

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

Вайнберг Е. І.

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ МІГРАНТІВ У
НОВОМУ СОЦІОКУЛЬТУРНОМУ СЕРЕДОВИЩІ**

2026

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

Факультет здоров'я людини
(повне найменування інституту, факультету)
Кафедра психології та соціології
(повна назва кафедри)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

бакалавра

на тему: «Психологічні особливості адаптації мігрантів у новому
соціокультурному середовищі»

Здобувачка вищої освіти спеціальності 053 Психологія,
ОПП «Психологія», групи ПС-22з

Е. І. Вайнберг

Керівник роботи: завідувачка кафедри психології
та соціології, д. психол. н., проф.

Ю. О. Бохонкова

Рецензент: д. психол. н., проф.,
завідувачка кафедри загальної та соціальної психології
Львівського державного університету внутрішніх справ

З. Я. Ковальчук

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет _____ здоров'я людини _____
Кафедра _____ психології та соціології _____
Освітній ступінь _____ бакалавр _____
Спеціальність _____ 053 Психологія _____
Освітньо-професійна програма _____ «Психологія» _____

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувачка кафедри
психології та соціології
Бохонкова Ю.О.

“01” травня 2026 року

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**

Вайнберг Еліни Іллівни

1. Тема роботи: «Психологічні особливості адаптації мігрантів у новому соціокультурному середовищі».

Керівник роботи: Ю. О. Бохонкова – завідувачка кафедри психології та соціології, д. психол. н., проф, затверджений наказом по університету від «01» травня 2026 року, № 64/15.04-С

2. Строк подання студентом роботи до захисту «7» червня 2026 року _____.

3. Вихідні дані до роботи: обсяг роботи – 173 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. Зміст основної частини (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 проблеми дослідження.

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

6. Консультанти розділів:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Бохонкова Ю. О. – д. психол. н., проф., завідувачка кафедри психології та соціології	07.05.2026	11.06.2026
2.	Бохонкова Ю. О. – д. психол. н., проф., завідувачка кафедри психології та соціології	07.05.2026	10.05.2026

7. Дата видачі завдання: 01.05.2026 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Визначення проблеми, завдань дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	01.05.2026 – 06.05.2026	
2	Аналіз літератури за проблемою. Систематичний аналіз наукових джерел. Структурування огляду літератури. Робота над теоретичною частиною дослідження.	07.05.2026 – 11.06.2026	
4	Узагальнення результатів констатувального експерименту.	07.05.2026 – 10.05.2026	
6	Перевірка роботи на академічний плагіат.	11.06.2026 – 14.06.2026	
7	Представлення роботи на зовнішню рецензію	15.06.2026 – 17.06.2026	
8	Підготовка кваліфікаційної роботи до захисту.	18.06.2026 – 22.06.2026	
9	Захист кваліфікаційної роботи.	23.06.2026 – 24.06.2026	

Здобувачка вищої освіти

Вайнберг Е. І.

Керівник роботи:
д. психол. н., проф.

Бохонкова Ю. О.

РЕФЕРАТ

Текст – 53 с., рис. – 4, табл. – 4, додатків – 6, літератури – 63 дж.

У роботі проведено теоретико-методологічний аналіз проблеми психологічних особливостей адаптації мігрантів у новому соціокультурному середовищі. Експериментально досліджено особливості процесу соціокультурної та психологічної адаптації мігрантів, а також чинники, що впливають на її успішність. Підбрано й апробовано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення рівня адаптованості, особливостей емоційного стану, психологічного благополуччя та труднощів міжкультурної взаємодії мігрантів. За допомогою методів обробки емпіричних даних представлено результати констатувального експерименту, які дали змогу виявити психологічні особливості адаптації мігрантів до нового соціокультурного середовища та визначити основні чинники, що сприяють або перешкоджають цьому процесу. На основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації та програму психологічного супроводу, спрямовану на полегшення адаптації мігрантів.

Ключові слова: АДАПТАЦІЯ, МІЖКУЛЬТУРНА ВЗАЄМОДІЯ, МІГРАНТИ, ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ, ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ, ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ, СОЦІОКУЛЬТУРНА АДАПТАЦІЯ, СОЦІОКУЛЬТУРНЕ СЕРЕДОВИЩЕ, СТРЕС, ТРУДНОЩІ АДАПТАЦІЇ.

ABSTRACT

Weinberg E. I. Psychological features of migrants' adaptation in a new sociocultural environment. Qualification work. Kyiv, 2026.

The study presents a theoretical and methodological analysis of the problem of the psychological characteristics of migrants' adaptation to a new sociocultural environment. The specific features of the process of sociocultural and psychological adaptation of migrants, as well as the factors influencing its success, were examined empirically. A set of psychodiagnostic methods aimed at assessing the level of adaptation, emotional state characteristics, psychological well-being, and difficulties of intercultural interaction among migrants was selected and tested. Using methods of empirical data processing, the results of the ascertainment experiment were presented, making it possible to identify the psychological characteristics of migrants' adaptation to a new sociocultural environment and determine the main factors that facilitate or hinder this process. Based on the obtained results, practical recommendations and a psychological support program aimed at facilitating migrants' adaptation were developed.

Keywords: ADAPTATION, INTERCULTURAL INTERACTION, MIGRANTS, PSYCHOLOGICAL ADAPTATION, PSYCHOLOGICAL RESILIENCE, PSYCHOLOGICAL WELL-BEING, SOCIOCULTURAL ADAPTATION, SOCIOCULTURAL ENVIRONMENT, STRESS, ADAPTATION DIFFICULTIES.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ МІГРАНТІВ У НОВОМУ СОЦІОКУЛЬТУРНОМУ СЕРЕДОВИЩІ... 12	
1.1. Аналіз наукової літератури за проблемою дослідження.....	12
1.2. Специфіка психологічної адаптації мігрантів в умовах нового соціокультурного середовища.....	21
1.3. Детермінанти та ресурси психологічної адаптації мігрантів	24
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1.....	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ МІГРАНТІВ У НОВОМУ СОЦІОКУЛЬТУРНОМУ СЕРЕДОВИЩІ	29
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження.....	29
2.2. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту	37
2.3. Практичні рекомендації щодо підвищення ефективності психологічної адаптації мігрантів у новому соціокультурному середовищі	47
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	60
ВИСНОВКИ.....	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	65
ДОДАТКИ	71

ВСТУП

Актуальність теми дослідження психологічних особливостей адаптації мігрантів у новому соціокультурному середовищі зумовлена масштабними трансформаційними процесами сучасного світу, що супроводжуються активізацією міграційних потоків, глобалізацією, соціально-економічними кризами, воєнними конфліктами та змінами політичної ситуації в різних країнах. У XXI столітті міграція стала не лише демографічним чи економічним явищем, а й важливим психологічним і соціокультурним феноменом, який безпосередньо впливає на особистість, її психоемоційний стан, систему цінностей, механізми саморегуляції та способи взаємодії із соціумом. Особливої гостроти ця проблема набуває в умовах вимушеної міграції, коли людина змушена залишати звичне середовище проживання через війну, політичну нестабільність, загрозу життю чи економічні труднощі.

Процес адаптації мігрантів до нового соціокультурного середовища є складним і багатовимірним явищем, що охоплює не лише пристосування до нових умов життя, але й перебудову особистісної ідентичності, системи соціальних зв'язків, моделей поведінки та комунікації. Потрапляючи в інше культурне середовище, людина стикається з необхідністю засвоєння нових соціальних норм, традицій, мовних особливостей, ціннісних орієнтацій та правил міжособистісної взаємодії. Такі зміни нерідко супроводжуються психологічним напруженням, тривожністю, відчуттям соціальної ізоляції, культурним шоком, кризою ідентичності та емоційною дезадаптацією. Водночас успішна адаптація сприяє розвитку психологічної стійкості, формуванню нових соціальних компетентностей та інтеграції особистості у приймаюче суспільство.

Сучасні міграційні процеси в Україні та світі значно актуалізують необхідність глибокого вивчення психологічних механізмів адаптації

мігрантів. Повномасштабна війна в Україні спричинила масштабне переміщення населення, унаслідок чого мільйони людей опинилися в новому культурному та соціальному просторі. Для багатьох із них адаптація ускладнюється пережитими психотравмувальними подіями, втратою соціальних контактів, зміною професійного статусу та невизначеністю майбутнього. У таких умовах особливого значення набуває дослідження психологічних ресурсів особистості, чинників успішної адаптації та механізмів подолання стресу в процесі інтеграції до нового соціокультурного середовища.

Науковий інтерес до проблеми адаптації мігрантів пояснюється також необхідністю розробки ефективних психологічних та соціально-психологічних програм підтримки осіб, які перебувають у процесі міграції. Розуміння психологічних особливостей адаптації дозволяє визначити основні труднощі, з якими стикаються мігранти, а також сприяє створенню умов для їхньої успішної соціальної інтеграції, збереження психічного здоров'я та попередження дезадаптивних проявів. Важливим є також вивчення ролі особистісних характеристик, рівня стресостійкості, комунікативних здібностей, емоційної регуляції та соціальної підтримки у процесі адаптації до нових умов життя.

Крім того, проблема адаптації мігрантів має важливе суспільне значення, оскільки рівень інтеграції мігрантів у приймаюче суспільство впливає на соціальну стабільність, міжкультурну взаємодію та формування толерантного соціального середовища. Успішна адаптація сприяє гармонізації міжособистісних відносин, розвитку міжкультурного діалогу та зниженню ризиків соціальної напруженості.

Об'єкт дослідження – процес психологічної адаптації мігрантів у новому соціокультурному середовищі.

Предмет дослідження – психологічні особливості адаптації мігрантів та чинники, що впливають на успішність їх інтеграції у нове соціокультурне середовище.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити психологічні особливості адаптації мігрантів у новому соціокультурному середовищі, а також визначити основні чинники успішної соціально-психологічної інтеграції.

Відповідно до поставленої мети визначено такі **завдання дослідження:**

1. Проаналізувати наукову літературу з проблеми вивчення адаптації.
2. Визначити психологічні особливості адаптації мігрантів у новому соціокультурному середовищі.
3. Вибрати методики дослідження рівня психологічної адаптації, тривожності та соціальної інтеграції мігрантів і провести емпіричне дослідження.
4. Провести психологічний та статистичний аналіз отриманих результатів.
5. Розробити практичні рекомендації щодо підвищення ефективності психологічної адаптації мігрантів у новому соціокультурному середовищі.

Теоретико–методологічну базу дослідження складають: проблема соціальної та етнічної адаптації (О. Є. Блинової, Н. Є. Завацької, Л. Е. Орбан-Лембрик, Р. Даймонд, О. В. Кузнецова, І. Галецька, О. Б. Емішянц, А. Г. Єфімова, Л. В. Чернобай, Я. І. Лещук, Ю. О. Бохонкова); аспекти соціально-психологічної адаптації ВПО (А.Бреус, О.Блинова, Л.Гуменюк, О.Зінченко, В.Кердивар, З.Спринська, І.Тітар, І.Трубавіна, З.Кісарчук, Я.Омельченко, Г.Лазос, Л.Литвиненко, Л.Царенко, Є.Базика, О.Кокун, О.Кононенко, Л.Карамушка, А.Кернас, Л.Перевязко); психологічні особливості мігрантів

(М. М. Слюсаревський, О. Є. Блинова, Т. Л. Нагорняк, В. І. Надрага, О. Г. Лавер, О. Ф. Новікова, О. І. Амоша, В. П. Антонюк).

Методи (методики) дослідження: *теоретичні:* аналіз наукової психологічної літератури, її систематизація та узагальнення; *емпіричні:* бесіда, спостереження, констатувальний експеримент, тестування (методика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда; Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф; Опитувальник резильєнтності Коннора-Девідсона; Тест комунікативної толерантності); *інтерпретаційні та математичні методи математичної обробки даних.*

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні та систематизації наукових знань щодо психологічних особливостей адаптації мігрантів у новому соціокультурному середовищі. У процесі дослідження розкриваються основні психологічні чинники, які впливають на успішність адаптації особистості до нових умов життя, зокрема рівень тривожності, стресостійкості, комунікативних здібностей та емоційної стабільності.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у професійній діяльності психологів, соціальних працівників, педагогів та інших фахівців, які працюють із мігрантами. Виявлені особливості адаптації можуть бути основою для розробки психологічних рекомендацій, корекційних і профілактичних програм, спрямованих на зниження рівня тривожності, подолання стресу та покращення емоційного стану мігрантів. Практичні результати дослідження можуть застосовуватися у центрах психологічної допомоги, освітніх закладах, громадських організаціях та соціальних службах для полегшення процесу інтеграції мігрантів у нове соціальне середовище. Крім того, результати можуть бути використані для підвищення ефективності психологічного супроводу осіб, які переживають труднощі адаптації, та сприяти формуванню толерантного ставлення до представників інших культур у суспільстві.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ МІГРАНТІВ У НОВОМУ СОЦІОКУЛЬТУРНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

1.1. Аналіз наукової літератури за проблемою дослідження

У науковій літературі поняття адаптації трактується як у широкому, так і у вузькому значенні. У широкому, філософському розумінні адаптацію визначають як процес взаємодії індивіда із середовищем, у ході якого відбувається узгодження їхніх структурних характеристик, функцій і форм поведінки. У межах такого підходу адаптація розглядається як механізм взаємозв'язку особистості та суспільства, що супроводжується зміною соціального статусу людини, засвоєнням нових соціальних ролей і включенням у систему суспільних відносин. Відповідно, адаптація тісно пов'язується з процесом соціалізації особистості [1].

У вузькому, соціально-психологічному значенні адаптація розуміється як процес взаємодії особистості з малою соціальною групою, зокрема навчальним або професійним колективом. З позицій соціальної психології адаптація полягає у входженні індивіда до групи, засвоєнні прийнятих у ній норм, цінностей і моделей взаємин, а також у визначенні власного місця в системі міжособистісних зв'язків. Специфіка соціально-психологічного підходу до вивчення адаптації полягає в тому, що взаємодія особистості та суспільства розглядається через посередництво малих груп, членом яких є індивід. Водночас сама мала група виступає активним суб'єктом адаптаційного процесу, формуючи нове соціальне середовище найближчого оточення, до умов якого людина змушена пристосовуватися [25].

Термін «адаптація» вперше запровадив німецький фізіолог Герман Рудольф Ауберт у 1865 році. Учений провів низку експериментів, пов'язаних із феноменом темної адаптації, зокрема зі здатністю ока відновлювати свою чутливість у темряві після впливу яскравого світла. Герман Рудольф Ауберт визначав адаптацію як здатність органа, насамперед органів чуття, пристосовуватися до дії зовнішніх подразників. Саме в такому значенні це поняття закріпилося в біологічній науці [38].

У своїй еволюційній теорії Чарльз Дарвін (1809–1882) наголошував, що еволюція є процесом постійного вдосконалення пристосувальних механізмів організмів до умов навколишнього середовища. Таке пристосування забезпечує виживання виду в умовах змінного середовища. Розвиваючи ідеї Чарльза Дарвіна, французький фізіолог Клод Бернар увів поняття «внутрішнє середовище організму». Учений акцентував увагу на взаємозв'язку внутрішніх реакцій організму та зовнішніх чинників, підкреслюючи безпосередній вплив навколишнього середовища на стан організму й важливість підтримання стабільності внутрішнього середовища для збереження здоров'я людини [58].

У контексті еволюційної концепції Жан-Батіст Ламарк зазначав, що зміни умов зовнішнього середовища, а також трансформація звичок і потреб тварин є чинниками, які запускають процес пристосування організму до нових умов існування. На думку вченого, саме адаптаційні зміни забезпечують можливість організмів ефективно реагувати на вплив навколишнього середовища та сприяють їхньому подальшому розвитку пояснював процес адаптації особистості через співвідношення процесів інтеграції та диференціації в суспільстві. На думку вченого, будь-які соціальні зміни супроводжуються порушенням рівноваги між цими процесами, а кінцевою метою адаптації є відновлення балансу між суспільною єдністю та соціальною диференціацією. Відповідно, адаптація

розглядається як процес пристосування соціальної системи до умов зовнішнього середовища та підтримання її стабільності [63].

Представники класичної соціології Еміль Дюркгейм і Макс Вебер аналізували адаптацію крізь призму соціальних норм, цінностей та установок суспільства. За визначенням Еміля Дюркгейма, адаптація полягає у засвоєнні та відтворенні особистістю соціальних норм і правил, а також у співвіднесенні власної поведінки з вимогами суспільства. Макс Вебер поділяв подібний підхід, проте наголошував, що в процесі адаптації індивід не лише засвоює соціальні норми, а й узгоджує власні цінності, потреби та цілі з раціональними засобами їх досягнення, доступними в конкретному соціальному середовищі [56].

Подальший розвиток соціологічного розуміння адаптації пов'язаний із працями Толкотта Парсонса, який акцентував увагу на ролі цінностей та інтересів особистості. Науковець розглядав соціальну адаптацію як процес узгодження ціннісних орієнтацій, потреб та інтересів індивіда з цінностями й інтересами соціальної спільноти, до якої він належить [49].

Отже, аналіз наукових підходів до трактування феномену адаптації в межах суміжних дисциплін свідчить про поступове розширення змісту цього поняття. Від первинного розуміння адаптації як біологічного механізму пристосування до умов середовища наукова думка перейшла до комплексного розгляду адаптації як багатовимірного процесу, що охоплює біологічні, психологічні та соціальні компоненти функціонування особистості.

У психологічній науці адаптація особистості розглядається як багатогранний і системний феномен, що охоплює різні рівні взаємодії людини з навколишнім середовищем. Поряд із біологічним і соціальним складниками адаптації дослідники виокремлюють також її психологічний компонент. Він відображає процеси внутрішньої перебудови особистості, спрямовані на узгодження індивідуальних потреб, мотивів, цінностей,

емоційних станів і поведінкових стратегій із вимогами середовища. У цьому контексті психологічна адаптація забезпечує досягнення внутрішньої рівноваги, підтримання психічного благополуччя та ефективне функціонування особистості в нових або змінених умовах життєдіяльності.

Вагомий внесок у розуміння адаптації зробив Зигмунд Фройд (1856–1939), який пояснював процес пристосування людини до навколишнього світу в межах психоаналітичної концепції. На його думку, Его (Я) здійснює контроль за взаємодією особистості із зовнішнім середовищем, обираючи найбільш безпечні способи задоволення потреб або компенсуючи неможливість їх реалізації через задоволення інших потреб [26].

У працях Жана Піаже (1896–1980) адаптація розглядається як комплексний процес, що поєднує біологічні та психологічні аспекти розвитку особистості. Учений трактував її як результат взаємодії двох взаємопов'язаних механізмів — асиміляції та акомодатії, які забезпечують досягнення рівноваги між організмом і навколишнім середовищем [59].

Подібної позиції дотримувався і Ганс Сельє (1907–1982), автор концепції загального адаптаційного синдрому. У межах психофізіологічного підходу він розглядав адаптацію як сукупність фізіологічних реакцій організму на вплив стресорів. На думку вченого, адаптаційний процес супроводжується гормональними змінами, збільшенням кори надниркових залоз та посиленням їхньої секреторної активності, а також порушеннями обміну речовин із переважанням катаболічних процесів. Такі реакції забезпечують мобілізацію ресурсів організму для пристосування до нових або несприятливих умов середовища [1].

Відповідно до поглядів представників низки зарубіжних психологічних шкіл, процес адаптації особистості часто ототожнюється із соціальною адаптацією. Зокрема, представники необіхевіористичного напрямку розглядають адаптацію одночасно як процес і як стан. У межах цього підходу процес адаптації спрямований на збереження гомеостазу

організму та забезпечення його ефективного функціонування в мінливих умовах середовища. Водночас стан адаптованості характеризується відповідністю між умовами зовнішнього середовища та потребами особистості, тобто досягненням узгодженості між внутрішніми потребами людини й вимогами соціального оточення. Таким чином, адаптація трактується як процес встановлення оптимальної взаємодії між особистістю та середовищем, результатом якого є гармонізація їхніх взаємовідносин.

Засновник біхевіоризму Джон Бродес Вотсон розглядав адаптацію як процес пристосування людини до умов навколишнього середовища через формування та закріплення певних поведінкових реакцій. На його думку, людина, подібно до тварини, адаптується до зовнішнього середовища під впливом вроджених задатків і набутих стійких моделей поведінки, які сформувалися внаслідок попереднього досвіду взаємодії з оточенням. У межах біхевіористичного підходу адаптація пов'язується насамперед із виробленням поведінкових реакцій, що забезпечують ефективне пристосування особистості до вимог і умов середовища [61].

Представник інтеракціоністського підходу Джордж Герберт Мід розглядав адаптацію як результат взаємодії двох взаємопов'язаних складників – соціального та психологічного. Науковець підкреслював, що адаптованою можна вважати особистість, поведінка та внутрішні установки якої узгоджуються як з об'єктивними умовами існування, так і з вимогами соціального середовища. При цьому вимоги соціуму мають культурно зумовлений характер і варіюються залежно від статі, віку, соціального статусу та соціальної ролі індивіда. Отже, у концепції Джорджа Герберта Міда адаптація постає як процес досягнення відповідності між індивідуальними особливостями особистості та соціокультурними очікуваннями суспільства [60].

