.

За результатами емпіричного дослідження, виявлено, що третина студентської групи не готова до соціально-економічних змін, які відбуваються

в нашій країні останнім часом, і потребує термінової підтримки в розвитку особистісної готовності до змін.

Більшість респондентів виявили помірний рівень сили процесів збудження, що вказує на їхню здатність до адаптації до різних ситуацій. Однак велика частина має високий рівень сили процесів гальмування, що свідчить про їхню здатність до контролю та регуляції своїх емоцій та дій. Рухливість нервових процесів у більшості респондентів також виявилася помірною, що підтверджує їхню готовність до активної діяльності та адаптації до змін.

Загалом, результати свідчать про те, що досліджувана група має стабільну нервову систему та високий рівень здатності до адаптації до різних умов та стресових ситуацій. Однак окремі особи можуть потребувати додаткової підтримки для ефективного контролю своїх емоцій та реакцій на стрес.

Загальний висновок полягає в тому, що виявлено різний рівень соціально-психологічної адаптації серед здобувачів вищої освіти. Більшість з них мають високий рівень адаптації, що вказує на позитивне ставлення до себе та оточуючих, адекватне сприйняття проблем та здатність ефективно впоратися з ними. Однак третина виявила середні показники адаптації, що свідчить про потребу у деякій підтримці та розвитку. Низький рівень адаптації відображає труднощі, з якими зіштовхуються деякі респонденти у вирішенні проблем та керуванні емоціями.

Результати такої діагностики вказують на необхідність впровадження психологічних програм для підтримки та підвищення рівня адаптації у цієї категорії респондентів. Такі програми можуть включати тренінги з розвитку емоційної стійкості, тренування навичок спілкування та вирішення конфліктів, а також підтримку в підтвердженні і зміцненні позитивного самооцінки та внутрішнього контролю.

5. На основі результатів констатувального експерименту розроблено програму адаптаційного тренінгу для внутрішньо переміщених осіб. Мета

тренінгу – підвищення ефективності процесу соціально психологічної адаптації внутрішньо-переміщених осіб. Основні завдання тренінгу включають підвищення рівня комунікативної компетентності, оволодіння навичками налагодження конструктивного діалогу з урахуванням досягнутої комунікативної компетентності, усвідомлення особистістю своєї відповідальності за свою долю та життєві вибори, що, у свою чергу, підвищує свідомість життя. Крім того, тренінг спрямований на розвиток навичок оцінки проблемної ситуації та прийняття рішення, опанування навичками саморегуляції та подолання стресових ситуацій, а також на розвиток асертивності, тобто впевненості в собі.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Адаптація: психолого-медичні проблеми: колективна монографія ; за заг. ред. Л. М. Пріснякової. Дніпро : Дніпровський гум. ун-т, 2022. 275 с.
2. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства [Електронне видання] :збірник матеріалів VIII Міжнародної науково-практичної конференції, м. Ірпінь, 20 квітня 2023 року. – Ірпінь : Державний податковий університет, 2023. 560 с
3. Бабич В. В. Психотерапія у комплексному лікуванні розладів адаптації у хворих з гострим інфарктом міокарду : автореф. дис. канд. мед. наук : 14.01.16 – психіатрія. Київ, 2008. 22 с.
4. Балл Г. О. Аналіз поведінки у складних соціальних ситуаціях як сфера застосування теоретичних положень філософії. Педагогіка і психологія. 3. 2016. С. 9-15.
5. Безпалько О. В. Соціальна педагогіка: схеми, таблиці, коментарі : навч. посіб. [для студ. вищ. навч. закл.]. К. : Центр учбової літератури, 2009. 208 с.
6. Білополий В. В. Психологічна готовність до особистісних змін та толерантності до невизначеності сучасного світу студентів будівельного ЗВО (ДВНЗ ПДАБА). Вісник Придніпровської державної академії будівництва та архітектури. 2020. № 2 (263–264). С. 16–24. URL: <https://10.30838/J.BPSACEA.2312.280420.16.617> (дата звернення: 25.07.2020)
7. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2016. Вип. 3(1). С. 111-117
8. Богучарова О. І. Феномен психологічної захищеності українських вимушених біженців (ТПО). Військова психологія у вимірах війни і миру:

проблеми, досвід, перспективи : матер. Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. К. : Київ. нац. ун-т імені Тараса Шевченка, 2016. 121 с.

9. Бринза І. В. Готовність до змін як ресурс подолання психологічної кризи. Наука і освіта. 2016. № 11. С. 43–48.

10. Бродовська В. Й. Тлумачний психологічний словник психологічних термінів в українській мові: Словник. 2-е вид. К.: ВД Професіонал, 2005. 224 с.