Представники психоаналітичного напрямку також запропонували власне бачення феномену адаптації. У межах психоаналітичної концепції

чітко розмежовуються поняття «адаптація» та «адаптованість». Адаптація розглядається як динамічний процес пристосування особистості до змінних умов середовища, тоді як адаптованість трактується як результат цього процесу, що відображає досягнутий рівень пристосованості людини до нових умов життєдіяльності. Відповідно, адаптованою вважається особистість, яка успішно пододала труднощі взаємодії із середовищем, узгодила власні потреби та можливості з його вимогами й досягла відносної внутрішньої та зовнішньої рівноваги. У такому підході адаптація постає як безперервний процес взаємодії особистості із соціальним оточенням, а адаптованість — як показник його ефективності та результативності [13].

У межах неофрейдистського напрямку було здійснено подальшу розробку проблеми адаптації особистості та запропоновано класифікацію її основних видів. Зокрема, у працях Альфреда Адлера та Карен Хорні виокремлено такі види адаптації, як алопластична адаптація, аутопластична адаптація та пошук індивідом відповідного соціального середовища [25].

Під алопластичною адаптацією розуміють процес пристосування, що передбачає активний вплив особистості на соціальне та фізичне середовище з метою його зміни відповідно до власних потреб, інтересів і цілей. У цьому випадку адаптація досягається завдяки трансформації зовнішніх умов, які стають більш сприятливими для самореалізації особистості [38].

Натомість аутопластична адаптація пов'язана зі змінами у внутрішньому світі людини. Вона передбачає перебудову особистісних установок, цінностей, способів мислення та поведінкових стратегій відповідно до вимог середовища. Таким чином, адаптація досягається не через зміну зовнішніх обставин, а завдяки внутрішнім перетворенням самої особистості [38].

Окрім цього, дослідники виділяли ще один спосіб адаптації – пошук індивідом такого соціального середовища, яке найбільше відповідає його потребам, цінностям та особистісним особливостям. У цьому випадку

пристосування відбувається шляхом вибору або зміни соціального оточення, що забезпечує більш сприятливі умови для розвитку та функціонування особистості.

Отже, у неофрейдистських концепціях адаптація розглядається як багатовимірний процес, який може реалізовуватися через зміну зовнішнього середовища, внутрішню трансформацію особистості або пошук такого соціального контексту, що найбільшою мірою відповідає індивідуальним потребам людини.

Важливу роль у розумінні психологічних механізмів адаптації відіграє теорія когнітивного дисонансу Леона Фестінгера. Учений наголошував, що процес адаптації впливає не лише на зовнішню поведінку людини, а й на її внутрішні когнітивні процеси. У ході взаємодії з навколишнім середовищем особистість постійно отримує нову інформацію про соціальну реальність, яка співвідноситься з уже сформованими знаннями, переконаннями та уявленнями про різні явища й об'єкти [1].

Якщо нова інформація узгоджується з наявною системою уявлень, особистість переживає стан психологічного комфорту та внутрішньої рівноваги. Натомість невідповідність між новими знаннями та вже сформованими переконаннями породжує стан когнітивного дисонансу, який супроводжується внутрішнім напруженням і психологічним дискомфортом. У такій ситуації людина прагне відновити внутрішню узгодженість шляхом перегляду власних переконань, зміни поведінки або переосмислення отриманої інформації [1].

Таким чином, у концепції Леона Фестінгера адаптація розглядається не лише як процес пристосування до зовнішніх умов, а й як механізм узгодження нової соціальної інформації з внутрішньою когнітивною системою особистості, що забезпечує підтримання психологічної рівноваги та цілісності особистісного досвіду.

На основі аналізу праць українських науковців можна зробити висновок, що поняття адаптації розглядається як складний багаторівневий феномен, який досліджується в межах різних наукових підходів і дисциплін. Сучасні дослідження акцентують увагу на взаємозв'язку біологічних, психологічних і соціальних механізмів адаптації, що забезпечують ефективне функціонування особистості в умовах змінного середовища.

Так, О. О. Шльонська розглядає адаптацію з позицій системного підходу, наголошуючи, що вона є складною динамічною системою взаємодії особистості та середовища. На думку дослідниці, адаптація не зводиться лише до пристосування до зовнішніх умов, а передбачає активну взаємодію людини із середовищем, у процесі якої відбувається взаємна трансформація як особистості, так і соціального оточення. Системний підхід дає змогу розглядати адаптацію як безперервний процес досягнення рівноваги між внутрішніми ресурсами особистості та вимогами середовища [51].

У дослідженні К. А. Андросович феномен соціальної адаптації визначається як важливий механізм інтеграції особистості в суспільство. Авторка підкреслює, що соціальна адаптація полягає в засвоєнні соціальних норм, цінностей і моделей поведінки, які забезпечують ефективне функціонування людини в різних соціальних групах. При цьому адаптація розглядається як двосторонній процес, що передбачає не лише пристосування особистості до соціального середовища, а й її активний вплив на нього [2].

Ю. О. Бохонкова розглядає адаптацію особистості як процес, спрямований на зміну індивідуального сприйняття життєвих ситуацій та трансформацію способів реагування на них. Дослідниця підкреслює, що адаптаційні процеси пов'язані з перебудовою поведінкових і психологічних механізмів, які забезпечують ефективне пристосування людини до нових умов життєдіяльності. Водночас авторка наголошує на тісному взаємозв'язку адаптації та соціалізації, оскільки обидва процеси

передбачають засвоєння особистістю соціального досвіду, норм і цінностей суспільства, що сприяє її успішному функціонуванню в соціальному середовищі. У цьому контексті адаптація виступає важливим механізмом соціалізації, який сприяє інтеграції людини в різні соціальні групи та середовища [9].

На думку Ю. О. Бохонкової та В. В. Третьяченко, соціально-психологічна адаптація в освітньому середовищі є важливою умовою успішного навчання та особистісного розвитку здобувачів освіти. Дослідники акцентують увагу на тому, що ефективність адаптації залежить від рівня сформованості комунікативних навичок, психологічної готовності до нових умов діяльності, а також від особливостей освітнього середовища, яке може як сприяти, так і ускладнювати процес пристосування [10].

Міждисциплінарний аналіз поняття адаптації представлений у роботі О. Єрмоєнко, яка зазначає, що сучасне розуміння адаптації сформувалося на перетині біології, психології, соціології та педагогіки. Дослідниця підкреслює, що адаптація є універсальним механізмом взаємодії людини із середовищем і проявляється на фізіологічному, психологічному та соціальному рівнях. Такий підхід дозволяє комплексно досліджувати закономірності пристосування особистості до нових умов життєдіяльності [21].

У праці В. К. Філіпова увага зосереджується на проблемах соціально-психологічної адаптації особистості в умовах сучасних суспільних трансформацій. Автор наголошує, що соціальні кризи, економічна нестабільність та швидкі суспільні зміни підвищують вимоги до адаптаційних можливостей людини. У таких умовах особливого значення набувають психологічна стійкість, гнучкість поведінки та здатність особистості ефективно використовувати власні ресурси для подолання труднощів [49].

Особливу актуальність проблема адаптації набуває в контексті вимушеної міграції населення. Так, О. В. Кравченко розглядає психологічні аспекти адаптації внутрішньо переміщених осіб та підкреслює, що процес адаптації в таких умовах супроводжується значними емоційними, соціальними та психологічними труднощами. Дослідниця зазначає, що успішність адаптації залежить від наявності соціальної підтримки, рівня психологічної стійкості особистості та можливості відновлення відчуття безпеки й контролю над власним життям [31].

Отже, аналіз наукових праць свідчить про відсутність єдиного підходу до визначення сутності адаптації. Водночас більшість дослідників розглядають її як активний процес взаємодії особистості із соціальним середовищем, спрямований на досягнення оптимальної відповідності між внутрішніми потребами людини та зовнішніми умовами життєдіяльності. Сучасні наукові підходи підкреслюють системний, багатовимірний та динамічний характер адаптації, що охоплює когнітивний, емоційний, поведінковий і соціальний рівні функціонування особистості.

1.2. Специфіка психологічної адаптації мігрантів в умовах нового соціокультурного середовища

Психологічна адаптація мігрантів у новому соціокультурному середовищі є складним багаторівневим процесом, що охоплює перебудову когнітивної, емоційної та поведінкової сфер особистості відповідно до нових умов життєдіяльності. Міграція супроводжується зміною звичного соціального оточення, системи міжособистісних взаємин, культурних норм і цінностей, що вимагає від особистості мобілізації внутрішніх ресурсів для успішного функціонування в новому середовищі.

Специфіка психологічної адаптації мігрантів полягає в необхідності одночасного пристосування до нових соціальних, культурних, мовних та психологічних умов. У процесі входження до нового соціокультурного простору особистість стикається з необхідністю засвоєння нових моделей поведінки, норм спілкування, ціннісних орієнтацій та соціальних ролей. Водночас відбувається переосмислення власної ідентичності, що нерідко супроводжується внутрішніми суперечностями та пошуком балансу між збереженням власної культурної належності та інтеграцією в нове середовище [22].

Важливою особливістю адаптаційного процесу є переживання культурного шоку, який виникає внаслідок зіткнення звичних уявлень про світ із новими соціокультурними реаліями. Такий стан може проявлятися у вигляді тривожності, невпевненості, емоційного напруження, почуття самотності, соціальної ізоляції та труднощів у міжособистісній взаємодії. Інтенсивність цих переживань залежить від індивідуально-психологічних особливостей людини, рівня її психологічної стійкості, попереднього життєвого досвіду та умов приймаючого середовища [19].

Особливого значення в процесі адаптації набувають механізми соціальної підтримки. Наявність позитивних міжособистісних контактів, підтримка з боку родини, друзів, представників місцевої громади та соціальних інституцій сприяють зниженню рівня психологічного напруження й підвищують ефективність адаптаційного процесу. Соціальна підтримка виступає важливим ресурсом, який допомагає особистості долати стресові ситуації та формувати відчуття безпеки й приналежності до нового соціального середовища [31].

Психологічна адаптація мігрантів передбачає не лише пристосування до нових умов життя, а й активне освоєння соціокультурного простору через розвиток комунікативних навичок, формування нових соціальних зв'язків та інтеграцію в систему суспільних відносин. Успішна адаптація

характеризується досягненням психологічної рівноваги, зниженням рівня стресу, прийняттям нових соціокультурних норм і збереженням здатності до повноцінного особистісного та соціального функціонування.

Таким чином, психологічна адаптація мігрантів є динамічним процесом взаємодії особистості з новим соціокультурним середовищем, результатом якого стає досягнення оптимальної відповідності між внутрішніми потребами людини та вимогами нового суспільного простору.

Соціокультурна адаптація мігрантів є складним процесом входження особистості до нового суспільного середовища, що передбачає засвоєння нових соціальних норм, культурних цінностей та моделей поведінки. Як зазначають В. Володько та О. Ровенчак, успішність адаптації значною мірою залежить від обраної моделі взаємодії мігранта з приймаючим суспільством. Дослідники виокремлюють такі моделі соціокультурної адаптації, як інтеграція, асиміляція, сепарація та маргіналізація. Найбільш конструктивною вважається інтеграція, оскільки вона передбачає збереження власної культурної ідентичності при одночасному активному включенні в нове соціальне середовище [14].

Потрапляючи до нового соціокультурного простору, мігранти стикаються з необхідністю перебудови звичних способів взаємодії із соціумом. Цей процес часто супроводжується переживанням невизначеності, емоційного напруження, втрати соціальних контактів та відчуття безпеки. У зв'язку з цим особливого значення набувають психологічні механізми адаптації. В. І. Журавель зазначає, що ефективність соціально-психологічної адаптації значною мірою визначається здатністю особистості до саморегуляції, використанням конструктивних копінг-стратегій, розвитком комунікативних навичок та залученням ресурсів соціальної підтримки [22].

Важливим чинником успішної адаптації виступає також автономність особистості. Як підкреслює А. В. Бойченко, в умовах суспільної

нестабільності та воєнних викликів автономність проявляється у здатності людини самостійно приймати рішення, нести відповідальність за власний вибір, підтримувати внутрішню стійкість та зберігати суб'єктну позицію навіть у складних життєвих обставинах [6]. Для мігрантів розвиток автономності набуває особливої ваги, оскільки сприяє ефективному подоланню адаптаційних труднощів та формуванню нових життєвих стратегій.

На думку В. І. Журавель, важливими психологічними механізмами адаптації є також переоцінка життєвого досвіду, формування нових соціальних зв'язків та відновлення почуття контролю над власним життям [22]. Завдяки цим механізмам особистість поступово долає наслідки стресових подій і досягає стану психологічної рівноваги в нових соціокультурних умовах.

Таким чином, психологічна адаптація мігрантів є багаторівневим процесом, що поєднує засвоєння нових соціокультурних норм, розвиток внутрішніх адаптаційних ресурсів, формування ефективних стратегій взаємодії з оточенням та збереження цілісності особистісної ідентичності [6; 14; 22].

1.3. Детермінанти та ресурси психологічної адаптації мігрантів

Психологічна адаптація мігрантів є складним процесом, на успішність якого впливає сукупність зовнішніх і внутрішніх детермінант. До зовнішніх чинників належать соціально-економічні умови проживання, ставлення приймаючої громади, доступність соціальної підтримки, можливість працевлаштування та відновлення соціальних зв'язків. До внутрішніх детермінант належать індивідуально-психологічні особливості особистості,

рівень стресостійкості, адаптивність, особистісна зрілість, мотивація до інтеграції та здатність ефективно долати життєві труднощі.

Як зазначає О. П. Власенко, процес адаптації внутрішньо переміщених осіб нерідко ускладнюється переживанням втрати звичного способу життя, невизначеністю майбутнього, зниженням рівня психологічної безпеки та необхідністю швидкого пристосування до нових умов існування [11]. У таких обставинах важливого значення набувають особистісні ресурси, які дозволяють людині зберігати психологічну рівновагу та ефективно реагувати на зміни середовища.

Одним із ключових чинників адаптації є вибір копінг-стратегій. За результатами дослідження Т. В. Вашеки, рівень соціально-психологічної адаптації переселенців безпосередньо пов'язаний із характером стратегій подолання труднощів. Особи, які використовують проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, демонструють вищі показники адаптованості, ніж ті, які схильні до уникнення проблем або пасивного реагування на стресові ситуації [10]. Конструктивні копінг-стратегії сприяють активному пошуку шляхів вирішення проблем, мобілізації внутрішніх ресурсів та формуванню відчуття контролю над власним життям.

Важливим ресурсом психологічної адаптації виступає соціальна підтримка. У монографії «Внутрішньо переміщені особи: від подолання перешкод до стратегії успіху» наголошується, що підтримка з боку сім'ї, друзів, громадських організацій та державних інституцій значно полегшує процес інтеграції в нове середовище та сприяє відновленню соціального благополуччя особистості [12]. Наявність соціальної підтримки знижує рівень тривожності, послаблює негативний вплив стресових факторів і сприяє формуванню відчуття соціальної включеності.

Серед внутрішніх ресурсів особистості особливе значення мають психологічна стійкість, життєстійкість, оптимізм, самоефективність та здатність до саморегуляції. І. В. Кирилюк та О. І. Ковальчук підкреслюють,

що психологічна підтримка мігрантів має бути спрямована не лише на подолання негативних наслідків стресу, а й на активізацію внутрішніх ресурсів особистості, розвиток навичок емоційної саморегуляції та формування конструктивних моделей поведінки [28]. Саме ці ресурси забезпечують здатність людини адаптуватися до нових умов життя та підтримувати ефективне функціонування в ситуації тривалих змін.

Важливим детермінантом адаптації також є збереження соціальної ідентичності та можливість підтримувати зв'язок із власною культурною спільнотою. Поєднання інтеграції в нове середовище зі збереженням особистісної та культурної самобутності сприяє формуванню психологічного благополуччя та зменшує ризик дезадаптації.

Отже, психологічна адаптація мігрантів визначається комплексом взаємопов'язаних детермінант, серед яких провідне місце займають індивідуально-психологічні особливості особистості, характер обраних копінг-стратегій, рівень соціальної підтримки та наявність внутрішніх психологічних ресурсів. Їх ефективне функціонування забезпечує успішне пристосування особистості до нових умов життя, збереження психологічного благополуччя та повноцінну інтеграцію в нове соціальне середовище [10; 11; 12; 28].

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Теоретичний аналіз наукової літератури засвідчив, що проблема психологічної адаптації мігрантів є багатогранним міждисциплінарним напрямом дослідження, який охоплює біологічні, психологічні, соціальні та соціокультурні аспекти функціонування особистості. Поняття адаптації пройшло тривалий шлях розвитку – від його розуміння як біологічного механізму пристосування організму до умов середовища до сучасного трактування як складного процесу взаємодії особистості із соціальним оточенням, спрямованого на досягнення оптимальної відповідності між внутрішніми потребами людини та зовнішніми умовами життєдіяльності.

Психологічна адаптація є системним процесом, який охоплює когнітивну, емоційну, мотиваційну та поведінкову сфери особистості. Її результатом виступає адаптованість як стан відносної рівноваги між особистістю та середовищем. Водночас адаптація нерозривно пов'язана із соціалізацією, оскільки передбачає засвоєння людиною соціальних норм, цінностей і моделей поведінки, необхідних для ефективного функціонування в суспільстві.

Психологічна адаптація мігрантів в умовах нового соціокультурного середовища має низку специфічних особливостей, зумовлених необхідністю пристосування до нових культурних, соціальних, мовних та економічних умов. Процес адаптації супроводжується зміною звичних способів життєдіяльності, перебудовою системи соціальних зв'язків, засвоєнням нових норм і цінностей, а також пошуком балансу між збереженням власної культурної ідентичності та інтеграцією в нове середовище. Важливими проявами адаптаційного процесу можуть виступати переживання культурного шоку, соціальної невизначеності, емоційного напруження та стресу.

Успішність психологічної адаптації мігрантів визначається комплексом зовнішніх і внутрішніх детермінант. До зовнішніх чинників належать умови проживання, рівень соціальної підтримки, особливості приймаючого середовища, можливості працевлаштування та соціальної інтеграції. Серед внутрішніх детермінант провідне значення мають психологічна стійкість, адаптивність, самоефективність, автономність особистості, особливості копінг-поведінки та здатність до саморегуляції.

Ключовими ресурсами психологічної адаптації мігрантів є соціальна підтримка, життєстійкість, конструктивні копінг-стратегії, позитивна самооцінка, збереження соціальної та культурної ідентичності, а також здатність особистості до мобілізації внутрішніх ресурсів у складних життєвих обставинах. Саме сукупність цих ресурсів забезпечує успішне подолання адаптаційних труднощів, збереження психологічного благополуччя та ефективну інтеграцію особистості в нове соціокультурне середовище.

Таким чином, психологічна адаптація мігрантів постає як складний динамічний процес, успішність якого залежить від взаємодії особистісних характеристик людини та умов соціального середовища. Теоретичні положення, розглянуті в першому розділі, становлять підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження особливостей психологічної адаптації мігрантів та чинників, що впливають на її перебіг.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ МІГРАНТІВ У НОВОМУ СОЦІОКУЛЬТУРНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження психологічних особливостей адаптації мігрантів у новому соціокультурному середовищі проводилося серед 30 респондентів, серед яких 21 жінка та 9 чоловіків віком від 23 до 28 років. Усі учасники дослідження перебували в умовах адаптації до нового соціального та культурного середовища. Дослідження проводилося добровільно з дотриманням принципів конфіденційності та етичних норм психологічної роботи. Метою емпіричного етапу було виявлення рівня соціально-психологічної адаптації, психологічного благополуччя, резильєнтності та особливостей комунікативної взаємодії респондентів.

Для реалізації поставленої мети було обрано чотири психодіагностичні методики. Методика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда була використана для визначення рівня адаптованості особистості до нових умов життя, особливостей самосприйняття та взаємодії з оточенням. Дана методика є доцільною, оскільки дозволяє комплексно оцінити процес соціальної та психологічної інтеграції мігрантів у нове середовище.

Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф застосовувалася з метою дослідження емоційного стану респондентів, рівня задоволеності життям, особистісного розвитку та самоприйняття. Використання цієї методики дає можливість оцінити психологічний комфорт мігрантів та виявити внутрішні ресурси, які сприяють успішній адаптації.

Опитувальник резильєнтності Коннора–Девідсона був обраний для визначення рівня психологічної стійкості особистості до стресових ситуацій та здатності долати труднощі. Актуальність цієї методики зумовлена тим, що процес адаптації до нового соціокультурного середовища часто супроводжується значним емоційним навантаженням, а рівень резильєнтності впливає на успішність подолання адаптаційних труднощів.

Тест комунікативної толерантності використовувався для дослідження особливостей міжособистісної взаємодії та ставлення респондентів до представників іншої культури. Дана методика дозволяє виявити рівень терпимості у спілкуванні, готовність до прийняття культурних відмінностей та особливості побудови соціальних контактів у новому середовищі.

Отримані результати дослідження дали можливість комплексно проаналізувати психологічні особливості адаптації мігрантів та визначити основні чинники, які впливають на успішність їх інтеграції у нове соціокультурне середовище.

1. Методика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда [35]

Методика соціально-психологічної адаптації, розроблена Карл Роджерс і Розалінд Даймонд, є особистісним опитувальником, спрямованим на дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації особистості та комплексу пов'язаних із нею індивідуально-психологічних характеристик. Методика широко застосовується у психологічній практиці та наукових дослідженнях для вивчення рівня адаптованості особистості до соціального середовища, особливостей міжособистісної взаємодії, самосприйняття та емоційного стану.

Опитувальник складається зі 101 твердження, сформульованого у третій особі однини без використання займенників. Така форма подання стимульного матеріалу була обрана авторами з метою зниження впливу

соціально бажаних відповідей та уникнення прямого ототожнення респондента зі змістом тверджень. Вважається, що подібний методичний підхід сприяє підвищенню об'єктивності відповідей і зменшує ймовірність свідомого контролю з боку досліджуваного.

Для оцінювання тверджень використовується 7-бальна шкала, яка дозволяє респонденту визначити ступінь відповідності кожного висловлювання власному психологічному стану або поведінковим особливостям. Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку сумарних показників за окремими шкалами відповідно до спеціально визначених ключів.

Методика дозволяє оцінити шість інтегральних показників, що характеризують основні аспекти соціально-психологічної адаптації особистості. Показник адаптації відображає загальний рівень пристосованості людини до умов соціального середовища та ефективність її взаємодії з оточенням. Показник прийняття інших характеризує ступінь позитивного ставлення до людей, рівень толерантності та готовності до міжособистісної взаємодії. Інтернальність визначає схильність особистості брати відповідальність за події власного життя та контролювати результати своєї діяльності. Самосприйняття відображає рівень прийняття себе, самооцінки та внутрішньої узгодженості особистості. Емоційна комфортність характеризує ступінь психологічного благополуччя, емоційної стабільності та внутрішньої рівноваги. Прагнення до домінування вказує на вираженість потреби впливати на інших і займати провідну позицію у взаємодії.

Окрім основних інтегральних показників, методика дозволяє визначити рівень дезадаптації, неприйняття себе та інших, емоційного дискомфорту, зовнішнього локусу контролю, підлеглості та ескапізму, який проявляється у схильності уникати проблемних ситуацій та відповідальності.

Інтерпретація результатів здійснюється шляхом співвіднесення отриманих показників із нормативними значеннями, розробленими окремо для підліткової та дорослої вибірок. Показники, що знаходяться нижче нормативного рівня, можуть свідчити про недостатню сформованість відповідної психологічної характеристики або труднощі соціально-психологічної адаптації. Високі показники, навпаки, вказують на вираженість певної риси чи особливості особистісного функціонування. Загалом методика дає змогу комплексно оцінити рівень адаптованості особистості, її емоційний стан, особливості самоствавлення та характер взаємодії з соціальним середовищем. Стимульний матеріал наданий у Додатках (див. Додаток А).

2. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф [50]

Методика «Шкала психологічного благополуччя» розроблена Керол Ріфф і спрямована на дослідження актуального рівня психологічного благополуччя особистості на певному життєвому етапі. Методика ґрунтується на евдемоністичному підході до розуміння благополуччя, відповідно до якого психологічне благополуччя розглядається не лише як переживання позитивних емоцій, а як стан повноцінного особистісного функціонування, самореалізації та усвідомлення сенсу життя.

Методика пройшла стандартні психометричні процедури перевірки надійності та валідності. У процесі апробації було встановлено високі показники внутрішньої узгодженості шкал: значення коефіцієнта α -Кронбаха коливалися в межах від 0,83 до 0,91, що свідчить про достатній рівень надійності опитувальника. Окрім процедури ретестування, досліджувалась стабільність та узгодженість окремих шкал методики.

На початковому етапі дослідження суб'єктивного благополуччя було сформовано узагальнений образ «щасливої людини», який включав такі характеристики, як молодий вік, добрий стан здоров'я, високий рівень освіти, оптимізм, екстраверсія, позитивна самооцінка та задоволеність

життям. У зв'язку з цим у психології почав використовуватися термін «деклароване щастя» (avowed happiness), що підкреслює суб'єктивний характер оцінювання власного благополуччя.

У даному дослідженні використовується повна версія методики, яка містить 84 твердження. Вибір саме цього варіанта обумовлений його високою психометричною надійністю та широким використанням у наукових дослідженнях. На думку Керол Ріфф, саме 84-пунктовий варіант є найбільш валідним і методично обґрунтованим, тоді як скорочені версії можуть демонструвати суперечливі результати за окремими шкалами.

Опитувальник містить твердження, що стосуються ставлення людини до себе, власного життя та взаємодії з навколишнім середовищем. Респонденту пропонується оцінити ступінь згоди з кожним твердженням за 6-бальною шкалою від «абсолютно не згоден» до «абсолютно згоден». Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку сумарних балів за відповідними шкалами.

Методика дозволяє визначити шість основних компонентів психологічного благополуччя: позитивні відносини з оточуючими, автономію, управління середовищем, особистісне зростання, цілі в житті та самоприйняття. Шкала позитивних відносин характеризує здатність людини встановлювати довірливі та емоційно значущі міжособистісні контакти. Автономія відображає незалежність, самостійність суджень та здатність протистояти соціальному тиску. Управління середовищем характеризує рівень компетентності особистості у регуляції власної діяльності та організації життєвого простору. Особистісне зростання відображає прагнення до саморозвитку та реалізації власного потенціалу. Шкала «цілі в житті» визначає наявність життєвих смислів та перспектив, а самоприйняття характеризує позитивне ставлення до себе та усвідомлення власної цінності.

Крім основних шкал, у результаті факторного аналізу даних опитувальника були виділені додаткові шкали: баланс афекта, осмисленість

життя та людина як відкрита система. Ці показники дозволяють більш комплексно оцінити емоційне благополуччя, рівень відкритості до нового досвіду та ступінь усвідомленості власного життя. Стимульний матеріал наданий у Додатках (див. Додаток Б).

3. Опитувальник резильєнтності Коннора-Девідсона [43]

Опитувальник резильєнтності Кетрін Коннор та Джонатан Девідсон (Connor–Davidson Resilience Scale, CD-RISC) є психодіагностичним інструментом, призначеним для оцінювання рівня психологічної резильєнтності та стресостійкості особистості. Методика спрямована на визначення здатності людини адаптуватися до складних життєвих обставин, долати стресові ситуації, зберігати емоційну рівновагу та ефективно відновлюватися після психоемоційних навантажень.

Концепція резильєнтності розглядається як важливий психологічний ресурс особистості, що забезпечує успішну адаптацію до несприятливих умов, підтримання психічного здоров'я та збереження ефективності діяльності в умовах стресу. Високий рівень резильєнтності пов'язується зі здатністю до саморегуляції, оптимізмом, упевненістю у власних силах та готовністю конструктивно долати труднощі.

Опитувальник містить низку тверджень, які характеризують особливості поведінки, емоційного реагування та ставлення людини до складних життєвих ситуацій. Респонденту пропонується оцінити, наскільки кожне твердження відповідає його актуальному стану та особистому досвіду. Відповіді надаються за п'ятибальною шкалою частотності: «ніколи», «зрідка», «іноді», «часто», «майже завжди».

Під час обробки результатів кожному варіанту відповіді присвоюється відповідний бал: «ніколи» – 0 балів, «зрідка» – 1 бал, «іноді» – 2 бали, «часто» – 3 бали, «майже завжди» – 4 бали. Загальний показник визначається шляхом сумування отриманих балів.

Інтерпретація результатів здійснюється відповідно до загального рівня стресостійкості. Показник у межах 80 балів свідчить про високий рівень резильєнтності та добре розвинену здатність до подолання стресових ситуацій. Результати в межах 53–79 балів характеризують середній рівень стресостійкості, що вказує на достатні адаптаційні можливості особистості за наявності окремих труднощів у складних життєвих ситуаціях. Показники від 0 до 52 балів свідчать про низький рівень резильєнтності, що може проявлятися у підвищеній вразливості до стресу, труднощах емоційної саморегуляції та недостатній здатності до психологічного відновлення.

Методика широко застосовується у психологічному консультуванні, клінічній практиці та наукових дослідженнях для оцінювання адаптаційних ресурсів особистості, вивчення стресостійкості та прогнозування ефективності психологічної адаптації в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. Стимульний матеріал наданий у Додатках (див. Додаток В).

4. Тест комунікативної толерантності [34]

Методика дозволяє визначити особливості ставлення людини до оточуючих, рівень прийняття індивідуальних відмінностей інших людей, а також виявити труднощі, що можуть виникати у процесі спілкування.

Комунікативна толерантність розглядається як важлива характеристика особистості, що відображає здатність людини приймати індивідуальні особливості інших, адекватно реагувати на відмінності у поведінці, поглядах, емоційних проявах та стилях спілкування. Високий рівень комунікативної толерантності сприяє конструктивній взаємодії, ефективному міжособистісному спілкуванню та зниженню конфліктності у соціальних відносинах.

Респонденту пропонується оцінити низку суджень, використовуючи шкалу від 0 до 3 балів залежно від ступеня їх відповідності власній поведінці та ставленню до людей. Оцінка «0 балів» означає, що твердження зовсім не

відповідає особливостям особистості, «1 бал» – відповідає певною мірою, «2 бали» – відповідає значною мірою, «3 бали» – повністю відповідає. Методика спрямована на самооцінку особливостей комунікативної поведінки та ставлення до партнерів по спілкуванню.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку загальної суми балів за всіма дев'ятьма поведінковими ознаками. Максимальна кількість балів становить 135. Чим вищий загальний показник, тим нижчий рівень комунікативної толерантності та вища схильність до нетерпимості у міжособистісній взаємодії. Низький рівень комунікативної толерантності визначається у межах 135–91 балів, середній рівень – 90–46 балів, високий рівень – 45–0 балів.

Окрім загального показника, методика дозволяє оцінити окремі поведінкові ознаки комунікативної толерантності. Для кожної з дев'яти ознак можливий результат у межах від 0 до 15 балів. Показники 0–5 балів свідчать про високий рівень толерантності за певним аспектом взаємодії, 6–10 балів – про середній рівень, 11–15 балів – про низький рівень толерантності. Чим вищий бал за конкретною ознакою, тим менш терпимою є людина у відповідному аспекті спілкування. Низькі показники, навпаки, свідчать про здатність приймати індивідуальні особливості інших людей та підтримувати конструктивні взаємини.

Методика широко використовується у психологічному консультуванні, психодіагностиці та наукових дослідженнях для вивчення особливостей міжособистісної взаємодії, рівня толерантності, конфліктності та комунікативної культури особистості. Стимульний матеріал наданий у Додатках (див. Додаток Г).

2.2. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту

1. Аналіз результатів за методикою соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда

Загальна таблиця за кожним респондентом надана у Додатках (див. Додаток Д).

За результатами дослідження зведена таблиця (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Зведена таблиця результатів за показником соціально-психологічної адаптації

Шкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Адаптивність	6 осіб (20%)	18 осіб (60%)	6 осіб (20%)
Дезадаптивність	5 осіб (17%)	20 осіб (67%)	5 осіб (17%)
Прийняття себе	4 особи (13%)	21 особа (70%)	5 осіб (17%)
Неприйняття себе	5 осіб (17%)	20 осіб (67%)	5 осіб (17%)
Прийняття інших	3 особи (10%)	22 особи (73%)	5 осіб (17%)
Неприйняття інших	4 особи (13%)	21 особа (70%)	5 осіб (17%)
Емоційний комфорт	5 осіб (17%)	20 осіб (67%)	5 осіб (17%)
Емоційний дискомфорт	4 особи (13%)	21 особа (70%)	5 осіб (17%)
Внутрішній контроль	6 осіб (20%)	18 осіб (60%)	6 осіб (20%)
Зовнішній контроль	5 осіб (17%)	20 осіб (67%)	5 осіб (17%)
Домінування	7 осіб (23,3%)	18 осіб (60%)	5 осіб (17%)
Підлеглість	6 осіб (20%)	19 осіб (63%)	5 осіб (17%)
Ескапізм	5 осіб (17%)	21 особа (70%)	4 особи (13%)

Наочно результати представлені у вигляді діаграми (див. рис. 2.1).

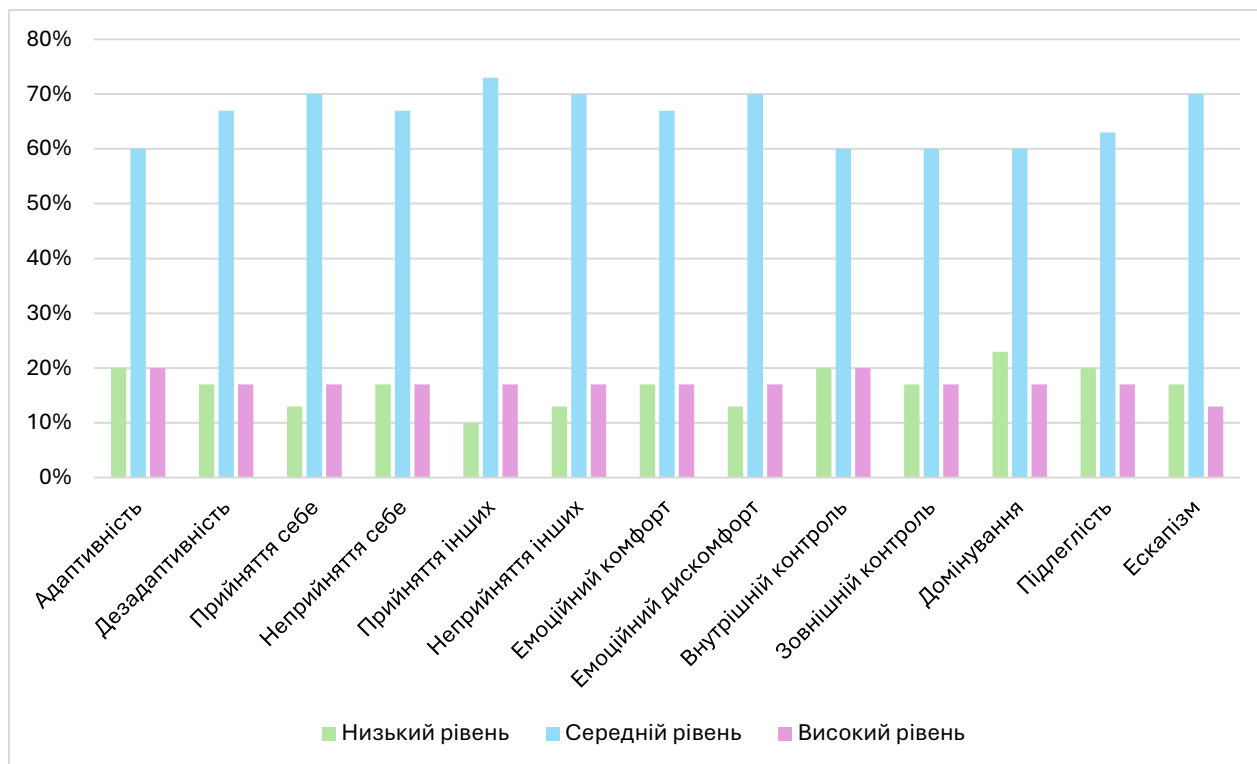


Рис. 2.1. Гістограма рівнів соціально-психологічної адаптації

Результати дослідження за методикою соціально-психологічної адаптації Карл Роджерс і Розалінд Даймонд свідчать про переважання середнього рівня показників за більшістю досліджуваних шкал. Отримані дані вказують на загалом достатній рівень соціально-психологічної адаптації респондентів, їхню здатність до ефективної взаємодії із соціальним середовищем та відносно емоційну стабільність.

За шкалою адаптивності у більшості опитаних встановлено середній рівень показників, що характеризує здатність респондентів адекватно реагувати на зміни соціального середовища, підтримувати міжособистісні контакти та конструктивно вирішувати життєві ситуації. Водночас наявність респондентів із високим рівнем адаптивності свідчить про сформовані навички саморегуляції, упевненість у власних можливостях і високий рівень соціальної інтегрованості. Низькі показники адаптивності, зафіксовані у частини досліджуваних, можуть вказувати на труднощі пристосування, внутрішню напруженість та нестійкість у ситуаціях соціальної взаємодії.

Результати за шкалами прийняття себе та прийняття інших демонструють переважно середній рівень вираженості, що свідчить про достатньо позитивне ставлення респондентів до власної особистості та оточення. Досліджувані загалом характеризуються адекватною самооцінкою, здатністю до самоприйняття та толерантністю у міжособистісних стосунках. Водночас окремі високі показники самоприйняття можуть свідчити про сформовану внутрішню впевненість і психологічну стійкість.

За шкалами емоційного комфорту та емоційного дискомфорту переважають середні показники, що характеризує відносно стабільний емоційний стан респондентів. Більшість досліджуваних здатні контролювати власні емоційні реакції та підтримувати психологічну рівновагу. Однак у частини респондентів виявлено підвищений рівень емоційного дискомфорту, що може бути пов'язано з переживанням внутрішньої напруги, тривожності або труднощів соціальної адаптації.

Показники внутрішнього контролю свідчать про те, що більшість опитаних схильні брати відповідальність за власні дії та результати діяльності, усвідомлюючи власний вплив на життєві події. Помірні показники зовнішнього контролю вказують на те, що частина респондентів у складних ситуаціях може пояснювати події впливом зовнішніх обставин або інших людей.

За шкалами домінування та підлеглості у більшості досліджуваних виявлено середній рівень показників, що свідчить про відносну збалансованість між прагненням до лідерства та готовністю враховувати позицію інших у процесі міжособистісної взаємодії. Результати за шкалою ескапізму свідчать про помірну схильність респондентів до уникнення проблемних ситуацій, однак загалом більшість опитаних демонструють готовність до конструктивного подолання труднощів.

2. Аналіз результатів за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріффа

Загальна таблиця за кожним респондентом надана у Додатках (див. Додаток Ж).

За результатами дослідження зведена таблиця (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Зведена таблиця результатів

Шкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Позитивні відносини	5 осіб (17%)	18 осіб (60%)	7 осіб (23%)
Автономія	7 осіб (23%)	17 осіб (57%)	6 осіб (20%)
Управління середовищем	4 особи (13%)	19 осіб (63%)	7 осіб (23%)
Особистісне зростання	3 особи (10%)	20 осіб (67%)	7 осіб (23%)
Цілі в житті	6 осіб (20%)	18 осіб (60%)	6 осіб (20%)
Самоприйняття	5 осіб (17%)	17 осіб (57%)	8 осіб (27%)
Загальний показник психологічного благополуччя	4 особи (13%)	20 осіб (67%)	6 осіб (20%)

Наочно результати представлені у вигляді гістограми (див. рис. 2.2).

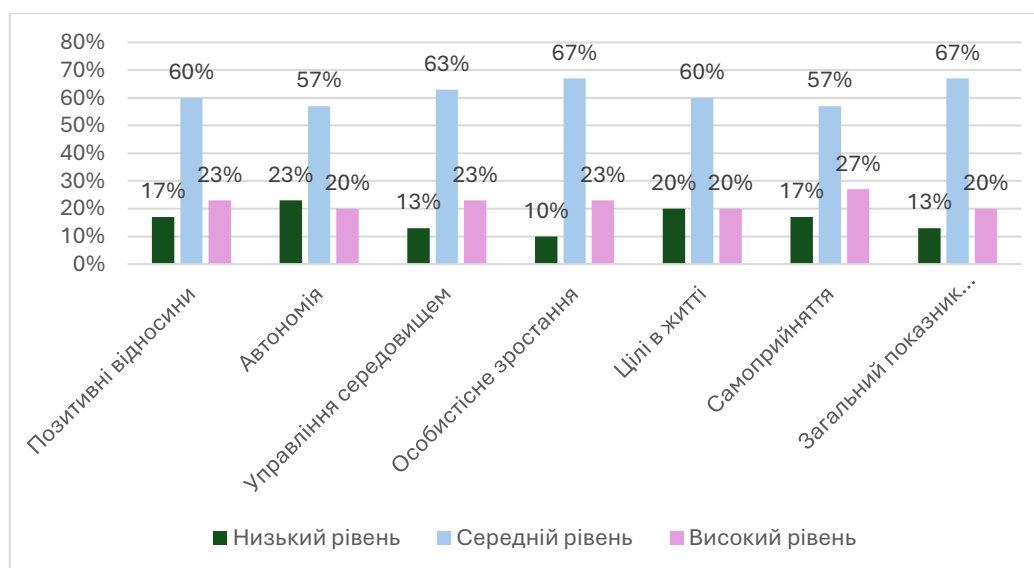


Рис. 2.2. Гістограма результатів дослідження за показниками психологічного благополуччя

Результати дослідження за методикою «Шкала психологічного благополуччя» свідчать про переважання середнього рівня психологічного благополуччя у більшості респондентів. Отримані дані вказують на достатній рівень особистісного функціонування, емоційної врівноваженості та задоволеності власним життям.