11. В. І. Розов, Адаптивні антистресові психотехнології. Київ, Україна: Кондор, 2009. 217 с.

12. Вознесенська О. Л. Ресурси арт-терапії на допомогу вимушеним переселенцям : практич. посіб. К. : Human Rights Foundation, 2015. 312 с.

13. Воробець А. Б. Сутність структура та механізми процесу соціальної адаптації. Методологія, теорія та практика соціологічного аналізу сучасного суспільства: Зб. наук. праць: у 2 т. Т. 2. Харків: Видавничий центр ХНУ, 2006. С. 300-305

14. Воробйова В. О. Перспективи створення привода бурового верстата на принципі адаптації. Науковий вісник Івано-Франківського національного технічного університету нафти і газу. 2002. № 2(3). С. 30-31.

15. Галян О. А. Самосуб'єктність як детермінанта психічного та психологічного здоров'я особистості в умовах вимушеної міграції . Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : зб. тез II Все-укр. наук.-практ. конф. Л. : Львів. держ. ун-т внутрішніх справ, 2017. С. 98–103

16. Герасименко О. А. Адаптація внутрішньо переміщених осіб: соціально-психологічний аспект. Науковий вісник Черкаського університету. Психологічні науки, 2019. №1(456). С. 60–65.

17. Губеладзе І. Г. Психологічні механізми трансформації соціальної ідентичності молоді сільського походження в міській спільноті : дис. канд. психол. наук : 19.00.05. К., 2012. 235 с.

18. Гуляєва А. С. Психологічні особливості вимушеного переселення. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології. Кам'янець-подільський, 2017. Вип. 37. С. 66–75.
19. Деменко О. Ф. Соціальна адаптація в сучасних умовах. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства : матеріали III Всеукраїнського науково-практичного круглого столу. 2018. С. 336
20. Діагностика, терапія та профілактика медико-психологічних наслідків бойових дій в сучасних умовах. Методичні рекомендації / П. В. Волошин, Н. О. Марута, Л. Ф. Шестопалова, І. В. Лінський та ін. Київ, 2014. 67 с.
21. Євтух В. Б. Етнічність : енциклопедичний довідник / В. Б. Євтух ; Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова, Центр етноглобалістики. К. : Фенікс, 2012. 396 с.
22. Злобіна О. Г. Особливості адаптивної поведінки населення в умовах суспільної кризи. Вестник Международного Соломонова университета. Вип.7. Соціологія. К., 2001. С.19–28
23. Камбур А. В. Соціальна адаптація особистості. Чернівці: «Золоті литаври», 2012. 252 с
24. Кісарчук З. Л. Омельченко Я. В. Лазос Г. З, Психологічна. допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / за ред. З. Кісарчук. К. 2015. 207 с.
25. Коқун О. М. Аналіз поняття адаптаційних можливостей людини. Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. К.: ГНОЗІС, 2002. Т. IV. Ч. 5. С. 137-140
26. Коқун О. М. Психофізіологія. Навч посіб. К.: Центр навчальної літератури. 2006. 184 с.

27. Коқун О. М. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с
28. Кондрюкова В. В. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців силових структур, звільнених у запас: навчально-методичний посібник. Київ: Гнозис, 2013. 116 с.
29. Кривенко Ю. З. Глобалізаційний контекст міграційних процесів в Україні: дис. .. канд. філос. наук: 09.00.03. Київ, 2012. 185 с.
30. Крючкова М. В. Здатність до адаптації в залежності від темпераменту. Пенза, 2016. Випуск 5-1. с. 104-105
31. Лазос Г. П. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам (на прикладі роботи з переселенцями з Криму). Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : методичний посібник; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : ТОВ «Вид-во «Логос». 206 с
32. Леонова І. М. Теоретичний аналіз проблеми соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців в Україні. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2015. № 4. С. 94-100.
33. Лесовий В. Ю. Адаптація першокурсників до навчання у вищих технічних закладах освіти : монографія. Вінниця: ВНТУ, 2017. 144 с.
34. Литвинова Л. В. Психологічні механізми подолання дезадаптаційних переживань студентів першокурсників. Дисертація на здоб. наук. ступ. канд. псих. наук за спеціальністю 19.00.07. Педагогічна та вікова психологія. Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України, Київ, 2004. 180 с.
35. Лобанова А. С. Феномен соціальної мімікрії. К.: Ін-т соціології НАН України, 2004. 300 с.
36. Ломакін Г. І. Соціально-психологічні складові соціальної роботи з учасниками бойових дій. Харків: Оберіг. 2014. 168 с.