За шкалою позитивних відносин з оточуючими у більшості досліджуваних встановлено середній рівень показників, що свідчить про здатність підтримувати стабільні міжособистісні контакти, довірливі взаємини та конструктивну соціальну взаємодію. Водночас частина респондентів продемонструвала високий рівень розвитку цієї характеристики, що вказує на виражену потребу у близьких соціальних зв'язках та високий рівень соціальної підтримки.

Результати за шкалою автономії засвідчили, що більшість опитаних характеризуються помірним рівнем незалежності у прийнятті рішень та здатністю дотримуватися власних переконань. Наявність респондентів із низьким рівнем автономії може свідчити про певну залежність від соціального схвалення та зовнішніх оцінок.

За шкалою управління середовищем переважає середній рівень показників, що характеризує достатню здатність респондентів організовувати власну діяльність, контролювати життєві обставини та ефективно адаптуватися до вимог навколишнього середовища. Високі показники за даною шкалою вказують на сформовані навички саморегуляції та компетентність у вирішенні життєвих завдань.

Результати за шкалою особистісного зростання свідчать про прагнення більшості респондентів до саморозвитку, самовдосконалення та реалізації власного потенціалу. Переважання середнього та високого рівнів за цією шкалою вказує на наявність позитивної мотивації до особистісних змін і відкритість до нового досвіду.

За шкалою «цілі в житті» у більшості досліджуваних встановлено середній рівень показників, що свідчить про наявність життєвих орієнтирів, цінностей та усвідомлення перспектив власного розвитку. Водночас окремі респонденти з високими показниками демонструють чітке усвідомлення життєвих смислів та спрямованість на досягнення поставлених цілей.

Показники самоприйняття характеризують переважно позитивне ставлення респондентів до себе, здатність усвідомлювати власні сильні та слабкі сторони й підтримувати адекватну самооцінку. Високий рівень самоприйняття у частини опитаних свідчить про внутрішню впевненість, психологічну зрілість та емоційну стабільність.

3. Аналіз результатів за методикою «Опитувальник резильєнтності Коннора-Девідсона»

За результатами дослідження зведена таблиця (див. табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Зведена таблиця результатів

№ респондента	Кількість балів	Рівень резильєнтності
1	76	Середній
2	68	Середній
3	84	Високий
4	49	Низький
5	81	Високий
6	63	Середній
7	72	Середній
8	79	Середній
9	45	Низький
10	86	Високий
11	67	Середній
12	58	Середній
13	74	Середній
14	82	Високий
15	51	Низький
16	88	Високий
17	65	Середній

Продовж. табл. 2.3

18	73	Середній
19	77	Середній
20	47	Низький
21	83	Високий
22	69	Середній
23	61	Середній
24	75	Середній
25	80	Високий
26	53	Середній
27	85	Високий
28	66	Середній
29	71	Середній
30	78	Середній

Наочно результати представлені у вигляді гістограми (див. рис. 2.3).

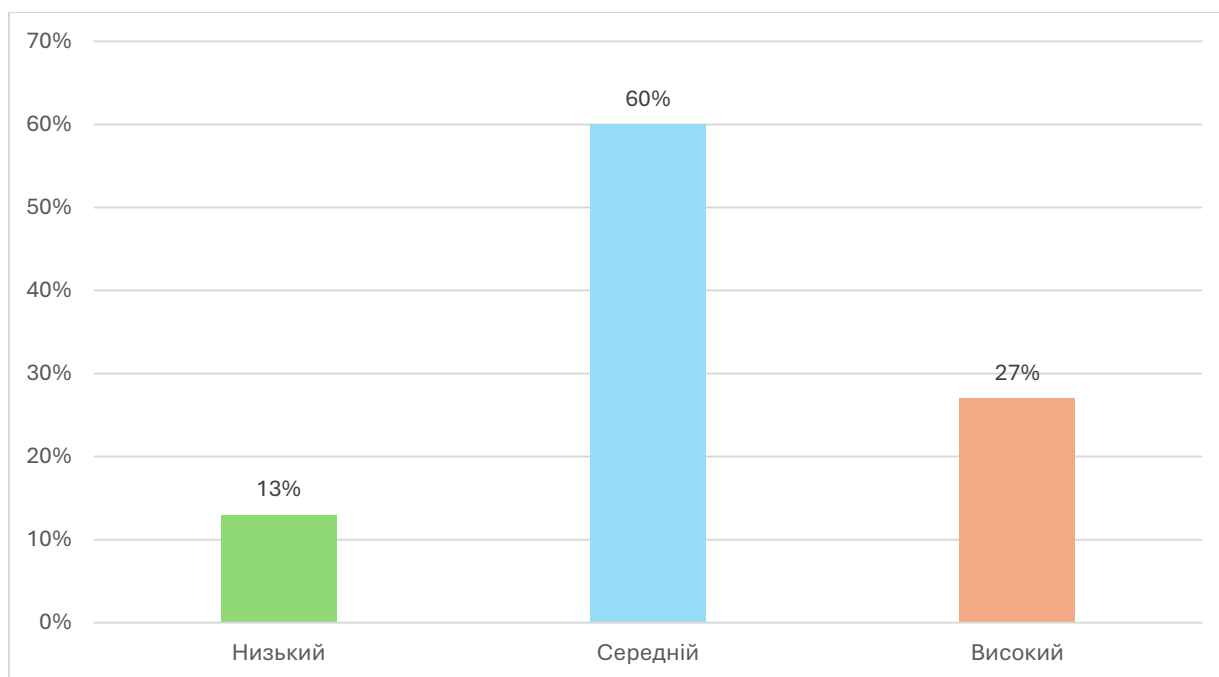


Рис. 2.3. Гістограма результатів за рівнем резильєнтності

Результати дослідження за опитувальником резильєнтності Кетрін Коннор та Джонатан Девідсон свідчать про переважання середнього рівня резильєнтності серед респондентів. У 60% досліджуваних виявлено середній рівень стресостійкості, що характеризує достатню здатність адаптуватися до складних життєвих обставин, долати стресові ситуації та підтримувати психологічну рівновагу в умовах помірного психоемоційного

навантаження. Високий рівень резильєнтності встановлено у 27% респондентів. Отримані результати свідчать про добре розвинені адаптаційні ресурси, здатність до емоційної саморегуляції, упевненість у власних силах та ефективне подолання труднощів. Такі досліджувані характеризуються психологічною стійкістю, оптимізмом та високою здатністю до відновлення після стресових подій.

Низький рівень резильєнтності зафіксовано у 13% опитаних, що може свідчити про недостатню стресостійкість, труднощі емоційної адаптації та підвищену вразливість до негативного впливу стресових чинників. Для таких респондентів можуть бути характерними емоційна напруженість, невпевненість у власних можливостях та схильність до дезадаптивних реакцій у складних ситуаціях.

4. Тест комунікативної толерантності

За результатами дослідження зведена таблиця (див. табл 2.4).

Таблиця 2.4

Зведена таблиця результатів

№ респондента	Кількість балів	Рівень комунікативної толерантності
1	52	Середній
2	47	Середній
3	39	Високий
4	94	Низький
5	41	Високий
6	58	Середній
7	49	Середній
8	44	Високий
9	97	Низький
10	36	Високий
11	54	Середній
12	63	Середній
13	46	Середній
14	42	Високий
15	91	Низький
16	34	Високий
17	57	Середній
18	50	Середній

Продовж. табл. 2.4

19	48	Середній
20	102	Низький
21	38	Високий
22	55	Середній
23	61	Середній
24	45	Високий
25	40	Високий
26	67	Середній
27	37	Високий
28	59	Середній
29	51	Середній
30	43	Високий

Наочно результати представлені у вигляді гістограми (див. рис. 2.4).

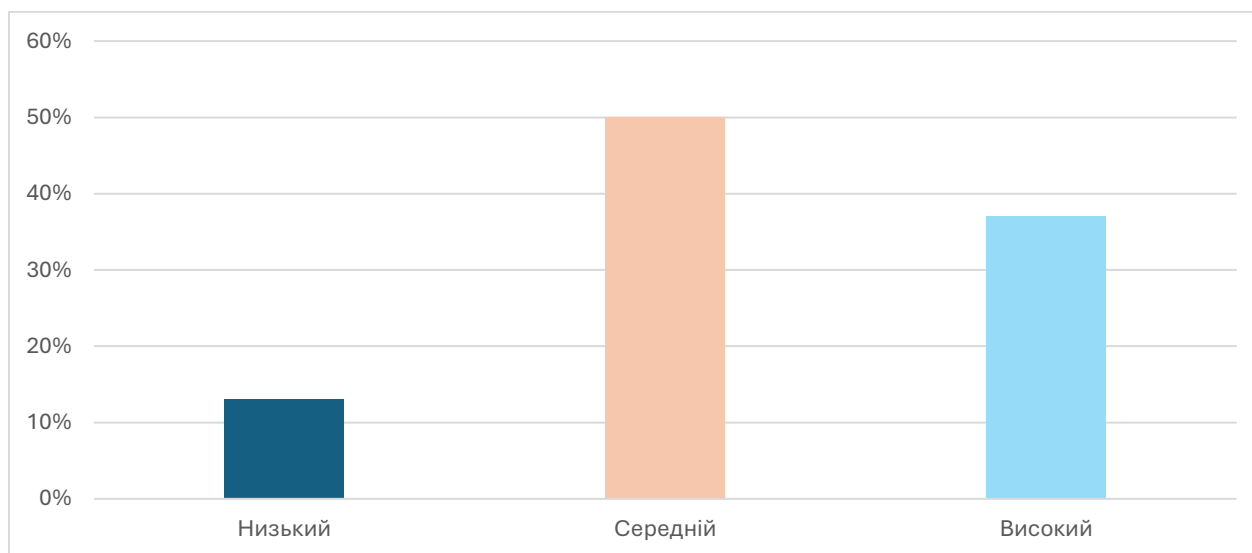


Рис. 2.4. Гістограма результатів за рівнем комунікативної толерантності

Результати дослідження за методикою діагностики комунікативної толерантності свідчать про переважання середнього рівня комунікативної толерантності серед респондентів. У 50% досліджуваних встановлено середній рівень показників, що характеризує достатню здатність до конструктивної міжособистісної взаємодії, прийняття індивідуальних особливостей інших людей та підтримання ефективного спілкування. Водночас у таких респондентів можуть проявлятися окремі труднощі у ситуаціях інтенсивної або конфліктної комунікації. Високий рівень комунікативної толерантності виявлено у 37% опитаних. Отримані

результати свідчать про здатність цих респондентів проявляти терпимість до поведінки, поглядів та емоційних особливостей інших людей, підтримувати позитивні міжособистісні стосунки та уникати конфліктних форм взаємодії. Для них характерні гнучкість у спілкуванні, емпатійність та готовність до взаєморозуміння.

Низький рівень комунікативної толерантності зафіксовано у 13% респондентів, що може свідчити про підвищену категоричність у спілкуванні, нетерпимість до індивідуальних відмінностей інших людей та схильність до негативного оцінювання поведінки оточуючих. У процесі міжособистісної взаємодії такі досліджувані можуть демонструвати труднощі у прийнятті альтернативних поглядів, емоційну напруженість та підвищену конфліктність. Результати проведеного емпіричного дослідження засвідчили наявність у частини респондентів окремих труднощів у сфері соціально-психологічної адаптації, емоційної стійкості та міжособистісної взаємодії. Попри переважання середнього рівня показників за більшістю методик, у досліджуваних були виявлені прояви емоційного дискомфорту, недостатньо високого рівня резильєнтності, окремі труднощі самоприйняття та недостатня сформованість комунікативної толерантності.

Отримані результати свідчать про необхідність розробки та впровадження практичних рекомендацій, спрямованих на підвищення рівня психологічного благополуччя, розвиток адаптаційних ресурсів особистості, формування стресостійкості та вдосконалення навичок конструктивної міжособистісної взаємодії. Особливої уваги потребує розвиток емоційної саморегуляції, навичок подолання стресових ситуацій, підвищення рівня самоприйняття та формування толерантного ставлення до оточуючих.

Таким чином, результати дослідження стали підґрунтям для розробки практичних рекомендацій, спрямованих на оптимізацію психологічного стану респондентів та підвищення ефективності їх соціально-психологічної адаптації.

2.3. Практичні рекомендації щодо підвищення ефективності психологічної адаптації мігрантів у новому соціокультурному середовищі

З метою оптимізації психологічного стану респондентів, розвитку адаптаційних ресурсів особистості та підвищення рівня психологічного благополуччя було розроблено практичні рекомендації у формі соціально-психологічного тренінгу. Така форма роботи є ефективною, оскільки дозволяє поєднати інформаційний, практичний та рефлексивний компоненти психологічного впливу, сприяє активному залученню учасників до процесу самопізнання, розвитку комунікативних навичок і формування конструктивних способів подолання стресових ситуацій.

Тренінгова форма роботи забезпечує створення безпечного психологічного середовища для розвитку навичок емоційної саморегуляції, міжособистісної взаємодії, підвищення рівня резильєнтності та комунікативної толерантності. Крім того, тренінг сприяє усвідомленню власних особистісних ресурсів, формуванню позитивного самосприйняття та вдосконаленню навичок соціально-психологічної адаптації.

Метою тренінгу є розвиток соціально-психологічної адаптації особистості, підвищення рівня психологічного благополуччя, резильєнтності та комунікативної толерантності шляхом формування навичок емоційної саморегуляції, конструктивної міжособистісної взаємодії та ефективного подолання стресових ситуацій.

Завдання тренінгу

- сприяти розвитку навичок соціально-психологічної адаптації в різних життєвих ситуаціях;
- підвищити рівень психологічного благополуччя та позитивного самосприйняття;

- розвивати стресостійкість і здатність до конструктивного подолання труднощів;
- формувати навички емоційної саморегуляції та зниження психоемоційної напруги;
- удосконалювати комунікативні навички та здатність до ефективної міжособистісної взаємодії;
- сприяти розвитку толерантного ставлення до оточуючих та прийняття індивідуальних особливостей інших людей;
- формувати впевненість у власних можливостях та здатність до саморозвитку;
- підвищити рівень усвідомлення власних ресурсів і можливостей особистісного зростання.

Тренінгова структура

Структуру соціально-психологічного тренінгу представлено в табл. 3.

1.

Таблиця 2.5

Структура соціально-психологічного тренінгу підвищення ефективності психологічної адаптації мігрантів

Зміст	Орієнтовна тривалість, хв.
ВСТУПНА ФАЗА	15
1. Привітання та знайомство учасників. Вправа «Характеристика через ім'я»	5
2. Вправа «Мої внутрішні ресурси»	10
ФАЗА АКТУАЛІЗАЦІЇ ТА УСВІДОМЛЕННЯ ДОСВІДУ	30
3. Міні-обговорення: «Що допомагає долати труднощі?»	10
4. Вправа «Скринька позитивного мислення»	10
5. Групова рефлексія: «Як я реаую на стрес?»	10
ФАЗА РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ	15
6. Міні-лекція: «Резильєнтність як психологічний ресурс»	5
7. Техніка «Керування емоціями через тілесне розслаблення»	10
ФАЗА РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ	30

8. Аналіз життєвих ситуацій: «Ефективні способи подолання труднощів»	10
9. Робота в групах: «Пошук конструктивних рішень»	10
ФАЗА РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ	10
11. Вправа «Чарівна крамниця»	10
ЗАКЛЮЧНА ФАЗА	10
12. Вправа «Цінності мого життя»	10

Хід тренінгу:

Привітання та знайомство учасників

Вправа «Характеристика через ім'я» [24]. Мета вправи полягає у розвитку самопізнання, формуванні позитивного самосприйняття та створенні сприятливої атмосфери у групі. Учасникам пропонується дібрати декілька слів або якостей, які, на їхню думку, найбільш точно характеризують їхню особистість.

У більш складному варіанті вправи учасники мають назвати риси характеру чи особистісні якості, що починаються з перших літер їхнього імені та прізвища. Наприкінці заняття учасникам пропонується визначити рису або якість, яку вони хотіли б розвинути чи вдосконалити у собі.

Вправа «Мої внутрішні ресурси» [39]. Мета: сприяти розвитку внутрішньої впевненості та психологічної стійкості; формувати позитивне ставлення до себе та усвідомлення власних ресурсів; розвивати навички самопідтримки й адекватного самосприйняття.

Учасникам пропонується протягом кількох хвилин розповісти про свої сильні сторони, особистісні якості, здібності або життєві ресурси, які допомагають їм долати труднощі, підтримувати впевненість у собі та справлятися зі складними ситуаціями. Це можуть бути як риси характеру, так і певні навички, переконання, життєвий досвід чи підтримка оточення.

Під час виконання вправи важливо, щоб учасники говорили про себе відкрито й упевнено, не применшуючи власних позитивних якостей та значущості своїх досягнень. Основна увага зосереджується на усвідомленні

тих особистісних ресурсів, які можуть слугувати внутрішньою опорою у різних життєвих обставинах.

Після обговорення учасникам пропонується поміркувати над тим, як вони можуть ефективніше використовувати власні сильні сторони у повсякденному житті, процесі спілкування та подоланні стресових ситуацій.

Фаза актуалізації та усвідомлення досвіду

Міні-обговорення: «Що допомагає долати труднощі?» [48]. Метою обговорення є актуалізація особистого досвіду учасників щодо подолання складних життєвих ситуацій, усвідомлення власних психологічних ресурсів та розвиток навичок конструктивного реагування на стресові обставини.

Учасникам пропонується висловити власну думку щодо того, які внутрішні та зовнішні чинники допомагають людині справлятися з труднощами, зберігати емоційну рівновагу та адаптуватися до змін. У процесі обговорення учасники можуть поділитися прикладами зі свого досвіду, пригадати ситуації, у яких їм вдалося успішно подолати стрес або складні життєві обставини.

Психолог акцентує увагу на важливості підтримки оточення, позитивного мислення, навичок емоційної саморегуляції, впевненості у власних силах та вміння звертатися по допомогу. Наприкінці обговорення робиться висновок про те, що здатність долати труднощі формується поступово та значною мірою залежить від розвитку особистісних ресурсів і способів реагування на стресові ситуації.

Вправа «Скринька позитивного мислення» [55].

Мета вправи: формування навичок самопідтримки, розвитку позитивного мислення та зниження емоційного напруження у стресових ситуаціях.

Хід виконання

Тренер звертає увагу учасників на те, що спосіб мислення значною мірою впливає на емоційний стан людини, її здатність долати труднощі та

адаптуватися до життєвих обставин. Негативні установки часто посилюють тривогу, невпевненість і внутрішнє напруження, тоді як позитивне мислення допомагає зберігати психологічну стійкість, знаходити конструктивні рішення та підтримувати віру у власні можливості.

Учасникам пропонується об'єднатися у групи. Кожна група отримує аркуш, поділений на дві частини. В одній частині записані приклади негативних думок або установок, а в іншій учасники мають сформулювати позитивні або більш конструктивні варіанти цих висловлювань.

Наприклад, вислів «У мене нічого не вийде» може бути замінений на фразу: «Я докладу максимум зусиль, а навіть у разі невдачі зможу отримати корисний досвід».

Для роботи учасникам пропонуються такі висловлювання:

- «У мене нічого не вийде»;
- «Я повинен бути першим»;
- «Не варто й починати»;
- «Я не зможу»;
- «Мені обов'язково треба мати це»;
- «Вони зобов'язані так робити»;
- «Усе втрачено».

Після виконання завдання групи презентують свої варіанти відповідей та обговорюють, як зміна способу мислення впливає на емоційний стан людини та її поведінку у складних ситуаціях.

Наприкінці вправи тренер підводить учасників до висновку, що позитивне мислення не заперечує існування труднощів, а допомагає більш конструктивно реагувати на них, підтримувати внутрішню рівновагу та активізувати власні психологічні ресурси.

Групова рефлексія: «Як я реагую на стрес?» [40].

Метою вправи є усвідомлення учасниками власних способів реагування на стресові ситуації, розвиток навичок самоаналізу та

формування більш конструктивних стратегій подолання емоційного напруження.

Учасникам пропонується пригадати ситуації, які викликали у них стрес, тривогу або сильне емоційне напруження, та проаналізувати власні реакції у таких обставинах. Під час обговорення учасники можуть поділитися тим, як саме вони зазвичай поведуться у стресових ситуаціях, які емоції переживають, що допомагає їм заспокоїтися та відновити внутрішню рівновагу.

Тренер спрямовує дискусію на усвідомлення того, що реакції на стрес можуть бути різними, проте важливо навчитися розпізнавати власні емоційні стани та використовувати конструктивні способи саморегуляції. Особлива увага приділяється значенню підтримки оточення, позитивного мислення, навичок емоційного контролю та здатності звертатися по допомогу у складних ситуаціях.

Фаза розвитку резильєнтності та емоційної саморегуляції

Міні-лекція: «Резильєнтність як психологічний ресурс» [30].

Доброго дня, учасники. Сьогодні ми поговоримо про таке важливе поняття, як резильєнтність. У сучасному світі людина щодня стикається зі стресами, труднощами, невизначеністю та емоційними навантаженнями. Саме тому особливого значення набуває здатність зберігати внутрішню рівновагу та відновлюватися після складних життєвих ситуацій.

Резильєнтність – це психологічна стійкість людини, її здатність адаптуватися до несприятливих обставин, долати труднощі та продовжувати рухатися вперед навіть після невдач або стресових подій. Важливо розуміти, що резильєнтна людина – це не людина, яка ніколи не переживає негативних емоцій. Навпаки, вона також може відчувати страх, тривогу, розчарування чи втому, однак здатна поступово відновлювати емоційну рівновагу та знаходити ресурси для подолання труднощів.

Резильєнтність формується під впливом життєвого досвіду, підтримки оточення та ставлення людини до себе і до проблемних ситуацій. Важливу роль у розвитку психологічної стійкості відіграють такі чинники, як позитивне мислення, впевненість у власних силах, уміння контролювати емоції, здатність звертатися по допомогу та підтримувати конструктивні стосунки з іншими людьми.

Однією з важливих складових резильєнтності є емоційна саморегуляція – здатність усвідомлювати власні емоції та керувати ними. У стресових ситуаціях люди часто реагують імпульсивно, що може посилювати внутрішнє напруження. Саме тому важливо навчитися помічати свої переживання, аналізувати їх і використовувати способи емоційного відновлення, наприклад дихальні техніки, фізичну активність, спілкування або позитивне переосмислення ситуації.

Ще одним важливим аспектом резильєнтності є вміння сприймати труднощі не лише як проблему, а і як можливість отримати новий досвід. Люди з високим рівнем психологічної стійкості зазвичай краще адаптуються до змін, швидше знаходять рішення у складних ситуаціях та зберігають мотивацію до діяльності.

Також важливо пам'ятати, що підтримка інших людей значно підвищує рівень резильєнтності. Відкрите спілкування, довірливі стосунки та здатність звернутися по допомогу допомагають людині легше долати кризові ситуації та зменшують рівень емоційного напруження.

Техніка «Керування емоціями через тілесне розслаблення» [47].

Метою вправи є розвиток навичок емоційної саморегуляції, зниження психоемоційного напруження та формування вміння контролювати власний емоційний стан за допомогою тілесних технік.

Тренер пояснює учасникам, що емоційний стан людини тісно пов'язаний із фізичним напруженням. Під час стресу або сильних переживань м'язи тіла напружуються, тому одним із ефективних способів

зниження тривоги та внутрішнього напруження є вправи на почергове напруження й розслаблення м'язів.

Вправи для рук

«Супергерой». Учасникам пропонується сильно стиснути пальці рук у кулаки та утримувати напруження протягом кількох секунд, після чого повільно розслабити руки. Вправа допомагає зняти м'язове напруження та відчутти різницю між станом напруги й розслаблення.

«Олені». Учасники схрещують руки над головою, максимально напружуючи м'язи рук та плечей, уявляючи міцні роги оленя. Після цього руки різко опускаються та повністю розслабляються.

«Спорт». Учасникам пропонується уявити гумовий м'яч і по черзі сильно стискати та розтискати його руками. Вправа сприяє зниженню емоційного напруження та покращує концентрацію уваги.

Вправи для ніг

«Пляж». Учасники сідають, випрямляють ноги та максимально напружують їх, ніби потягуючись під теплим сонцем. Через декілька секунд необхідно повністю розслабити ноги.

«Пружинки». Учасники натискають пальцями ніг на уявні пружини на підлозі, чергуючи напруження та розслаблення м'язів.

Вправи для тулуба

«Хатні справи». Учасники виконують рухи, які імітують полоскання білизни, а потім – її розвішування. Вправа допомагає зняти напруження у м'язах спини та плечового поясу.

«Стоп-кадр». Учасникам пропонується завмерти у будь-якій позі на короткий час, а потім максимально розслабити все тіло. Вправа сприяє усвідомленню власного фізичного стану та розвитку навичок самоконтролю.

Вправа для шії

«Допитлива Варвара». Учасники повільно повертають голову вліво та вправо, злегка витягуючи шию та напружуючи м'язи, після чого повертаються у вихідне положення та розслабляються.

Наприкінці вправи тренер обговорює з учасниками їхні відчуття та наголошує, що подібні техніки можна використовувати у повсякденному житті для швидкого зниження емоційного напруження, подолання тривоги та підтримання психологічної рівноваги.

Фаза розвитку соціально-психологічної адаптації

Аналіз життєвих ситуацій: «Ефективні способи подолання труднощів» [44].

Метою вправи є розвиток навичок конструктивного подолання складних життєвих ситуацій, формування стресостійкості та усвідомлення ефективних способів реагування на труднощі.

Тренер пропонує учасникам розглянути декілька життєвих ситуацій, пов'язаних із переживанням стресу, конфліктів, невдач або емоційного напруження. Учасники мають проаналізувати запропоновані ситуації, визначити можливі емоційні реакції людини та знайти найбільш ефективні способи подолання труднощів.

Приклади ситуацій можуть стосуватися проблем у спілкуванні, навчанні, міжособистісних взаєминах, невпевненості у власних силах або переживання невдачі. Під час обговорення учасники висловлюють власні думки щодо того, як можна конструктивно діяти у складних обставинах, які внутрішні ресурси можуть допомогти впоратися зі стресом та якої підтримки людина може потребувати.

Особлива увага приділяється розвитку позитивного мислення, навичок емоційної саморегуляції, вміння звертатися по допомогу та здатності аналізувати проблему без надмірної емоційної напруги. Тренер підкреслює, що складні життєві ситуації є невід'ємною частиною життя,

однак саме спосіб реагування на них визначає рівень психологічної стійкості людини.

Наприкінці вправи учасники роблять висновок про те, що конструктивне подолання труднощів сприяє розвитку резильєнтності, підвищенню впевненості у власних можливостях та формуванню ефективних стратегій поведінки у стресових ситуаціях.

Робота в групах: «Пошук конструктивних рішень» [47].

Метою вправи є розвиток навичок конструктивного вирішення проблемних ситуацій, формування вміння працювати в команді та пошук ефективних способів подолання труднощів.

Учасники об'єднуються у декілька груп. Кожна група отримує опис певної життєвої ситуації, пов'язаної зі стресом, емоційним напруженням, труднощами у спілкуванні або проблемами соціально-психологічної адаптації. Завдання учасників полягає у спільному обговоренні ситуації та пошуку найбільш конструктивних способів її вирішення.

Під час роботи учасники мають визначити можливі причини виникнення проблеми, емоції людини у запропонованій ситуації, а також запропонувати способи подолання труднощів із використанням навичок емоційної саморегуляції, позитивного мислення, підтримки оточення та ефективної комунікації.

Після завершення обговорення кожна група презентує результати своєї роботи. Інші учасники можуть доповнювати запропоновані варіанти рішень або висловлювати власні думки щодо найбільш ефективних способів реагування.

У процесі обговорення тренер акцентує увагу на тому, що одна й та сама проблема може мати декілька варіантів конструктивного вирішення, а здатність аналізувати ситуацію та шукати альтернативні способи дій сприяє розвитку резильєнтності, психологічної стійкості та соціально-психологічної адаптації.

Фаза розвитку комунікативної толерантності

Вправа «Чарівна крамниця» [27].

Мета вправи: розвиток комунікативної толерантності, усвідомлення власних особистісних якостей та формування прагнення до самовдосконалення у сфері міжособистісної взаємодії.

Хід виконання

Тренер пропонує учасникам уявити незвичайну «крамницю», у якій можна придбати важливі особистісні якості, необхідні для ефективного спілкування та толерантної взаємодії з іншими людьми. Серед таких якостей можуть бути терпіння, доброзичливість, чуйність, вміння слухати, співпереживання, прийняття інших, самоконтроль, довіра, гуманність, толерантність до відмінностей та інші.

Ведучий виконує роль «продавця» у чарівній крамниці. Один із учасників звертається до продавця з бажанням «придбати» певну якість, якої, на його думку, йому не вистачає у спілкуванні або взаємодії з людьми. Після цього тренер уточнює, для чого учаснику потрібна ця риса, у яких життєвих ситуаціях вона може бути корисною та як саме вона допоможе покращити спілкування чи емоційний стан.

Як «оплату» за нову якість учасник має запропонувати щось із власних рис або якостей, яких, на його думку, у нього надлишок. Наприклад, учасник може обміняти надмірну критичність на терпіння або імпульсивність – на вміння контролювати емоції.

Після виконання вправи учасники обговорюють власні враження, труднощі під час вибору якостей та значення толерантності у міжособистісних стосунках. Тренер підводить учасників до висновку, що розвиток толерантності, емпатії та доброзичливості сприяє покращенню взаєморозуміння, зниженню конфліктності та формуванню позитивних взаємин з оточуючими.

Заключна фаза

Вправа «Цінності мого життя» [18].

Мета вправи: усвідомлення учасниками власних життєвих цінностей, визначення особистісних пріоритетів та розвиток навичок самоаналізу й емоційної компетентності.

Хід виконання

Тренер звертається до учасників із запитанням: «Що є для вас найважливішим у житті?»

Після короткого обговорення учасникам пропонується письмово визначити десять найважливіших життєвих цінностей. Для цього можна використати як власні варіанти, так і обрати цінності із запропонованого переліку. Кожну цінність учасники записують на символічних «камінчиках». У процесі роботи дозволяється змінювати записи, доповнювати або замінювати їх залежно від особистих роздумів і переживань.

Після завершення роботи учасники озвучують свої відповіді та коротко пояснюють, чому саме ці цінності є для них значущими. Далі тренер пропонує обрати три найважливіші цінності та прикріпити їх до символічного «гличика», який у вправі уособлює внутрішній світ людини та її життєву основу.

У процесі обговорення тренер акцентує увагу на тому, що життєві цінності впливають на поведінку людини, її рішення, емоційний стан та здатність долати труднощі. Усвідомлення власних пріоритетів допомагає краще розуміти себе, підтримувати внутрішню рівновагу та зберігати мотивацію у складних життєвих ситуаціях.

Орієнтовний перелік життєвих цінностей

- здоров'я;
- психологічна рівновага;
- гармонійні стосунки;
- любов;
- дружба;

- сім'я;
- саморозвиток;
- навчання;
- кар'єра;
- матеріальний добробут;
- свобода;
- відпочинок;
- творчість;
- віра;
- щастя;
- підтримка оточення;
- досягнення цілей;
- впевненість у собі;
- хобі;
- відкритість до нового досвіду.

Питання для обговорення

- Чи легко було визначити власні життєві цінності?
- Які цінності виявилися для вас найважливішими?
- Чи можуть життєві цінності змінюватися з часом?
- Як стресові ситуації впливають на систему цінностей людини?
- Як усвідомлення власних цінностей допомагає долати труднощі та підтримувати психологічне благополуччя?

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Для проведення емпіричного дослідження було підібрано комплекс психодіагностичних методик, зокрема методику соціально-психологічної адаптації Карл Роджерс і Розалінд Даймонд, «Шкалу психологічного благополуччя» Керол Ріфф, опитувальник резильєнтності Кетрін Коннор – Джонатан Девідсон та тест комунікативної толерантності.

Проведено психологічний та математико-статистичний аналіз результатів емпіричного дослідження, що дозволило визначити особливості соціально-психологічної адаптації, психологічного благополуччя, резильєнтності та комунікативної толерантності досліджуваних. Результати дослідження за методикою соціально-психологічної адаптації Карл Роджерс і Розалінд Даймонд засвідчили переважання середнього рівня адаптованості серед респондентів, що свідчить про достатній рівень емоційної стабільності, самоприйняття та здатності до конструктивної соціальної взаємодії.

За методикою «Шкала психологічного благополуччя» Керол Ріфф у більшості досліджуваних виявлено середній рівень психологічного благополуччя, що характеризується позитивним ставленням до себе, наявністю життєвих цілей та прагненням до особистісного розвитку. Результати опитувальника резильєнтності Кетрін Коннор та Джонатан Девідсон показали, що більшість респондентів мають середній рівень стресостійкості та здатності адаптуватися до психоемоційного навантаження, тоді як частина досліджуваних продемонструвала високий рівень психологічної стійкості та ефективного подолання труднощів. За методикою діагностики комунікативної толерантності встановлено переважання середнього та високого рівнів комунікативної толерантності, що свідчить про здатність більшості респондентів підтримувати

конструктивні міжособистісні взаємини, проявляти терпимість до оточуючих та ефективно взаємодіяти у процесі спілкування.

На основі результатів констатувального експерименту було розроблено практичні рекомендації у формі соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на підвищення рівня соціально-психологічної адаптації, психологічного благополуччя, резильєнтності та комунікативної толерантності досліджуваних. Необхідність розробки тренінгової програми зумовлена виявленими у частини респондентів труднощами емоційної саморегуляції, недостатнім рівнем психологічної стійкості, окремими проявами емоційного дискомфорту та недостатньо сформованими навичками конструктивної міжособистісної взаємодії.

Розроблений тренінг включає систему вправ, міні-лекцій, групових обговорень та практичних завдань, спрямованих на розвиток навичок самопідтримки, емоційної саморегуляції, позитивного мислення та ефективного подолання стресових ситуацій. Значна увага приділяється розвитку внутрішніх ресурсів особистості, формуванню впевненості у власних можливостях, підвищенню рівня самоприйняття та вдосконаленню навичок конструктивного спілкування.

ВИСНОВКИ

У ході дослідження було досягнуто поставленої мети та виконано визначені завдання.

1. Здійснено теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми адаптації, що дало змогу розкрити сутність поняття «адаптація» та визначити основні наукові підходи до його розуміння. Психологічна адаптація розглядається як складний, динамічний і багаторівневий процес взаємодії особистості з навколишнім середовищем, спрямований на досягнення оптимальної відповідності між внутрішніми потребами людини та вимогами соціального середовища. Особливу увагу приділено специфіці адаптації мігрантів у новому соціокультурному просторі, яка пов'язана з необхідністю засвоєння нових соціальних норм, формування нових соціальних зв'язків, подолання культурних бар'єрів та збереження психологічного благополуччя в умовах змін.

2. Визначено, що успішність психологічної адаптації мігрантів залежить від комплексу зовнішніх та внутрішніх чинників, серед яких важливе місце займають психологічна стійкість, соціальна підтримка, комунікативні навички, здатність до саморегуляції та рівень психологічного благополуччя. Встановлено, що процес адаптації супроводжується необхідністю мобілізації особистісних ресурсів для подолання стресових ситуацій та інтеграції в нове соціальне середовище.

3. Для проведення емпіричного дослідження було підібрано комплекс психодіагностичних методик, які дали можливість всебічно дослідити особливості соціально-психологічної адаптації мігрантів, рівень їхнього психологічного благополуччя, резильєнтності та комунікативної толерантності.

4. Результати дослідження засвідчили, що у більшості респондентів переважає середній рівень соціально-психологічної адаптації, що

характеризується достатньою здатністю до пристосування до нових умов життя, прийняттям себе та оточення, а також готовністю до соціальної взаємодії. Водночас частина досліджуваних демонструє окремі труднощі адаптаційного характеру, які можуть проявлятися у підвищеній емоційній напруженості, невпевненості та труднощах пристосування до нових життєвих обставин.

Аналіз результатів за шкалою психологічного благополуччя показав, що більшість учасників дослідження характеризуються середнім рівнем психологічного благополуччя, що свідчить про наявність позитивного ставлення до себе, прагнення до особистісного розвитку та усвідомлення життєвих цілей. Дослідження резильєнтності дозволило встановити переважання середнього рівня психологічної стійкості, що вказує на здатність респондентів долати труднощі та адаптуватися до стресових ситуацій. Водночас виявлено групу осіб із недостатнім рівнем резильєнтності, які потребують додаткової психологічної підтримки.

Результати діагностики комунікативної толерантності продемонстрували переважання середнього та високого рівнів цього показника, що свідчить про здатність більшості досліджуваних підтримувати конструктивні міжособистісні стосунки, проявляти повагу до інших людей та ефективно взаємодіяти в різних соціальних ситуаціях.

Проведений психологічний та математико-статистичний аналіз результатів дослідження дозволив комплексно оцінити особливості адаптаційного процесу мігрантів і підтвердив важливість таких особистісних ресурсів, як психологічне благополуччя, резильєнтність та комунікативна толерантність для успішної інтеграції в нове соціокультурне середовище.

5. На основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації у формі соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на підвищення рівня соціально-психологічної адаптації мігрантів.

Запропонована тренінгова програма орієнтована на розвиток навичок емоційної саморегуляції, підвищення психологічної стійкості, формування позитивного ставлення до себе, розвиток комунікативної компетентності та вдосконалення навичок конструктивної взаємодії з оточенням. Її впровадження може сприяти зміцненню внутрішніх ресурсів особистості, підвищенню рівня психологічного благополуччя та ефективнішій адаптації мігрантів до нових соціокультурних умов.

Отже, результати дослідження підтверджують, що психологічна адаптація мігрантів є складним багатокomпонентним процесом, успішність якого значною мірою залежить від особистісних ресурсів людини та особливостей її взаємодії з новим соціальним середовищем. Розвиток психологічної стійкості, підтримка психологічного благополуччя та вдосконалення навичок міжособистісної взаємодії виступають важливими умовами успішної інтеграції мігрантів у нове соціокультурне середовище.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Адаптація. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F>
2. Андросович К. А. Феномен соціальної адаптації як предмет наукового аналізу. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2016. № 3 (46). С. 20-24.
3. Батраченко В. Психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб: виклики та можливості. Київ: Центр психологічної підтримки, 2022. 230 с.
4. Білоус Т. А., Трофімова М. В. Соціально-психологічна підтримка ВПО: навч. посібник. Харків: Наук. думка, 2023. 270 с.
5. Блажківський, М. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Львів. держ. ун-ту внутрішніх справ*, 1. 2014. С. 233–242.
6. Бойченко, А. В. Психологічні особливості становлення автономності особистості в умовах війни. *Гуманітарні студії: історія та педагогіка*, 1(01). 2021. С. 125–128.
7. Бойчук С. С. Життєздатність у структурі особистості працівників спеціальних підрозділів поліції. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2021. Т. 32(71). № 4. С. 110–114.
8. Бохонкова Ю. О., Третьяченко В. В. Соціально-психологічна адаптація до освітнього середовища у вищих навчальних закладах. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v7/i5/6.pdf>
9. Бохонкова Ю. О. Психологічні особливості прояву адаптаційних ресурсів особистості під впливом самооцінки. *Актуальні проблеми психології*. 2014. Т. 5, Вип. 14. С. 11-18. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/appsuh_2014_5_14_4

10. Вашека Т. В. Зв'язок соціально-психологічної адаптації переселенців із Донецької та Луганської областей із вибором ними копінг-стратегій. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2016. № 2-3 (5-6). С. 22–29.
11. Власенко О. Психологічні проблеми адаптації ВПО до нових умов життя. *Психологічний журнал*. 2022. № 4. С. 54-63
12. Внутрішньо переміщені особи: від подолання перешкод до стратегії успіху : монографія / О. Ф. Новікова, О. І. Амоша, В. П. Антонюк та ін. ; НАН України, Ін-т економіки пром-сті. К., 2016. 448 с.
13. Войтко В.І. Психологічний словник. Київ, 2012. 294 с.
14. Володько, В., & Ровенчак, О. Моделі соціокультурної адаптації іммігрантів. *Вісник Львівського ун-ту*, 2. 2008. С. 182–210.
15. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2005. №1. С. 91–100.
16. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2005. С. 91–99.
17. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. Київ : «Либідь», 1997. 374 с.
18. Групові форми роботи психолога в організаціях : конспект лекцій / укладачі: Н. В. Коляда, Д. Е. Данілова. Суми : Сумський державний університет, 2024. 174 с.
19. Дідик Н.М. Тренінг особистісного зростання: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 2023. 106 с.
20. Емішянц О. Б. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2017. Вип. 4. С. 47–52.
21. Єрмоменко О. Сутність поняття «адаптація» в міждисциплінарному аспекті. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2020. Вип. 27. Том 2. С. 211–218.

22. Журавель В. І. Психологічні механізми соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Психологія і суспільство*. 2021. № 2. С. 12-21.
23. Захарова О. М., Мусій Л. В. Психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Актуальні проблеми психології*. 2022. Т. 4. С. 95- 102.
24. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Сучасні тренінгові технології розвитку особистості в освіті. Київ. 2022. 184 с.
25. Ільєнко М. М., Сердюк Л. З. Адаптація – процес чи результат процесу? *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*: зб. наук. праць. 2012. № 9 (11).
26. Камбур А. В. Соціальна адаптація особистості. Чернівці: “Золоті литаври”, 2012. 252 с
27. Карпенко Є. Основи психотренінгу : навч. посібник. Дрогобич, 2015. 78 с.
28. Кирилук І. В., Ковальчук О. І. Психологічна підтримка внутрішньо переміщених осіб: монографія. Херсон: Херсонський ун-т, 2022. 190 с
29. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. К.: Міленіум, 2004. 265 с
30. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : [навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів]. К. : Никацентр, 2006. 580 с
31. Кравченко О. В. Психологічні аспекти адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Психологічний журнал*. 2022. № 2. С. 45-56.
32. Лукашевич М. П., Мигович І. І. Теорія і методи соціальної роботи: навч. посіб. 2-ге вид., доп. і випр. Київ: МАУП, 2003. 168 с.