37. Максименко С. Д. Розвиток психіки в онтогенезі: Теоретико-методологічні проблеми генетичної психології. К.: Форум. Т.1, 2002. 421 с.
38. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості. Київ : ТОВ «КММ». 2006. 240 с.
39. Малиновська О. А. Мігранти, міграція та Українська держава: аналіз управління зовнішніми міграціями. Київ : НАДУ, 2004. 235с.
40. Малиновська О. В. Вивчення вимушеного переміщення як об'єкта соціально-психологічного аналізу. Вісник Національного університету "Києво-Могилянська академія". Психологія, 2019. №1(13). С. 15–21.
41. Мельник М. А. Сучасні проблеми реалізації трудового потенціалу вимушених переселенців. Вісн. Донецьк. нац. ун-ту. Сер. В : Економіка і право. 2015. Вип. 1. С. 245–248.
42. Міграційні процеси в сучасному світі: світовий, регіональний та національний виміри: (Понятійний апарат, концептуальні підходи, теорія та практика): Енциклопедія / Упоряд. Ю. І. Римаренко; За ред. Ю. Римаренка. К.: Довіра, 1998. 912 с
43. Міхеєва О. Н. Сучасні українські внутрішньо переміщені особи: основні причини, стратегії переселення та проблеми адаптації. Стратегії трансформації і превенції прикордонних конфліктів в Україні. Збірка аналітичних матеріалів. Львів: Галицька видавнича спілка, 2015. С.9-49.
44. Надрага В. І. Проблеми вимушеної внутрішньої міграції населення в контексті концепції «суспільства ризику». Український соціум. 2015. № 1. С. 134–198.
45. Орбан-Лембрик Л. Є. Соціальна психологія: Навчальний посібник. К.: Академвидав, 2005. 448 с
46. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій : навч. посіб. / Нац. Акад.. ед.. наук України, Ін-т ед.. та політ. психології ; за наук. ед.. Т. М. Титаренко. К. : Міленіум, 2011. 272 с.



47. Психологічна допомога мігрантам: травма, зміна культурного середовища, криза ідентичності. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота». 2021. 479 с.,

48. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України: посіб. для практиків соціальної сфери / Л.А. Мельник та ін.; за ред. Л.С. Волинець. Київ: Калита, 2015. 72 с.

49. Пуздрач Ю. М. Методи і засоби психологічної допомоги вимушеним переселенцям; наук. Керівник д. психол. н., проф. З. М. Мірошник. Кривий Ріг : КДПУ, 2023. 34 с.

50. Савчук О. Г. Вплив соціально-психологічних факторів на адаптацію внутрішньо переміщених осіб. Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України, 2018. №1-2. С. 63–68.

51. Сербін Ю. В. Особливості соціально-психологічної адаптації студентів до навчального процесу у ВУЗі. Соціально-психологічний та філософський підхід до проблем сучасного суспільства: матеріали наук. конф., 8 лют.-1 берез. 2016 р., м. Сєверодонецьк.–Сєверодонецьк: вид-во СНУ ім. В. Даля, 2016. С. 47-50.

52. Соціологія: короткий енциклопедичний словник / За заг. ред. В. Воловича. К.: Укр. центр духовної культури, 1998. 736 с.

53. Спринська З. В. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 6. С. 50–56.

54. Тігат І. О. Поняття та критерії адаптації й інтеграції внутрішньо переміщених осіб і умови скасування статусу переселенця. Український соціум. 2016. No 4(59). С. 57–68.

55. Ткачишина О. Р. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. 2021. Вип. 32(71) (3). С. 93–98. ISSN 2709-3093

56. Трибрат Т. А. Біженці, мігранти та переміщені особи під час війни: виклики для систем охорони здоров'я та громадського здоров'я. Організаційні та нормативно-правові аспекти діяльності системи громадського здоров'я в Україні в мирний час та під час війни: колективна монографія; за заг. ред. проф. Ждана В. М. та проф. Голованової І. А. Полтава: ТОВ «Фірма «Техсервіс». 2022. С. 23-31
57. Фромм Е. Філософський енциклопедичний словник / В. І. Шинкарук (гол. редкол.) та ін. Київ : Інститут філософії імені Григорія Сковороди НАН України : Абрис, 2002. С. 692. 742 с.
58. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція. Модульнорейтинговий курс: навчальний посібник. К. : ВД «Професіонал», 2005. 656 с.
59. Шльонська О. О. Розгляд поняття «адаптація» з погляду системного підходу. Актуальні проблеми психології. Том III. : Консультативна психологія і психотерапія : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України.2013. Вип. 9.
60. Юрків Я. І. Труднощі соціально-психологічної адаптації вразливих верств внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота». 2021. Вип. 1 (48). С. 469-472
61. Allport G. Becoming: Basic Considerations for a Psychology of Personality. New Haven: Yale University Press. 1955. 214 p.
62. Armstrong T. The Human Odyssey: Navigating the Twelve Stages of Life. New York : Sterling Publishing Company, Inc., 2008. 358 p
63. Berry J. W. Immigration, Acculturation and Adaptation. Applied Psychology: An International Review. Ontario, 1997. 46 (1). P. 5–68
64. Birren J. E. The psychology of aging. Englewood Cliffs. New Jersey : Prentice-Hall, 1964. 303 p.