33. Матвієнко Л. І. Психологічна підтримка внутрішньо переміщених осіб: монографія. Київ: Вища шк., 2022. 200 с.
34. Методика «рівень комунікативної толерантності»
https://stud.com.ua/155473/psihologiya/metodika_riven_komunikativnoyi_tolerantnosti#google_vignette
35. Методика дослідження соціально - психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда <https://guc.org.ua/wp-content/uploads/2024/06/BLANK-Rodzheresa-Dajmonda.pdf>
36. Москаленко В.В. Соціальна психологія : підручник. Київ : Центр навчальної літератури, 2005. 624 с
37. Музичко Л.В., Канська Н.П. Проблеми соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Одеса: ОНУ, 2018. 312 с.
38. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2005. 446 с.
39. Програми тренінгів з розвитку комунікативності: Посібник / Автор-уклад. Н. В. Лук'янчук. К.: Інформаційні системи, 2012. 130 с
40. Психологічний тренінг «Створення команди»: посібник / С.О. Чижевський, І.І. Приходько, О.О. Колесніченко та ін. За заг. ред. генерал-майора Я.Б. Сподара. К.: Друкарня ІВЦ НГУ, 2016. 20 с.
41. Розвиваємо навички керування емоціями: 6 дієвих вправ <https://naurok.com.ua/post/rozvivaemo-navichki-keruvannya-emociyami-6-dievih-vprav>
42. Слободянюк І. А. Тренінг партнерського спілкування. К.: Навч.-метод. центр «Консорціум із удосконалення менеджмент-освіти в Україні», 2010. – 48 с.
43. Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ. 2025. 12 с

44. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу [Текст] : навч. посіб. / Афанасьева Н. Є., Перелигіна Л. А.; Нац. ун-т цивільного захисту України. Харків : ХНАДУ, 2017. 315 с.

45. Технології роботи організаційних психологів: Навч. посібн. / За наук. ред. Л. М. Карамушки. – К.: Фірма «ІНКІС», 2005. 366 с.

46. Технологія тренінгу [упоряд.: О.Г. Главник, Г. Бевз, за заг. ред. С.Максименко]. К.: Главник, 2005. 112 с.

47. Типи конкретних відмов. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://psycholog.lviv.ua/?tag=%D0%BE%D0%B1%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5>

48. Тренінгове заняття "Мій внутрішній ресурс" <https://naurok.com.ua/treningove-zanyattya-miy-vnutrishniy-resurs-316476.html>

49. Філіпов В. К. Проблеми соціально-психологічної адаптації особистості на сучасному етапі. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства*: матеріали IV Всеукр. наук.-практ. круглого столу з міжнар. участю (24 квітня 2019); за заг. ред. О.Г. Льовкіної, Р.А. Калениченка. Ірпінь: Ун-т держ- фіск- служби України, 2019. С. 195-202.

50. Шкала психологічного благополуччя [К. Ріфф] https://www.eztests.xyz/tests/personality_ryff/#google_vignette

51. 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 Видавець Лисенко М. М.. 2013. Вип. 9. URL: neurocorrection.com.ua/publikatsii/item/75-rozglyad-ponyattya-adaptatsiya-z-poglyadu-sistemnogo-pidkholdu

52. Штепа О. С. Психологічні ресурси особистості: навч.-метод. посібник. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2016. 338 с.

53. Що таке адаптація? URL: <https://flowua.ru/vidpovidi-na-zapitannja/19203-shho-take-adaptacija>. Html
54. Яремко Р. Я. Соціально-психологічні особливості адаптації молодих офіцерів-рятувальників. *Вісник гуманітарного наукового товариства*: наукові праці. 2018. Вип. 18. С. 196–198
55. Яценко Т.С. Психологічні основи групової психокорекції. Київ: Либідь, 1996. 262 с.
56. Berry, J. W., Poortinga, Y. H., Breugelmans, S. M., Chasiotis, A., & Sam, D. L. *Cross-Cultural Psychology: Research and Applications*. 4th ed. Cambridge: Cambridge University Press, 2020. 650 p.
57. Erikson E.H. Life cycle. *International Encyclopedia of the Social Sciences*. Vol. 9. New York : Crowell Collier & Macmillan, 2007. P. 286–292.
58. Leahey T.H. The psdychology of adaptation. A history of modern psychology. -New Jersey, 1994. p. 104-135.
59. Panter-Brick C., Eggerman M. Understanding culture, resilience, and mental health: The production of hope. In *The social ecology of resilience*, 2012. pp. 369-386.
60. Parker, J. D., Endler, N. S., & Bagby, R. M. *Coping with Stress: Theory, Research, and Applications*. New York: Oxford University Press, 2019. 324 p.
61. Spielberger, C. D. *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Form Y)*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1983. 44 p
62. Ward, C., Bochner, S., & Furnham, A. *The Psychology of Culture Shock*. 2nd ed. New York: Routledge, 2021. 376 p.
63. Zizek B. Digital Socialization? An Exploratory Sequential Analysis of Anonymous Adolescent InternetSocial Interaction. *Human Development*. 2017. No. 60. P. 203–232. DOI: 10.1159/000479082.

Додаток А

**Стимульний матеріал до методики дослідження соціально -
психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда**

№	Текст методики	0	1	2	3	4	5	6
1	Відчуваю незручність, коли вступаю з кимось у діалог							
2	Не має бажання розкриватися перед іншими							
3	У всьому подобається ризик, боротьба, змагання							
4	Маю до себе високі вимоги							
5	Часто сварю себе за те, що зробив							
6	Часто відчуваю себе пригніченим							
7	Маю сумніви, що можу подобатися особам протилежної статі							
8	Свої обіцянки виконую завжди							
9	Теплі, добрі стосунки з оточуючими							
10	Людина стримана, замкнена, тримаюся осторонь							
11	У невдачах звинувачую себе							
12	Людина відповідальна, на яку можна покластися							
13	Відчуваю, що не в змозі змінити щось, всі зусилля марні							
14	На багато що дивлюся очима однолітків							
15	Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись							
16	Власних переконань і правил не вистачає							
17	Подобається мріяти, іноді – втягує, важко повертатися від мрії до реальності							
18	Завжди готовий до захисту і навіть нападу; переживаю образи болісно							
19	Умію керувати собою і власними вчинками							
20	Часто змінюється настрій, настає нудьга							
21	Все що стосується інших не хвилює. Зосереджений на собі							
22	Люди, як правило, мені подобаються							
23	Не соромлюся своїх почуттів, відкрито їх виражаю							
24	Серед великого скупчення людей відчуваю себе дещо самотньо							
25	Нині бажаю все покинути, кудись сховатися							
26	З оточуючими зазвичай вільно спілкуюся							
27	Важко боротися із самим собою							
28	Напружено сприймаю доброзичливе ставлення оточуючих							
29	У душі - оптиміст, вірю у найкраще							
30	Людина вперта, таких називають важкими							
31	До людей критичний, засуджую їх							
32	Часто відчуваю себе не тим, хто веде, а тим, кого ведуть							

Продовження Додатку А

33	Більшість із тих, хто мене знає, добре до мене ставиться								
34	Іноді бувають такі думки, про які не хочеться комусь розповідати								
35	Людина з привабливою зовнішністю								
36	Відчуваю себе безпомічним								
37	Прийнявши рішення, виконую його								
38	Приймаючи самостійні рішення, не можу звільнитися від впливу інших людей								
39	Відчуваю почуття провини, навіть коли звинувачувати себе немає сенсу								
40	Відчуваю неприязнь до того, що його оточує								
41	Всім задоволений								
42	Почуваюся погано: не можу організувати себе								
43	Відчуваю млявість								
44	Врівноважений, спокійний								
45	Роздратований, часто не можу стриматися								
46	Часто відчуваю себе ображеним								
47	Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата								
48	Буває, що поширюю плітки								
49	Не дуже довіряю своїм відчуттям								
50	Досить важко бути самим собою								
51	На першому місці - думки, а не почуття								
52	Те, що відбувається, трактую по-своєму								
53	Терплячий до інших і приймаю іншого таким, яким він є								
54	Намагаюся не думати про свої проблеми								
55	Вважаю себе цікавою людиною								
56	Людина сором'язлива								
57	Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати								
58	У душі відчуваю перевагу над іншими								
59	Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність								
60	Боюся думок інших про себе								
61	Чеснолюбивий, небайдужий до успіху								
62	Людина, у якої багато такого, що викликає презирство								
63	Людина діяльна, енергійна, ініціативна								
64	Пасую перед труднощами								
65	Просто недостатньо оцінюю себе								
66	Ватажок, вмію впливати на інших								
67	Ставлюся до себе в цілому добре								
68	Людина наполеглива								
69	Не подобається, коли з кимось порушуються відносини								
70	Досить довго не можу прийняти рішення								
71	Розгублений, невпевнений у собі								
72	Задоволений собою								
73	Мені часто не щастить								
74	Людина приємна, приваблюю інших								
75	Можливо, не дуже вродливий, але можу подібатись як людина								

Додаток Б

Стимульний матеріал до методики «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

№	Твердження	a	b	c	d	e	f
1	Більшість моїх знайомих вважають мене люблячою і відданою людиною						
2	Іноді я змінюю свою поведінку чи спосіб мислення, щоб не виділятися						
3	Як правило, я вважаю себе відповідальним за те, як я живу						
4	Мене не цікавлять заняття, які принесуть результат у віддаленому майбутньому						
5	Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і сподіваюся зробити в майбутньому						
6	Коли я озираюся назад, мені подобається, як склалося моє життя						
7	Підтримка близьких стосунків була пов'язана для мене із труднощами та розчаруваннями						
8	Я не боюся висловлювати свою думку, навіть якщо вона суперечить думці більшості						
9	Вимоги повсякденного життя часто пригнічують мене						
10	В принципі, я вважаю, що з часом дізнаюся про себе дедалі більше						
11	Я живу сьогоднішнім днем і не особливо замислююсь про майбутнє						
12	Загалом я впевнений у собі						
13	Мені часто буває самотньо через те, що у мене мало друзів						
14	На мої рішення зазвичай не впливає те, що роблять інші						
15	Я не дуже добре вписуюся в коло людей, що оточують мене						
16	Я належу до тих людей, яким подобається пробувати все нове						
17	Я намагаюся зосередитися на сьогоднішньому, бо майбутнє майже завжди приносить якісь проблеми						
18	Мені здається, що багато моїх знайомих досягли більшого успіху, ніж я						
19	Я люблю душевні бесіди з рідними чи друзями						
20	Мене турбує те, що думають про мене інші						

Продовження Додатку Б

21	Я справляюсь зі своїми повсякденними турботами								
22	Я не хочу пробувати нові види діяльності — моє життя і так мене влаштовує								
23	Моє життя має сенс								
24	Якби в мене була така можливість, я багато чого в собі змінив би								
25	Мені здається важливо бути добрим слухачем								
26	Для мене важливіше бути у згоді із самим собою, ніж отримувати схвалення оточуючих								
27	Я часто відчуваю, що мої обов'язки пригнічують мене								
28	Мені здається, що новий досвід дуже важливий								
29	Мої повсякденні справи часто здаються мені банальними та незначними								
30	Загалом я собі подобаюсь								
31	У мене не так багато знайомих, готових вислухати мене								
32	На мене впливають сильні люди								
33	Якби я був нещасний у житті, я вжив би ефективних заходів								
34	Якщо замислитися, то з роками я не став набагато кращим								
35	Я не дуже добре усвідомлюю, чого хочу досягти у житті								
36	Я робив помилки, але все, що не робиться, — все на краще								
37	Я вважаю, що багато чого отримую від друзів								
38	Людям рідко вдається вмовити мене зробити те, чого я сам не хочу								
39	Я непогано впораюся зі своїми фінансовими справами								
40	На мій погляд, людина здатна рости і розвиватися у будь-якому віці								
41	Колись я ставив перед собою цілі, але тепер це здається марнуванням часу								
42	Багато в чому я розчарований своїми досягненнями у житті								
43	Мені здається, що у більшості людей більше друзів, ніж у мене								
44	Для мене важливіше пристосуватися до оточуючих людей								
45	Я засмучуюсь, коли не встигаю зробити все, що намічено на день								
46	Згодом я став краще розумітися на житті								
47	Мені приносить задоволення складати плани на майбутнє								
48	Як правило, я пишаюся собою і тим, який спосіб життя веду								
49	Навколишні вважають мене чуйною людиною								
50	Я впевнений у своїх судженнях								
51	Я вмю розраховувати свій час так, щоб все робити вчасно								
52	У мене є відчуття, що з роками я став кращим								
53	Я активно намагаюся здійснювати плани								
54	Я заздрю способу життя багатьох людей								
55	У мене було мало теплих довірливих стосунків								
56	Мені важко висловлювати свою думку щодо спірних питань								
57	Я зайнята людина, але отримую задоволення від справ								
58	Я не люблю опинятися у нових ситуаціях								
59	Я не належу до людей, які блукають по життю без мети								
60	Можливо, я ставлюся до себе гірше, ніж більшість людей								
61	Коли справа доходить до дружби, я часто почуваюся стороннім спостерігачем								

Продовження Додатку Б

62	Я часто змінюю свою точку зору, якщо друзі чи рідні не згодні								
63	Я не люблю будувати плани на день								
64	Для мене життя – це безперервний процес пізнання та розвитку								
65	Мені іноді здається, що я вже зробив у житті все, що можна було								
66	Я часто прокидаюся з думкою про те, що жив неправильно								
67	Я знаю, що можу довіряти моїм друзям								
68	Я не з тих, хто піддається тиску суспільства								
69	Мені вдалося знайти собі підходяще заняття та потрібні стосунки								
70	Мені подобається спостерігати, як з роками мої погляди стали зрілішими								
71	Цілі, які я ставив перед собою, частіше приносили мені радість								
72	У моєму минулому були злети та падіння, але я не хотів би нічого міняти								
73	Мені важко повністю розкритися у спілкуванні з людьми								
74	Мене турбує, як оточуючі оцінюють те, що я вибираю у житті								
75	Мені важко облаштувати своє життя так, як би хотілося								
76	Я вже давно не намагаюся змінити чи покращити своє життя								
77	Мені приємно думати про те, чого я досяг у житті								
78	Коли я порівнюю себе зі своїми друзями та знайомими								
79	Ми з моїми друзями ставимося зі співчуттям до проблем один одного								
80	Я суджу про себе виходячи з того, що вважаю важливим								
81	Мені вдалося створити собі такий спосіб життя, який мені подобається								
82	Старого собаку не навчити новим трюкам								
83	Я не впевнений, що мені варто чогось чекати від життя								
84	Кожен має недоліки, але в мене їх більше, ніж в інших								

Додаток В

**Стимульний матеріал до методики «Опитувальник резильєнтності
Коннора–Девідсона»**

№	Твердження	0	1	2	3	4
1	Я здатний адаптуватися, коли відбуваються зміни					
2	Я можу впоратися з усім, що трапляється на моєму шляху					
3	Я намагаюся бачити гумористичну сторону речей, коли стикаюся з проблемами					
4	Подолання стресу може зробити мене сильнішим					
5	Я схильний відновлюватися після хвороби, травми чи інших труднощів					
6	Я вірю, що можу досягти своїх цілей, навіть якщо є перешкоди					
7	Під тиском я залишаюся зосередженим і чітко мислю					
8	Мене нелегко розчарувати невдачею					
9	Я вважаю себе сильною людиною, коли маю справу з життєвими викликами та труднощами					
10	Я здатний справлятися з неприємними або болючими почуттями, такими як смуток, страх і гнів					

Додаток Г

**Стимульний матеріал до методики діагностики комунікативної
толерантності**

Інструкція: Перевірте себе, наскільки ви здатні сприймати або не сприймати людей, які Вам зустрічаються. Нижче наводяться судження, скористайтеся оцінками від 0 до 3 балів, щоб висловити, наскільки правильні вони щодо вас: 0 балів – зовсім неправильно, 1 – правильно певною мірою, 2 – правильно значною мірою, 3 – абсолютно правильно.

I. Ви не вмієте або не хочете розуміти або приймати індивідуальність інших людей

	Повільні люди зазвичай мене нервують	
	Мене дратують метушливі, непосидючі люди	
	Важко переносити галасливі дитячі ігри	
	Оригінальні, нестандартні, яскраві особистості найчастіше діють на мене негативно	
	Бездоганна в усіх відношеннях людина насторожила б мене	

II. Оцінюючи поведінку, спосіб мислення або окремі характеристики людей, ви розглядаєте як еталон самого себе

1.	Мене зазвичай виводить з рівноваги некмітливий співрозмовник	
2.	Мене дратують любителі поговорити	
3.	Мене б обтяжила розмова з байдужим для мене супутником у поїзді, літаку, якщо він проявить ініціативу	
4.	Мене б обтяжила розмова з випадковим супутником, який поступається мені за рівнем знань і культури	
5.	Мені важко знайти спільну мову з партнерами іншого інтелектуального рівня, відмінного від мого	

III. Ви категоричні або консервативні в оцінках людей

1.	Сучасна молодь викликає неприємні почуття своїм зовнішнім виглядом (зачіски, косметика, одяг)	
2.	Так звані «нові українці» зазвичай справляють неприємне враження своїм безкультур'ям	
3.	Представники деяких національностей, які оточують мене, відверто не симпатичні мені.	
4.	Є тип чоловіків (жінок), який я не терплю	
5.	Терпіти не можу людей з низьким професійним рівнем	

IV. Ви не вмієте приховувати або хоча б згладжувати неприємні почуття, що виникають при зіткненні з некомунікабельними якостями в партнерів

1.	Вважаю, що на грубість треба відповідати тим же	
----	---	--

Продовження Додатку Г

2.	Мені важко приховати, якщо людина мені чомусь неприємна	
3.	Мене дратують люди, які прагнуть у суперечці настояти на своєму	
4.	Мені неприємні самовпевнені люди	
5.	Зазвичай мені важко утриматися від зауваження на адресу озлобленої або нервової людини, яка штовхається в транспорті	

V. Ви прагнете переробити, перевиховати свого партнера

1.	Я маю звичку повчати оточуючих	
2.	Невиховані люди обурюють мене	
3.	Я часто ловлю себе на тому, що намагаюся виховувати когось	
4.	Я за звичкою постійно роблю кому-небудь зауваження	
5.	Я люблю командувати близькими	

VI. Вам хочеться підігнати партнера під себе, зробити його зручним

1.	Мене дратують люди похилого віку, коли в годину пік вони опиняються в міському транспорті чи в магазинах	
2.	Жити в номері готелю зі сторонньою людиною – для мене просто мука	
3.	Коли партнер не погоджується в чомусь з моєю правильною позицією, то зазвичай це дратує мене	
4.	Я проявляю нетерпіння, коли мені заперечують	
5.	Мене дратує, якщо партнер робить щось по-своєму, не так, як мені того хочеться	

VII. Ви не вмієте прощати іншому його помилки, ніяковість, ненавмисно заподіяні вам неприємності

1.	Зазвичай я сподіваюся, що моїм кривдникам дістанеться по заслугах	
2.	Мені часто дорікають у буркотливості	
3.	Я довго пам'ятаю завдані мені образи тими, кого я ціную або поважаю	
4.	Не можна прощати товаришам по службі нетактовні жарти	
5.	Якщо діловий партнер навіть ненавмисно зачепить моє самолюбство, я на нього все одно ображуся	

VIII. Ви нетерпимі до фізичного або психічного дискомфорту, у якому опинився партнер

1.	Я засуджую людей, які плачуть у чужу жилетку	
2.	Внутрішньо я не схвалюю колег (приятелів), які при слухній нагоді розповідають про свої хвороби	

Продовження Додатку Г

3.	Я намагаюся уникати розмови, коли хтось починає скаржитися на своє сімейне життя	
4.	Зазвичай я без особливої уваги вислуховую сповіді друзів (подруг)	
5.	Мені іноді подобається позлити когось із рідних чи друзів	

ІХ. Ви погано пристосовуєтеся до характерів, звичок, установок чи вимог інших

1.	Як правило, мені важко йти на поступки партнерам	
2.	Мені важко ладнати з людьми, у яких поганий характер	
3.	Зазвичай я насилу пристосовуюся до нових партнерів по спільній роботі	
4.	Я намагаюся не підтримувати відносини з дещо дивними людьми	
5.	Найчастіше я з принципу наполягаю на своєму, навіть якщо розумію, що партнер правий	

Додаток Д

Загальна таблиця за кожним респондентом за методикою соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда

№ респондента	Адаптивність	Деадаптивність	Прийняття себе	Неприйняття себе	Прийняття інших	Неприйняття інших	Емоційний комфорт	Емоційний дискомфорт	Внутрішній контроль	Зовнішній контроль	Домінування	Підлеглість	Ескапізм
1	118	74	36	18	21	17	24	16	41	22	9	15	13
2	109	82	34	20	19	18	22	17	38	24	8	16	14
3	126	69	39	15	23	15	26	14	46	20	10	14	11
4	97	91	30	24	17	22	18	21	34	28	7	19	17
5	132	65	41	14	24	14	27	13	49	18	11	13	10
6	104	86	32	21	18	20	20	19	36	26	8	17	15
7	115	77	35	19	20	18	23	16	40	23	9	15	13
8	121	71	38	16	22	16	25	15	44	21	10	14	12
9	93	96	28	25	16	23	17	22	32	30	6	20	18
10	127	68	40	15	23	15	26	14	47	19	11	13	11
11	111	80	34	19	20	17	22	17	39	24	9	16	14
12	101	88	31	22	18	21	19	20	35	27	8	18	16
13	119	73	37	17	21	16	24	15	42	22	10	15	12
14	124	70	39	16	22	15	25	14	45	20	10	14	11
15	98	90	30	23	17	22	18	21	33	29	7	19	17
16	130	66	41	14	24	14	27	13	48	18	11	13	10
17	107	84	33	20	19	19	21	18	37	25	8	17	15
18	116	76	36	18	21	17	23	16	41	23	9	15	13
19	122	72	38	16	22	16	25	15	44	21	10	14	12
20	95	94	29	24	16	23	17	22	32	30	6	20	18
21	128	67	40	15	23	15	26	14	47	19	11	13	11
22	110	81	34	19	20	18	22	17	39	24	9	16	14
23	102	87	31	22	18	21	19	20	35	27	8	18	16
24	120	73	37	17	21	16	24	15	42	22	10	15	12
25	125	69	39	15	22	15	25	14	45	20	10	14	11
26	99	89	30	23	17	22	18	21	33	28	7	19	17
27	131	65	41	14	24	14	27	13	49	18	11	13	10
28	106	85	33	21	19	19	21	18	37	25	8	17	15
29	117	75	36	18	21	17	23	16	41	23	9	15	13
30	123	71	38	16	22	16	25	24	34	12	5	23	11

Додаток Ж

Загальна таблиця за кожним респондентом за методикою Аналіз
результатів за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К.

Ріффа

№	Позитивні відносини	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Цілі в житті	Самоприйняття	Загальний показник
1	48	52	50	55	53	49	307
2	62	60	58	64	61	59	364
3	45	47	44	50	48	46	280
4	38	41	39	42	40	37	237
5	58	56	57	60	59	55	345
6	50	48	51	53	52	49	303
7	54	55	53	57	56	54	329
8	63	61	60	65	64	62	375
9	46	45	47	49	48	44	279
10	40	39	38	41	42	37	237
11	59	58	57	61	60	56	351
12	52	50	51	54	53	49	309
13	56	55	54	58	57	53	333
14	65	63	62	66	65	64	385
15	42	40	41	44	43	39	249
16	51	52	50	55	54	50	312
17	61	60	59	63	62	58	363
18	53	54	52	56	55	51	321
19	55	56	54	58	57	53	333
20	39	38	37	40	41	36	231
21	62	61	60	64	63	60	370
22	49	48	47	50	51	46	291
23	57	56	55	59	58	54	339
24	64	63	62	66	65	63	383
25	47	46	45	48	49	44	279
26	60	59	58	62	61	57	357
27	51	50	49	53	52	48	303
28	43	42	41	45	44	40	255
29	58	57	56	60	59	55	345
30	63	62	61	65	64	62	377

Додаток 3

Протоколи дослідження
ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ К.
РОДЖЕРСА І Р. ДАЙМОНДА

Респондент: Олеся У. (24 роки).

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	5	27	5	53	5	79	6
2	3	28	3	54	3	80	5
3	4	29	6	55	6	81	2
4	6	30	5	56	2	82	4
5	5	31	4	57	4	83	3
6	2	32	3	58	5	84	2
7	3	33	6	59	3	85	4
8	4	34	2	60	2	86	3
9	6	35	5	61	6	87	5
10	5	36	3	62	3	88	6
11	6	37	6	63	5	89	2
12	5	38	2	64	2	90	3
13	2	39	4	65	3	91	5
14	4	40	3	66	4	92	4
15	6	41	5	67	6	93	5
16	3	42	2	68	5	94	6
17	4	43	3	69	4	95	2
18	2	44	6	70	3	96	5
19	5	45	2	71	2	97	6
20	4	46	4	72	6	98	5
21	3	47	5	73	3	99	3
22	6	48	3	74	5	100	2
23	5	49	2	75	6	101	4
24	4	50	3	76	2		
25	2	51	6	77	3		
26	6	52	2	78	5		

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

Результати дослідження за методикою соціально-психологічної адаптації Карл Роджерс і Розалінд Даймонд показали, що респондент отримав показник адаптивності на рівні 124 балів, що відповідає середньому рівню соціально-психологічної адаптації. Показник самоприйняття

Продовження Додатку 3

становив 36 балів, прийняття інших — 19 балів, емоційного комфорту — 22 бали, внутрішнього контролю — 41 бал, домінування — 9 балів. Отримані результати свідчать про достатній рівень емоційної стабільності, здатність до конструктивної взаємодії з оточенням та відносно сформовані адаптаційні ресурси особистості.

Висновок:

Отримані результати свідчать про середній рівень соціально-психологічної адаптації респондента, достатній рівень емоційного комфорту, самоприйняття та здатності до ефективної взаємодії з оточуючими.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ К. РОДЖЕРСА І Р. ДАЙМОНДА

Респондент: Карина (26 років).

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	4	27	5	53	5	79	5
2	3	28	4	54	3	80	5
3	4	29	5	55	6	81	3
4	5	30	4	56	3	82	4
5	5	31	4	57	4	83	3
6	3	32	3	58	4	84	3
7	3	33	5	59	3	85	4
8	4	34	3	60	3	86	3
9	5	35	5	61	5	87	4
10	4	36	3	62	3	88	5
11	5	37	5	63	5	89	3
12	5	38	3	64	3	90	3
13	3	39	4	65	3	91	5
14	4	40	3	66	4	92	4
15	5	41	5	67	5	93	4
16	3	42	3	68	5	94	5

Продовження Додатку 3

17	4	43	3	69	4	95	3
18	3	44	5	70	3	96	5
19	5	45	3	71	3	97	5
20	4	46	4	72	5	98	5
21	4	47	5	73	3	99	3
22	5	48	3	74	5	100	3
23	5	49	3	75	5	101	4
24	4	50	3	76	3		
25	3	51	5	77	3		
26	5	52	3	78	5		

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

Результати дослідження свідчать про середній рівень соціально-психологічної адаптації респондента. Показник адаптивності становить 118 балів, дезадаптивності — 74 бали. Респондент характеризується достатнім рівнем самоприйняття (36 балів), прийняття інших (21 бал), емоційного комфорту (24 бали) та внутрішнього контролю (41 бал). Показники домінування (9 балів) і підлеглості (15 балів) свідчать про помірну схильність до компромісної взаємодії. Рівень ескапізму становить 13 балів, що вказує на помірну тенденцію до уникнення труднощів.

Висновок:

Отримані результати вказують на достатній рівень емоційної стабільності, самоприйняття та здатності до конструктивної взаємодії з оточенням, однак у респондента спостерігаються окремі прояви дезадаптації у стресових ситуаціях.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ К. РОДЖЕРСА І Р. ДАЙМОНДА

Респондент: Ігор (23 роки).

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

Продовження Додатку 3

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	4	27	4	53	5	79	5
2	4	28	4	54	3	80	4
3	4	29	5	55	5	81	3
4	5	30	4	56	3	82	4
5	5	31	4	57	3	83	3
6	3	32	4	58	4	84	3
7	3	33	5	59	3	85	4
8	4	34	3	60	3	86	3
9	5	35	5	61	5	87	4
10	4	36	3	62	3	88	5
11	5	37	5	63	4	89	3
12	5	38	3	64	3	90	3
13	3	39	4	65	3	91	4
14	4	40	3	66	4	92	4
15	5	41	5	67	5	93	4
16	3	42	3	68	4	94	5
17	4	43	3	69	4	95	3
18	3	44	5	70	3	96	4
19	5	45	3	71	3	97	5
20	4	46	4	72	5	98	4
21	3	47	5	73	3	99	3
22	5	48	3	74	5	100	3
23	4	49	3	75	5	101	4
24	4	50	3	76	3		
25	3	51	4	77	3		
26	5	52	3	78	5		

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

Результати дослідження свідчать про середній рівень соціально-психологічної адаптації респондента. Показник адаптивності становить 109 балів, дезадаптивності — 82 бали. Респондент характеризується достатнім рівнем самоприйняття (34 бали), прийняття інших (19 балів), емоційного комфорту (22 бали) та внутрішнього контролю (38 балів). Показники домінування (8 балів) і підлеглості (16 балів) свідчать про помірну схильність до компромісної поведінки у взаємодії з оточуючими. Рівень ескапізму становить 14 балів, що вказує на тенденцію до уникнення складних ситуацій.

Продовження Додатку 3

Висновок:

Отримані результати свідчать про достатній рівень соціально-психологічної адаптації та емоційної стабільності респондента. Водночас спостерігаються окремі труднощі у процесі адаптації та помірна схильність до уникнення стресових ситуацій.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ К. РОДЖЕРСА І Р. ДАЙМОНДА

Ім'я респондента: Марія

Вік: 26 років

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	5	18	4	35	5	52	4	69	5	86	4
2	5	19	5	36	4	53	5	70	4	87	5
3	5	20	5	37	5	54	4	71	4	88	5
4	5	21	4	38	4	55	5	72	5	89	4
5	5	22	5	39	5	56	4	73	4	90	4
6	4	23	5	40	4	57	4	74	5	91	5
7	4	24	5	41	5	58	5	75	5	92	5
8	5	25	4	42	4	59	4	76	4	93	5
9	5	26	5	43	4	60	4	77	4	94	5
10	5	27	5	44	5	61	5	78	5	95	4
11	5	28	5	45	4	62	4	79	5	96	5
12	5	29	5	46	4	63	5	80	5	97	5
13	4	30	5	47	5	64	4	81	4	98	5
14	5	31	5	48	4	65	4	82	5	99	4
15	5	32	5	49	4	66	5	83	4	100	4
16	4	33	5	50	4	67	5	84	4	101	5
17	5	34	4	51	5	68	5	85	5		

Інтерпретація результатів

Адаптивність – 132. Дезадаптивність – 65. Неприйняття себе – 14. Прийняття інших – 24. Неприйняття інших – 14. Емоційний комфорт – 27. Емоційний дискомфорт – 13. Внутрішній контроль – 49. Зовнішній контроль – 18. Домінування – 11. Підлеглість – 13. Ескапізм – 10.

Висновок

Отримані результати свідчать про високий рівень адаптивності та позитивне ставлення до себе й оточення. Для респондента характерні достатній емоційний комфорт, виражений внутрішній контроль та здатність підтримувати ефективну взаємодію в соціальному середовищі. Окремі ознаки дезадаптації виражені незначною мірою.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ К.
РОДЖЕРСА І Р. ДАЙМОНДА**

Ім'я респондента: Олена

Вік: 23 роки

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	4	18	3	35	4	52	3	69	4	86	3
2	4	19	4	36	3	53	4	70	3	87	4
3	4	20	4	37	5	54	3	71	3	88	4
4	5	21	3	38	3	55	4	72	4	89	3
5	4	22	5	39	4	56	3	73	3	90	3
6	3	23	4	40	3	57	3	74	4	91	4
7	3	24	4	41	5	58	4	75	4	92	4
8	4	25	3	42	3	59	3	76	3	93	4
9	4	26	4	43	3	60	3	77	3	94	4
10	4	27	4	44	5	61	5	78	4	95	3
11	5	28	4	45	3	62	3	79	4	96	4
12	4	29	4	46	4	63	4	80	4	97	4
13	3	30	4	47	5	64	3	81	3	98	4
14	4	31	4	48	3	65	3	82	4	99	3
15	4	32	4	49	3	66	4	83	3	100	3
16	3	33	5	50	3	67	4	84	3	101	4
17	4	34	3	51	4	68	4	85	4		

Інтерпретація результатів

Адаптивність – 104. Дезадаптивність – 86. Прийняття себе – 32. Неприйняття себе – 21. Прийняття інших – 18. Неприйняття інших – 20. Емоційний комфорт – 20. Емоційний дискомфорт – 19. Внутрішній контроль – 36. Зовнішній контроль – 26. Домінування – 8. Підлеглість – 17. Ескапізм – 15.

Висновок

Отримані результати свідчать про достатній рівень пристосованості та збереження позитивного ставлення до себе. Водночас простежуються окремі труднощі в емоційному реагуванні та взаємодії з оточенням, що можуть проявлятися у напружених або невизначених ситуаціях. Загалом респондент демонструє задовільний рівень особистісного функціонування.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ К.
РОДЖЕРСА І Р. ДАЙМОНДА**

Ім'я респондента: Ірина

Вік: 25 років

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	5	18	4	35	5	52	4	69	4	86	4
2	4	19	5	36	4	53	5	70	4	87	5
3	4	20	4	37	5	54	3	71	4	88	5
4	5	21	4	38	4	55	5	72	5	89	4
5	5	22	5	39	5	56	3	73	4	90	4
6	4	23	5	40	3	57	4	74	5	91	5
7	4	24	4	41	5	58	4	75	5	92	5
8	5	25	4	42	4	59	4	76	4	93	5
9	5	26	5	43	4	60	4	77	4	94	5
10	4	27	5	44	5	61	5	78	5	95	4
11	5	28	4	45	4	62	4	79	5	96	5
12	5	29	5	46	4	63	5	80	5	97	5
13	4	30	4	47	5	64	4	81	4	98	4
14	5	31	5	48	4	65	4	82	5	99	4
15	5	32	5	49	4	66	5	83	4	100	4
16	4	33	5	50	4	67	5	84	4	101	5
17	5	34	4	51	5	68	5	85	5		

Інтерпретація результатів

Адаптивність – 115. Деадаптивність – 77. Прийняття себе – 35. Неприйняття себе – 19. Прийняття інших – 20. Неприйняття інших – 18. Емоційний комфорт – 23. Емоційний дискомфорт – 16. Внутрішній контроль – 40. Зовнішній контроль – 23. Домінування – 9. Підлеглість – 15. Ескапізм – 13.

Висновок

Результати вказують на переважання адаптивних тенденцій, достатній рівень емоційної врівноваженості та сформованість позитивного ставлення до себе. У міжособистісній взаємодії респондентка демонструє гнучкість і здатність підтримувати конструктивні контакти, хоча окремі ситуації можуть супроводжуватися внутрішнім напруженням.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ К. РОДЖЕРСА І Р. ДАЙМОНДА

Ім'я респондента: Наталія

Вік: 27 років

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	5	18	5	35	5	52	4	69	5	86	4
2	5	19	5	36	4	53	5	70	4	87	5
3	5	20	5	37	5	54	4	71	4	88	5
4	5	21	4	38	4	55	5	72	5	89	4
5	5	22	5	39	5	56	4	73	4	90	4
6	4	23	5	40	4	57	4	74	5	91	5
7	4	24	5	41	5	58	5	75	5	92	5
8	5	25	4	42	4	59	4	76	4	93	5
9	5	26	5	43	4	60	4	77	4	94	5
10	5	27	5	44	5	61	5	78	5	95	4
11	5	28	5	45	4	62	4	79	5	96	5
12	5	29	5	46	4	63	5	80	5	97	5
13	4	30	5	47	5	64	4	81	4	98	5
14	5	31	5	48	4	65	4	82	5	99	4
15	5	32	5	49	4	66	5	83	4	100	4
16	4	33	5	50	4	67	5	84	4	101	5
17	5	34	4	51	5	68	5	85	5		

Інтерпретація результатів

Адаптивність – 121. Дезадаптивність – 71. Прийняття себе – 38. Неприйняття себе – 16. Прийняття інших – 22. Неприйняття інших – 16. Емоційний комфорт – 25. Емоційний дискомфорт – 15. Внутрішній контроль – 44. Зовнішній контроль – 21. Домінування – 10. Підлеглість – 14. Ескапізм – 12.

Висновок

Отримані результати свідчать про добре розвинені адаптаційні можливості, достатню впевненість у собі та позитивне сприйняття соціального оточення. Емоційний стан характеризується відносною стабільністю, а поведінкові реакції – орієнтацією на самоконтроль та конструктивну взаємодію.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ К. РОДЖЕРСА І Р. ДАЙМОНДА

Ім'я респондента: Катерина

Вік: 24 роки

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	3	18	3	35	3	52	3	69	3	86	3
2	4	19	4	36	3	53	4	70	3	87	4
3	4	20	3	37	4	54	3	71	3	88	4
4	4	21	3	38	3	55	4	72	4	89	3
5	4	22	4	39	4	56	3	73	3	90	3
6	3	23	4	40	3	57	3	74	4	91	4
7	3	24	4	41	4	58	4	75	4	92	4
8	4	25	3	42	3	59	3	76	3	93	4
9	4	26	4	43	3	60	3	77	3	94	4
10	4	27	4	44	4	61	4	78	4	95	3
11	4	28	4	45	3	62	3	79	4	96	4
12	4	29	4	46	4	63	4	80	4	97	4
13	3	30	3	47	4	64	3	81	3	98	4
14	4	31	4	48	3	65	3	82	4	99	3
15	4	32	4	49	3	66	4	83	3	100	3
16	3	33	4	50	3	67	4	84	3	101	4
17	4	34	3	51	4	68	4	85	4		

Інтерпретація результатів

Адаптивність – 93. Дезадаптивність – 96. Прийняття себе – 28. Неприйняття себе – 25. Прийняття інших – 16. Неприйняття інших – 23. Емоційний комфорт – 17. Емоційний дискомфорт – 22. Внутрішній контроль – 32. Зовнішній контроль – 30. Домінування – 6. Підлеглість – 20. Ескапізм – 18.

Висновок

Результати вказують на наявність окремих труднощів адаптації та підвищену чутливість до зовнішніх обставин. Простежується менш виражене самоприйняття та тенденція до емоційного напруження, однак респондентка зберігає ресурси для підтримання соціальної взаємодії та подальшої адаптації.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ К.
РОДЖЕРСА І Р. ДАЙМОНДА**

Ім'я респондента: Юлія

Вік: 28 років

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	5	18	5	35	5	52	4	69	5	86	4
2	5	19	5	36	4	53	5	70	4	87	5
3	5	20	5	37	5	54	4	71	4	88	5
4	5	21	4	38	4	55	5	72	5	89	4
5	5	22	5	39	5	56	4	73	4	90	4
6	4	23	5	40	4	57	4	74	5	91	5
7	4	24	5	41	5	58	5	75	5	92	5
8	5	25	4	42	4	59	4	76	4	93	5
9	5	26	5	43	4	60	4	77	4	94	5
10	5	27	5	44	5	61	5	78	5	95	4
11	5	28	5	45	4	62	4	79	5	96	5
12	5	29	5	46	4	63	5	80	5	97	5
13	4	30	5	47	5	64	4	81	4	98	5
14	5	31	5	48	4	65	4	82	5	99	4
15	5	32	5	49	4	66	5	83	4	100	4
16	4	33	5	50	4	67	5	84	4	101	5
17	5	34	4	51	5	68	5	85	5		

Інтерпретація результатів

Адаптивність – 127. Дезадаптивність – 68. Прийняття себе – 40. Неприйняття себе – 15. Прийняття інших – 23. Неприйняття інших – 15. Емоційний комфорт – 26. Емоційний дискомфорт – 14. Внутрішній контроль – 47. Зовнішній контроль – 19. Домінування – 11. Підлеглість – 13. Ескапізм – 11.

Висновок

Отримані результати свідчать про високий рівень соціально-психологічної адаптації, позитивне ставлення до себе та оточення. Для респондентки характерні емоційна врівноваженість, орієнтація на внутрішній контроль і достатній рівень самостійності у прийнятті рішень.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ К.
РОДЖЕРСА І Р. ДАЙМОНДА**

Ім'я респондента: Тетяна

Вік: 25 років

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	4	18	4	35	4	52	3	69	4	86	3
2	5	19	4	36	3	53	4	70	3	87	4
3	4	20	4	37	5	54	3	71	3	88	4
4	5	21	4	38	3	55	4	72	4	89	3
5	4	22	5	39	4	56	3	73	3	90	3
6	4	23	4	40	3	57	3	74	4	91	4
7	4	24	4	41	5	58	4	75	4	92	4
8	5	25	3	42	3	59	3	76	3	93	4
9	5	26	4	43	3	60	3	77	3	94	4
10	4	27	5	44	5	61	5	78	4	95	3
11	5	28	4	45	3	62	3	79	4	96	4
12	5	29	5	46	4	63	4	80	4	97	4
13	4	30	4	47	5	64	3	81	3	98	4
14	5	31	4	48	3	65	3	82	4	99	3
15	5	32	4	49	3	66	4	83	3	100	3
16	4	33	5	50	3	67	4	84	3	101	4
17	4	34	3	51	4	68	4	85	4		

Інтерпретація результатів

Адаптивність – 111. Дезадаптивність – 80. Прийняття себе – 34.
Неприйняття себе – 19. Прийняття інших – 20. Неприйняття інших – 17.
Емоційний комфорт – 22. Емоційний дискомфорт – 17. Внутрішній контроль – 39. Зовнішній контроль – 24. Домінування – 9. Підлеглість – 16.
Ескапізм – 14.