65. Colson E. Imposing Aid: The Ethnography of Displacement and its Aftermath. *Kroeber Anthropological Society*. 2012. No 100(1). P. 154–167.
66. Furnham A. *Culture Shock : Psychological reactions to unfamiliar environments*. L.& N.Y., 1994. 240 p.
67. *Handbook of interpersonal psychology: theory, research, assessment and therapeutic interventions*. New York: Wiley&Sons. 2011. 649 p
68. Hartmann H. Untersuchungen zum Merkmalsbestand und zur Taxonomie der Subtribus Leipoldtiinae (Mesembryanthemaceae). *Bibliotheca Botanica*. 1983. Vol. 136. 67 p.
69. Redfield R., Linton R. and Herskovits M. Memorandum for Acculturation. *American Anthropologist*, Vol. 38. 1939. P. 149–152.
70. Shannon P. J., Vinson G. A., Wieling E. Cumulative Trauma, Emotional Distress, and Resilience for Incarcerated Youth: An Exploratory Analysis. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 2015. №7(2). P. 152–159.
71. Stages of Death. URL: <https://study.com/learn/lesson/stages-of-death-kubler-ross.html>

## Додаток А

**Стимульний матеріал до методики «Особистісна готовність до змін»**

	ні ← можливо → так					
1. Я віддаю перевагу звичному невідомому	1	2	3	4	5	6
2. Я рідко «відміряю сім разів»	1	2	3	4	5	6
3. Я не з тих, хто змінює свої плани	1	2	3	4	5	6
4. Не можу дочекатися початку дня, коли зможу взятися за справу	1	2	3	4	5	6
5. Я вважаю, що нікому не варто давати надто багато надій	1	2	3	4	5	6
6. Якщо щось не працює, я знайду спосіб усунути несправність	1	2	3	4	5	6
7. Мене дратує відсутність ясних та чітких відповідей	1	2	3	4	5	6
8. Я схильний створювати звичний стан справ і дотримуватись його	1	2	3	4	5	6
9. Я можу зробити так, що будь-яка ситуація працюватиме на мене	1	2	3	4	5	6
10. Мені потрібен деякий час, щоб звикнути до того, що щось не виходить	1	2	3	4	5	6
11. Мені важко розслабитись і нічого не робити	1	2	3	4	5	6
12. Якщо є ймовірність, що щось може не вийти, воно і не вийде.	1	2	3	4	5	6
13. Коли я зав'язую, я волію імпровізувати у пошуках виходу із ситуації	1	2	3	4	5	6
14. Я гублюся, коли не вловлюю суті того, що відбувається	1	2	3	4	5	6
15. Я віддаю перевагу знайомій галузі діяльності, в якій відчуваюся комфортно	1	2	3	4	5	6
16. Я впораюся з усім, із чим доводиться стикатися	1	2	3	4	5	6
17. Якщо я щось твердо вирішив, змінити це рішення мені буде нелегко	1	2	3	4	5	6
18. Я волію викладатися до кінця	1	2	3	4	5	6

**Продовження Додатку А**

19. Я зазвичай зосереджуюсь на тому, що може не вийти	1	2	3	4	5	6
20. Коли люди намагаються знайти вихід із ситуації, вони приходять до мене	1	2	3	4	5	6
21. Якщо результат справи незрозумілий, я прагну прояснити все негайно	1	2	3	4	5	6
22. Варто дотримуватися випробуваного та надійного	1	2	3	4	5	6
23. Я зосереджуюсь на моїх перевагах, а не на недоліках	1	2	3	4	5	6
24. Мені важко здатися, навіть якщо щось зовсім не виходить	1	2	3	4	5	6
25. Я невтомний і сповнений енергії	1	2	3	4	5	6
26. Рідко все виходить так, як мені хотілося б	1	2	3	4	5	6
27. Сильна сторона моєї особистості – вміння долати труднощі	1	2	3	4	5	6
28. Терпіти не можу залишати справу незавершеною	1	2	3	4	5	6
29. Я волію йти головною, а не другорядною дорогою	1	2	3	4	5	6
30. Моя віра у власні сили непохитна	1	2	3	4	5	6
31. Зі своїм статутом у чужий монастир не ходи!	1	2	3	4	5	6
32. Я пристрасний і рішучий	1	2	3	4	5	6
33. Я схильний бачити проблеми, а не можливості їх вирішення	1	2	3	4	5	6
34. Я звертаюся до незвичайних джерел для вирішення проблем	1	2	3	4	5	6
35. Я дію непродуктивно, якщо і цілі, і очікування невизначені	1	2	3	4	5	6

## Додаток Б

**Стимульний матеріал до методики багаторівневий особистісний  
опитувальнийк «Адаптивність»**

<b>Питання</b>
1. Буває, що я серджусь.
2. Зазвичай вранці я прокидаюся свіжим і відпочившим.
3. Зараз я приблизно так само працездатний, як завжди.
4. Доля безперечно несправедлива до мене.
5. Запори у мене бувають дуже рідко.
6. Часом мені дуже хотілося покинути свій будинок.
7. Часом у мене бувають напади сміху чи плачу, з якими я ніяк не можу впоратися.
8. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.
9. Считаю, що если кто-то причинил мне зло, то я должен ответить ему тем же.
10. Іноді мені на думку приходять такі погані думки, що краще про них нікому не розповідати.
11. Мені буває важко зосередитися на будь-якій задачі чи роботі.
12. У мене бувають часто дивні та незвичайні переживання.
13. У мене були неприємності через мою поведінку.
14. У дитинстві я у свій час робив дрібні крадіжки.
15. Буває, що в мене з'являється бажання ламати чи трощити все навколо.
16. Бувало, що я цілими днями чи навіть тижнями нічого не міг робити, бо ніяк не міг змусити себе взятися за роботу.
17. Сон у мене уривчастий і неспокійний.
18. Моя сім'я ставиться з несхваленням до тієї роботи, яку я вибрав.
19. Траплялися випадки, що я не стримував обіцянок.
20. Голова у мене болить часто.
21. Раз на тиждень чи частіше я без жодної видимої причини раптово відчуваю жар у всьому тілі.
22. Було б добре, якби майже всі закони скасували.
23. Стан мого здоров'я майже такий самий, як у більшості моїх знайомих (не гірший).
24. Зустрічаючи на вулиці своїх знайомих чи шкільних друзів, з якими я давно не бачився, я волію проходити повз.
25. Більшості людей, які мене знають, я подобаюсь.
26. Я людина товариська.
27. Іноді я так наполягаю на своєму, що люди втрачають терпіння.
28. Більшість часу настрій у мене пригнічений.
29. Тепер мені важко сподіватися на те, що я чогось досягну в житті.
30. У мене мало впевненості у собі.
31. Іноді я говорю неправду.
32. Зазвичай я вважаю, що життя стоїть штука.
33. Я вважаю, що більшість людей здатні збрехати, щоб просунутися по службі.
34. Я охоче беру участь у зборах та інших громадських заходах.

## Продовження Додатку Б

35. Я сварюся з членами моєї родини дуже рідко.
36. Іноді я відчуваю сильне бажання порушити правила пристойності або комусь нашкодити.
37. Найважча боротьба для мене це боротьба із самим собою.
38. М'язові судоми або посмикування у мене бувають вкрай рідко (або майже не бувають).
39. Я досить байдужий до того, що зі мною буде.
40. Іноді, коли я погано почуваюся, я буваю дратівливим.
41. Часто у мене таке почуття що я зробив щось не те чи навіть щось погане.
42. Деякі люди так люблять командувати, що мене так і тягне робити все наперекір, навіть якщо я знаю, що вони мають рацію.
43. Я часто вважаю себе зобов'язаним відстоювати те, що знаходжу справедливим.
44. Моя мова зараз така сама, як завжди (ні швидше, ні повільніше, немає ні хрипоти, ні невиразності).
45. Я вважаю, що моє сімейне життя таке ж хороше, як у більшості моїх знайомих.
46. Мене жахливо зачіпає, коли мене критикують чи лають.
47. Іноді у мене буває почуття, що я просто повинен завдати ушкодження собі чи комусь іншому.
48. Моя поведінка значною мірою визначається звичаями тих, хто мене оточує.
49. У дитинстві я мав компанію, де всі намагалися стояти один за одного.
50. Іноді мене так і підмиває з кимось затіяти бійку.
51. Бувало, що я говорив про речі, в яких не розумію.
52. Зазвичай я засинаю спокійно і мене не турбують жодні думки.
53. Останні кілька років я почуваюся добре.
54. У мене ніколи не було ні нападів, ні судом.
55. Зараз моя вага постійна (я не худну і не повню).
56. Я вважаю, що мене часто карали незаслужено.
57. Я легко плачу.
58. Я мало втомлююся.
59. Я був би досить спокійний, якби у когось із моєї родини були неприємності через порушення закону.
60. З моїм розумом твориться щось недобре.
61. Щоб приховати свою сором'язливість, мені доводиться витратити великі зусилля.
62. Напади запаморочення у мене бувають дуже рідко (або майже не бувають).
63. Мене турбують сексуальні питання.
64. Мені важко підтримувати розмову з людьми, з якими я щойно познайомився.
65. Коли я намагаюся щось зробити, часто помічаю, що в мене тремтять руки.
66. Руки у мене такі ж спритні і моторні, як і раніше.
67. Більшість часу я відчуваю загальну слабкість.
68. Іноді, коли я збентежений, я сильно потію, і мене це дуже дратує.
69. Буває, що я відкладаю на завтра те, що маю зробити сьогодні.
70. Думаю, що я людина приречена.
71. Були випадки, що мені було важко втриматися, щоб щось не стягнути в когось або десь, наприклад, у магазині.

## Продовження Додатку Б

72. Я зловживав спиртними напоями.
73. Я часто про щось турбуюся.
74. Мені б хотілося бути членом кількох гуртків чи товариств.
75. Я рідко задихаюся, і у мене не буває сильних серцебиття.
76. Все своє життя я суворо дотримуюсь принципів, заснованих на почутті обов'язку.
77. Траплялося, що я перешкоджав чи чинив наперекір людям просто з принципу, а не тому, що справа була дійсно важливою.
78. Якщо мені не загрожує штраф і машин поблизу немає, я можу перейти вулицю там, де мені хочеться, а не там, де належить.
79. Я завжди був незалежним та вільним від контролю з боку сім'ї.
80. У мене бували періоди такого сильного занепокоєння, що я навіть не міг всидіти на місці.
81. Найчастіше мої вчинки неправильно тлумачилися.
82. Мої батьки та (або) інші члени моєї сім'ї чіпляються до мене більше, ніж треба.
83. Хтось керує моїми думками.
84. Люди байдужі та байдужі до того, що з тобою станеться.
85. Мені подобається бути в компанії, де всі жартують один над одним.
86. У школі я засвоював матеріал повільніше, ніж інші.
87. Я цілком впевнений у собі.
88. Нікому не довіряти найбезпечніше.
89. Раз на тиждень чи частіше я буваю дуже збудженим та схвилюваним.
90. Коли я перебуваю в компанії, мені важко знайти відповідну тему для розмови.
91. Мені легко змусити інших людей боятися себе, і іноді я це роблю заради забави.
92. У грі я волію вигравати.
93. Нерозумно засуджувати людину, яка обдурила того, хто сам дозволяє себе обманювати.
94. Хтось намагається вплинути на мої думки.
95. Я щодня випиваю багато води.
96. Найщасливіше я буваю, коли один.
97. Я обурююся щоразу, коли дізнаюся, що злочинець з якоїсь причини залишився безкарним.



## Додаток В

**Стимульний матеріал до методики діагностики властивостей нервової системи Я. Стреляу**

Мета: вивчення трьох основних характеристик типу нервової діяльності: рівня сили процесів збудження, рівня сили процесів гальмування, рівня рухливості нервових процесів.

Інструкція: запропоновані питання належать до різних властивостей темпераменту. Відповіді на ці питання не можуть бути добрими чи поганими, так як кожен темперамент володіє своїми достоїнствами. Відповідати на запитання слід в тій послідовності, в якій вони розташовані, що не повертаючись до раніше даними відповідям. На кожне питання слід дати одне із трьох відповідей: «так», «ні», або «не знаю». Відповідь «не знаю» слід давати тоді, коли важко зупинитися на «так» чи «ні».

<b>Питання</b>
1. Чи відносите Ви себе до людей, які легко встановлює товариські контакти?
2. Чи здатні Ви утриматися від тієї або іншої дії до тих пір, поки не отримаєте відповідного розпорядження?
3. Чи достатньо Вам нетривалого відпочинку для відновлення сил після стомлюючої роботи?
4. Чи вмієте Ви працювати в несприятливих умовах?
5. Утримуєтеся Ви під час спору від неділових, емоційних аргументів?
6. Чи легко Вам втягнутися в роботу після тривалої перерви, наприклад, після відпустки або канікул?
7. Забуваєте про втому, якщо робота Вас повністю «поглинає»?
8. Чи здатні Ви, доручивши кому-небудь певну роботу, терпляче чекати її закінчення?
9. Засинаєте Ви однаково легко, лягаючи спати в різний час дня?
10. Чи вмієте Ви зберігати таємницю, якщо Вас про це просять?
11. Чи легко Ви повертаєтесь до роботи, якої не займалися кілька тижнів або місяців?
12. Чи вмієте Ви терпляче пояснювати?
13. Чи любите Ви роботу, що вимагає розумової напруги?
14. Чи викликає у Вас монотонна робота нудьгу або сонливість?
15. Чи легко Ви засинаєте після сильних переживань?
16. Чи здатні Ви, коли потрібно, утриматися від прояву своєї переваги?
17. Чи важко Вам стримувати злість або роздратування?
18. Чи ведете Ви себе природно в присутності незнайомих людей?

## Продовження Додатку В

19. Чи в змозі Ви володіти собою у важкі хвилини?
20. Чи вмієте Ви, коли потрібно, пристосувати свою поведінку до поведінки оточуючих?
21. Чи охоче Ви беретеся за відповідальну роботу?
22. Чи впливає зазвичай оточення на Ваш настрій?
23. Чи здатні Ви стійко переносити поразку?
24. Розмовляєте Ви в присутності когось, чиєю думкою особливо дорожите, настільки ж вільно, як завжди?
25. Чи викликають у Вас роздратування несподівані зміни в Вашому розпорядку дня?
26. Чи є у Вас на все готові відповіді?
27. Чи в змозі Ви вести себе спокійно, коли чекаєте важливого для себе рішення?
28. Чи легко Ви організуєте перші дні своєї відпустки, канікул і т.п.?
29. Чи маєте Ви так звану «швидку реакцію»?
30. Чи легко Ви пристосовуєте своє ходіння або манеру до ходіння або манери до людей більш повільних?
31. Чи швидко Ви засинаєте?
32. Чи охоче Ви виступаєте на зборах, семінарах?
33. Чи легко Вам зіпсувати настрій?
34. Чи важко Вам відірватися від роботи?
35. Чи вмієте Ви утриматися від роботи, якщо це заважає іншим?
36. Чи легко Вас спровокувати на що-небудь?
37. Чи легко Ви працюєте з людьми?
38. Чи завжди Ви, коли Вам належить що-небудь важливе, обмірковуєте свої вчинки?
39. Чи в змозі Ви, читаючи текст, простежити з початку до кінця хід думок автора?
40. Чи легко Ви вступаєте в розмову з оточуючими людьми?
41. Утримуєтеся Ви від непотрібного спору з людиною, яка не права?
42. Чи охоче Ви беретеся за роботу, що вимагає великої спритності рук?
43. Чи в змозі Ви змінити вже прийняте рішення, враховуючи думку інших?
44. Чи швидко ви звикаєте до нової системи роботи?
45. Чи можете Ви працювати вночі, якщо працювали вдень?
46. Чи швидко Ви читаєте белетристику (розповідна художня проза — романи, повісті, оповідання, новели)?
47. Чи часто Ви відмовляєтеся від своїх намірів, якщо виникають перешкоди?
48. Чи вмієте Ви тримати себе в руках, якщо цього вимагають обставини?
49. Прокидаєтеся Ви зазвичай швидко і без праці?
50. Чи в змозі Ви утриматися від моментальної реакції?
51. Чи важко Вам працювати при шумі?
52. Чи вмієте Ви, коли необхідно, утриматися від того, щоб «різати правду-матку»?
53. Чи успішно Ви справляєтеся з хвилюванням перед іспитом, зустріччю з начальником?
54. Чи швидко Ви звикаєте до нового середовища?
55. Чи любите Ви часті зміни?
56. Відновлює Чи Вам сили нічний відпочинок, після того як Ви важко працювали весь день?
57. Чи уникаєте Ви занять, що вимагають виконання в нетривалий термін різнорідних дій?

## Продовження Додатку В

58. Самостійно чи Ви зазвичай боретесь з труднощами?
59. Перебиваєте Ви співрозмовників?
60. Вміючи плавати, стрибнули б Ви у воду, щоб врятувати потопаючого?
61. Чи в змозі Ви напружено працювати (займатися)?
62. Чи можете Ви утриматися від недоречних зауважень?
63. Чи має для Вас значення постійне місце на роботі, за столом, на лекції і т.п.?
64. Чи легко Ви переходите від одного заняття до іншого?
65. Зважаєте Чи Ви всі «за» і «проти» перед тим, як прийняти важливе рішення?
66. Чи легко Ви долаєте перешкоди?
67. Чи не заглядаєте Ви в чужі листи, речі?
68. Нудно Вам під час постійно однакових протікаючих дій, занять?
69. Чи дотримуєтеся Ви правила поведінки в громадських місцях?
70. Утримуєтеся Ви під час розмови, виступи або відповіді на запитання від зайвих рухів і жестикуляцій?
71. Чи любите Ви жваву обстановку?
72. Чи любите Ви діяльність, що вимагає певних зусиль?
73. Чи в змозі Ви тривалий час зосереджувати увагу на виконанні певного завдання?
74. Чи любите Ви заняття (роботу), що вимагає швидких рухів?
75. Чи вмієте Ви володіти собою у важких життєвих ситуаціях?
76. Встаєте Ви, якщо потрібно, відразу після того, як прокинулися?
77. Чи здатні Ви, якщо потрібно, закінчивши доручену Вам роботу, терпляче чекати, поки не закінчать свою роботу інші?
78. Чи в змозі Ви, після того як побачите що-небудь неприємне, діяти настільки ж чітко, як завжди?
79. Чи швидко Ви переглядаєте щоденні газети?
80. Чи трапляється Вам говорити так швидко, що Вас важко зрозуміти?
81. Чи можете Ви, не виспавшись, нормально працювати?
82. Чи в змозі Ви працювати тривалий час без перерви?
83. Чи в змозі Ви працювати, якщо у Вас болить голова, зуб і т.п.?
84. Чи в змозі Ви, якщо це необхідно, спокійно закінчити роботу, знаючи, що Ваші товариші розважаються або чекають Вас?
85. Чи відповідаєте Ви, як правило, швидко на несподівані питання?
86. Чи говорите Ви зазвичай швидко?
87. Чи можете Ви спокійно працювати, якщо чекаєте гостей?
88. Чи легко Ви змінюєте свою думку під впливом переконливих аргументів?
89. Терплячі Ви?
90. Чи вмієте Ви пристосуватися до ритму роботи повільнішої людини?
91. Чи вмієте Ви так спланувати роботу, щоб одночасно виконувати декілька спільних дій?
92. Чи може весела компанія змінити Ваш пригнічений настрій?
93. Чи вмієте Ви без особливих зусиль виконувати декілька дій одночасно?
94. Чи зберігаєте Ви психічну рівновагу, коли є свідком нещасного випадку на вулиці?
95. Чи любите Ви роботу, що вимагає безлічі різноманітних маніпуляцій?
96. Чи зберігаєте Ви спокій, коли страждає хтось із близьких Вам людей?
97. Самостійні Ви в важких життєвих ситуаціях?
98. Вільно чи Ви відчуваєте себе у великій чи незнайомій компанії?

## Продовження Додатку В

99. Чи можете Ви відразу ж перервати розмову, якщо це потрібно?
100. Чи легко Ви пристосовуєтеся до методів роботи інших?
101. Чи любите Ви часто змінювати рід роботи?
102. Чи схильні Ви брати ініціативу в свої руки, якщо трапляється щось надзвичайне?
103. Утримуєтеся Ви від недоречних посмішок?
104. Починаєте Ви відразу працювати інтенсивно?
105. Наважуєтеся Чи Ви виступити проти громадської думки, якщо Вам здається, що Ви праві?
106. Чи в змозі Ви подолати тимчасову депресію?
107. Засинаєте Ви з працею, сильно втомившись від розумової праці?
108. Чи в змозі Ви спокійно чекати, наприклад, в черзі?
109. Утримуєтеся Ви від втручання, якщо заздалегідь відомо, що воно ні до чого не приведе?
110. Чи в змозі Ви спокійно аргументувати під час різкої розмови?
111. Чи в змозі Ви миттєво реагувати у складних положеннях?
112. Чи ведете Ви себе тихо, якщо Вас про це просять?
113. Чи погоджуєтеся Ви без особливих внутрішніх коливань на хворобливі лікарські процедури?

## Додаток Г

**Стимульний матеріал до методики соціально-психологічної  
адаптованості К. Роджерса та Р. Даймонда**

**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».

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.

### Продовження Додатку Г

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.
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.

**Продовження Додатку Г**

44. Урівноважений, спокійний.
45. Розсердившись, нерідко виходить з себе.
46. Часто відчуває себе скривдженим.
47. Людина поривчаста, нетерпляча, гаряча: не вистачає стриманості.

## Продовження Додатку Г

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.
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.
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.