Висновок

Результати свідчать про достатній рівень адаптації та сформованість позитивного ставлення до власної особистості. Емоційний стан є відносно стабільним, однак в окремих ситуаціях можливі прояви внутрішньої напруги та потреба в додаткових ресурсах для підтримання психологічного комфорту.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ К. РОДЖЕРСА І Р. ДАЙМОНДА

Ім'я респондента: Оксана

Вік: 24 роки

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	4	18	3	35	4	52	3	69	4	86	3
2	4	19	4	36	3	53	4	70	3	87	4
3	4	20	4	37	4	54	3	71	3	88	4
4	5	21	3	38	3	55	4	72	4	89	3
5	4	22	4	39	4	56	3	73	3	90	3
6	3	23	4	40	3	57	3	74	4	91	4
7	3	24	4	41	4	58	4	75	4	92	4
8	4	25	3	42	3	59	3	76	3	93	4
9	4	26	4	43	3	60	3	77	3	94	4
10	4	27	4	44	4	61	4	78	4	95	3
11	4	28	4	45	3	62	3	79	4	96	4
12	4	29	4	46	4	63	4	80	4	97	4
13	3	30	4	47	4	64	3	81	3	98	4
14	4	31	4	48	3	65	3	82	4	99	3
15	4	32	4	49	3	66	4	83	3	100	3
16	3	33	4	50	3	67	4	84	3	101	4
17	4	34	3	51	4	68	4	85	4		

Інтерпретація результатів

Адаптивність – 101. Дезадаптивність – 88. Прийняття себе – 31. Неприйняття себе – 22. Прийняття інших – 18. Неприйняття інших – 21. Емоційний комфорт – 19. Емоційний дискомфорт – 20. Внутрішній контроль – 35. Зовнішній контроль – 27. Домінування – 8. Підлеглість – 18. Ескапізм – 16.

Висновок

Отримані результати вказують на загалом достатній рівень адаптації, проте поряд із цим спостерігаються окремі ознаки внутрішнього напруження та нестійкості емоційного стану. Респондентка здатна підтримувати соціальні контакти, хоча в окремих ситуаціях може відчувати труднощі у процесі пристосування.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ К. РОДЖЕРСА І Р. ДАЙМОНДА

Ім'я респондента: Аліна

Вік: 27 років

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	5	18	4	35	5	52	4	69	5	86	4
2	5	19	5	36	4	53	5	70	4	87	5
3	5	20	4	37	5	54	3	71	4	88	5
4	5	21	4	38	4	55	5	72	5	89	4
5	5	22	5	39	5	56	3	73	4	90	4
6	4	23	5	40	3	57	4	74	5	91	5
7	4	24	4	41	5	58	4	75	5	92	5
8	5	25	4	42	4	59	4	76	4	93	5
9	5	26	5	43	4	60	4	77	4	94	5
10	5	27	5	44	5	61	5	78	5	95	4
11	5	28	5	45	4	62	4	79	5	96	5
12	5	29	5	46	4	63	5	80	5	97	5
13	4	30	4	47	5	64	4	81	4	98	5
14	5	31	5	48	4	65	4	82	5	99	4
15	5	32	5	49	4	66	5	83	4	100	4
16	4	33	5	50	4	67	5	84	4	101	5
17	5	34	4	51	5	68	5	85	5		

Інтерпретація результатів

Адаптивність – 119. Деадаптивність – 73. Прийняття себе – 37.
Неприйняття себе – 17. Прийняття інших – 21. Неприйняття інших – 16.
Емоційний комфорт – 24. Емоційний дискомфорт – 15. Внутрішній контроль – 42. Зовнішній контроль – 22. Домінування – 10. Підлеглість – 15.
Ескапізм – 12.

Висновок

Результати свідчать про достатньо високий рівень адаптивності, позитивне ставлення до себе та здатність підтримувати ефективні міжособистісні контакти. Емоційний стан характеризується стабільністю, а поведінка — орієнтацією на внутрішній контроль і активне вирішення життєвих ситуацій.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ К. РОДЖЕРСА І Р. ДАЙМОНДА

Ім'я респондента: Світлана

Вік: 26 років

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	5	18	4	35	5	52	4	69	5	86	4
2	5	19	5	36	4	53	5	70	4	87	5
3	5	20	4	37	5	54	4	71	4	88	5
4	5	21	4	38	4	55	5	72	5	89	4
5	5	22	5	39	5	56	4	73	4	90	4
6	4	23	5	40	4	57	4	74	5	91	5
7	4	24	5	41	5	58	5	75	5	92	5
8	5	25	4	42	4	59	4	76	4	93	5
9	5	26	5	43	4	60	4	77	4	94	5
10	5	27	5	44	5	61	5	78	5	95	4
11	5	28	5	45	4	62	4	79	5	96	5
12	5	29	5	46	4	63	5	80	5	97	5
13	4	30	5	47	5	64	4	81	4	98	5
14	5	31	5	48	4	65	4	82	5	99	4
15	5	32	5	49	4	66	5	83	4	100	4
16	4	33	5	50	4	67	5	84	4	101	5
17	5	34	4	51	5	68	5	85	5		

Інтерпретація результатів

Адаптивність – 124. Дезадаптивність – 70. Прийняття себе – 39. Неприйняття себе – 16. Прийняття інших – 22. Неприйняття інших – 15. Емоційний комфорт – 25. Емоційний дискомфорт – 14. Внутрішній контроль – 45. Зовнішній контроль – 20. Домінування – 10. Підлеглість – 14. Ескапізм – 11.

Висновок

Отримані результати свідчать про високий рівень адаптаційних можливостей, емоційну стабільність та сформоване позитивне самосприйняття. Респондентка демонструє впевненість у власних діях, достатній рівень внутрішнього контролю та ефективну взаємодію з соціальним оточенням.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ К. РОДЖЕРСА І Р. ДАЙМОНДА

Ім'я респондента: Дарина

Вік: 23 роки

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	4	18	3	35	4	52	3	69	4	86	3
2	4	19	4	36	3	53	4	70	3	87	4
3	4	20	4	37	4	54	3	71	3	88	4
4	5	21	3	38	3	55	4	72	4	89	3
5	4	22	4	39	4	56	3	73	3	90	3
6	3	23	4	40	3	57	3	74	4	91	4
7	3	24	4	41	4	58	4	75	4	92	4
8	4	25	3	42	3	59	3	76	3	93	4
9	4	26	4	43	3	60	3	77	3	94	4
10	4	27	4	44	4	61	4	78	4	95	3
11	4	28	4	45	3	62	3	79	4	96	4
12	4	29	4	46	4	63	4	80	4	97	4
13	3	30	4	47	4	64	3	81	3	98	4
14	4	31	4	48	3	65	3	82	4	99	3
15	4	32	4	49	3	66	4	83	3	100	3
16	3	33	4	50	3	67	4	84	3	101	4
17	4	34	3	51	4	68	4	85	4		

Інтерпретація результатів

Адаптивність – 98. Деадаптивність – 90. Прийняття себе – 30. Неприйняття себе – 23. Прийняття інших – 17. Неприйняття інших – 22. Емоційний комфорт – 18. Емоційний дискомфорт – 21. Внутрішній контроль – 33. Зовнішній контроль – 29. Домінування – 7. Підлеглість – 19. Ескапізм – 17.

Висновок

Результати свідчать про помірний рівень адаптації з наявністю окремих труднощів у сфері емоційної стабільності та самосприйняття. Респондентка може відчувати напруження у складних соціальних ситуаціях, однак загалом зберігає здатність до взаємодії та адаптації до умов середовища.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ К. РОДЖЕРСА І Р. ДАЙМОНДА

Ім'я респондента: Юлія

Вік: 28 років

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	5	18	4	35	5	52	4	69	5	86	4
2	5	19	5	36	4	53	5	70	4	87	5
3	5	20	4	37	5	54	4	71	4	88	5
4	5	21	4	38	4	55	5	72	5	89	4
5	5	22	5	39	5	56	4	73	4	90	4
6	4	23	5	40	4	57	4	74	5	91	5
7	4	24	5	41	5	58	5	75	5	92	5
8	5	25	4	42	4	59	4	76	4	93	5
9	5	26	5	43	4	60	4	77	4	94	5
10	5	27	5	44	5	61	5	78	5	95	4
11	5	28	5	45	4	62	4	79	5	96	5
12	5	29	5	46	4	63	5	80	5	97	5
13	4	30	5	47	5	64	4	81	4	98	5
14	5	31	5	48	4	65	4	82	5	99	4
15	5	32	5	49	4	66	5	83	4	100	4
16	4	33	5	50	4	67	5	84	4	101	5
17	5	34	4	51	5	68	5	85	5		

Інтерпретація результатів

Адаптивність – 130. Дезадаптивність – 66. Прийняття себе – 41. Неприйняття себе – 14. Прийняття інших – 24. Неприйняття інших – 14. Емоційний комфорт – 27. Емоційний дискомфорт – 13. Внутрішній контроль – 48. Зовнішній контроль – 18. Домінування – 11. Підлеглість – 13. Ескапізм – 10.

Висновок

Отримані результати свідчать про високий рівень соціально-психологічної адаптації, емоційну стабільність та виражене внутрішнє відчуття контролю над життєвими подіями. Респондентка демонструє позитивне самосприйняття, ефективні міжособистісні навички та низький рівень дезадаптивних проявів.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ К.
РОДЖЕРСА І Р. ДАЙМОНДА**

Ім'я респондента: Вікторія

Вік: 24 роки

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	4	18	4	35	4	52	3	69	4	86	3
2	4	19	4	36	3	53	4	70	3	87	4
3	4	20	4	37	4	54	3	71	3	88	4
4	5	21	3	38	3	55	4	72	4	89	3
5	4	22	4	39	4	56	3	73	3	90	3
6	3	23	4	40	3	57	3	74	4	91	4
7	3	24	4	41	4	58	4	75	4	92	4
8	4	25	3	42	3	59	3	76	3	93	4
9	4	26	4	43	3	60	3	77	3	94	4
10	4	27	4	44	4	61	4	78	4	95	3
11	4	28	4	45	3	62	3	79	4	96	4
12	4	29	4	46	4	63	4	80	4	97	4
13	3	30	4	47	4	64	3	81	3	98	4
14	4	31	4	48	3	65	3	82	4	99	3
15	4	32	4	49	3	66	4	83	3	100	3
16	3	33	4	50	3	67	4	84	3	101	4
17	4	34	3	51	4	68	4	85	4		

Інтерпретація результатів

Адаптивність – 107. Дезадаптивність – 84. Прийняття себе – 33. Неприйняття себе – 20. Прийняття інших – 19. Неприйняття інших – 19. Емоційний комфорт – 21. Емоційний дискомфорт – 18. Внутрішній контроль – 37. Зовнішній контроль – 25. Домінування – 8. Підлеглість – 17. Ескапізм – 15.

Висновок

Результати вказують на середній рівень адаптації з помірною емоційною нестабільністю та коливаннями у самосприйнятті. Респондентка загалом здатна до соціальної взаємодії, однак може відчувати напруження в умовах підвищеного стресу та невизначеності.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ К.
РОДЖЕРСА І Р. ДАЙМОНДА**

Ім'я респондента: Ілона

Вік: 25 років

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	5	18	4	35	5	52	4	69	4	86	4
2	5	19	5	36	4	53	5	70	4	87	5
3	5	20	4	37	5	54	4	71	4	88	5
4	5	21	4	38	4	55	5	72	5	89	4
5	5	22	5	39	5	56	4	73	4	90	4
6	4	23	5	40	4	57	4	74	5	91	5
7	4	24	5	41	5	58	5	75	5	92	5
8	5	25	4	42	4	59	4	76	4	93	5
9	5	26	5	43	4	60	4	77	4	94	5
10	5	27	5	44	5	61	5	78	5	95	4
11	5	28	5	45	4	62	4	79	5	96	5
12	5	29	5	46	4	63	5	80	5	97	5
13	4	30	5	47	5	64	4	81	4	98	5
14	5	31	5	48	4	65	4	82	5	99	4
15	5	32	5	49	4	66	5	83	4	100	4
16	4	33	5	50	4	67	5	84	4	101	5
17	5	34	4	51	5	68	5	85	5		

Інтерпретація результатів

Адаптивність – 116. Дезадаптивність – 76. Прийняття себе – 36. Неприйняття себе – 18. Прийняття інших – 21. Неприйняття інших – 17. Емоційний комфорт – 23. Емоційний дискомфорт – 16. Внутрішній контроль – 41. Зовнішній контроль – 23. Домінування – 9. Підлеглість – 15. Ескапізм – 13.

Висновок

Результати свідчать про достатній рівень соціально-психологічної адаптації, стабільне емоційне функціонування та загалом позитивне ставлення до себе й оточення. Респондентка демонструє здатність до конструктивної взаємодії та збереження внутрішньої рівноваги в більшості життєвих ситуацій.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ К.
РОДЖЕРСА І Р. ДАЙМОНДА**

Ім'я респондента: Світлана

Вік: 23 роки

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	5	18	4	35	5	52	4	69	5	86	4
2	5	19	5	36	4	53	5	70	4	87	5
3	5	20	4	37	5	54	4	71	4	88	5
4	5	21	4	38	4	55	5	72	5	89	4
5	5	22	5	39	5	56	4	73	4	90	4
6	4	23	5	40	4	57	4	74	5	91	5
7	4	24	5	41	5	58	5	75	5	92	5
8	5	25	4	42	4	59	4	76	4	93	5
9	5	26	5	43	4	60	4	77	4	94	5
10	5	27	5	44	5	61	5	78	5	95	4
11	5	28	5	45	4	62	4	79	5	96	5
12	5	29	5	46	4	63	5	80	5	97	5
13	4	30	5	47	5	64	4	81	4	98	5
14	5	31	5	48	4	65	4	82	5	99	4
15	5	32	5	49	4	66	5	83	4	100	4
16	4	33	5	50	4	67	5	84	4	101	5
17	5	34	4	51	5	68	5	85	5		

Інтерпретація результатів

Адаптивність – 122. Дезадаптивність – 72. Прийняття себе – 38. Неприйняття себе – 16. Прийняття інших – 22. Неприйняття інших – 16. Емоційний комфорт – 25. Емоційний дискомфорт – 15. Внутрішній контроль – 44. Зовнішній контроль – 21. Домінування – 10. Підлеглість – 14. Ескапізм – 12.

Висновок

Результати свідчать про достатньо високий рівень адаптації, емоційну врівноваженість та позитивну спрямованість у міжособистісних взаєминах. Респондентка демонструє сформоване самоприйняття та здатність ефективно взаємодіяти із соціальним середовищем.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ К.
РОДЖЕРСА І Р. ДАЙМОНДА**

Ім'я респондента: Ганна

Вік: 26 років

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	4	18	4	35	4	52	3	69	4	86	3
2	4	19	4	36	3	53	4	70	3	87	4
3	4	20	4	37	4	54	3	71	3	88	4
4	5	21	3	38	3	55	4	72	4	89	3
5	4	22	4	39	4	56	3	73	3	90	3
6	3	23	4	40	3	57	3	74	4	91	4
7	3	24	4	41	4	58	4	75	4	92	4
8	4	25	3	42	3	59	3	76	3	93	4
9	4	26	4	43	3	60	3	77	3	94	4
10	4	27	4	44	4	61	4	78	4	95	3
11	4	28	4	45	3	62	3	79	4	96	4
12	4	29	4	46	4	63	4	80	4	97	4
13	3	30	4	47	4	64	3	81	3	98	4
14	4	31	4	48	3	65	3	82	4	99	3
15	4	32	4	49	3	66	4	83	3	100	3
16	3	33	4	50	3	67	4	84	3	101	4
17	4	34	3	51	4	68	4	85	4		

Інтерпретація результатів

Адаптивність – 95. Деадаптивність – 94. Прийняття себе – 29. Неприйняття себе – 24. Прийняття інших – 16. Неприйняття інших – 23. Емоційний комфорт – 17. Емоційний дискомфорт – 22. Внутрішній контроль – 32. Зовнішній контроль – 30. Домінування – 6. Підлеглість – 20. Ескапізм – 18.

Висновок

Результати вказують на нестійкий рівень адаптації та підвищену чутливість до зовнішніх факторів. Спостерігаються труднощі емоційного регулювання та зниження внутрішньої впевненості, однак респондентка зберігає базову здатність до соціальної взаємодії та адаптації в знайомих умовах.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ К. РОДЖЕРСА І Р. ДАЙМОНДА

Ім'я респондента: Марина

Вік: 24 роки

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	4	18	3	35	4	52	3	69	4	86	3
2	4	19	4	36	3	53	4	70	3	87	4
3	4	20	4	37	4	54	3	71	3	88	4
4	5	21	3	38	3	55	4	72	4	89	3
5	4	22	4	39	4	56	3	73	3	90	3
6	3	23	4	40	3	57	3	74	4	91	4
7	3	24	4	41	4	58	4	75	4	92	4
8	4	25	3	42	3	59	3	76	3	93	4
9	4	26	4	43	3	60	3	77	3	94	4
10	4	27	4	44	4	61	4	78	4	95	3
11	4	28	4	45	3	62	3	79	4	96	4
12	4	29	4	46	4	63	4	80	4	97	4
13	3	30	4	47	4	64	3	81	3	98	4
14	4	31	4	48	3	65	3	82	4	99	3
15	4	32	4	49	3	66	4	83	3	100	3
16	3	33	4	50	3	67	4	84	3	101	4
17	4	34	3	51	4	68	4	85	4		

Інтерпретація результатів

Адаптивність – 106. Дезадаптивність – 85. Прийняття себе – 33. Неприйняття себе – 21. Прийняття інших – 19. Неприйняття інших – 19. Емоційний комфорт – 21. Емоційний дискомфорт – 18. Внутрішній контроль – 37. Зовнішній контроль – 25. Домінування – 8. Підлеглість – 17. Ескапізм – 15.

Висновок

Результати свідчать про середній рівень соціально-психологічної адаптації. Респондентка демонструє відносну емоційну стабільність, однак у складних або стресових ситуаціях можливі прояви внутрішнього напруження та зниження впевненості у власних діях.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ К. РОДЖЕРСА І Р. ДАЙМОНДА

Ім'я респондента: Анастасія

Вік: 25 років

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	5	18	4	35	5	52	4	69	5	86	4
2	5	19	5	36	4	53	5	70	4	87	5
3	5	20	4	37	5	54	4	71	4	88	5
4	5	21	4	38	4	55	5	72	5	89	4
5	5	22	5	39	5	56	4	73	4	90	4
6	4	23	5	40	4	57	4	74	5	91	5
7	4	24	5	41	5	58	5	75	5	92	5
8	5	25	4	42	4	59	4	76	4	93	5
9	5	26	5	43	4	60	4	77	4	94	5
10	5	27	5	44	5	61	5	78	5	95	4
11	5	28	5	45	4	62	4	79	5	96	5
12	5	29	5	46	4	63	5	80	5	97	5
13	4	30	5	47	5	64	4	81	4	98	5
14	5	31	5	48	4	65	4	82	5	99	4
15	5	32	5	49	4	66	5	83	4	100	4
16	4	33	5	50	4	67	5	84	4	101	5
17	5	34	4	51	5	68	5	85	5		

Інтерпретація результатів

Адаптивність – 125. Дезадаптивність – 69. Прийняття себе – 39. Неприйняття себе – 15. Прийняття інших – 22. Неприйняття інших – 15. Емоційний комфорт – 25. Емоційний дискомфорт – 14. Внутрішній контроль – 45. Зовнішній контроль – 20. Домінування – 10. Підлеглість – 14. Ескапізм – 11.

Висновок

Результати свідчать про високий рівень адаптивності, позитивне самосприйняття та емоційну стабільність. Респондентка демонструє сформовані механізми саморегуляції, впевненість у власних діях та ефективну взаємодію з соціальним середовищем.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ К. РОДЖЕРСА І Р. ДАЙМОНДА

Ім'я респондента: Олена

Вік: 27 років

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	4	18	4	35	4	52	3	69	4	86	3
2	4	19	4	36	3	53	4	70	3	87	4
3	4	20	4	37	4	54	3	71	3	88	4
4	5	21	3	38	3	55	4	72	4	89	3
5	4	22	4	39	4	56	3	73	3	90	3
6	3	23	4	40	3	57	3	74	4	91	4
7	3	24	4	41	4	58	4	75	4	92	4
8	4	25	3	42	3	59	3	76	3	93	4
9	4	26	4	43	3	60	3	77	3	94	4
10	4	27	4	44	4	61	4	78	4	95	3
11	4	28	4	45	3	62	3	79	4	96	4
12	4	29	4	46	4	63	4	80	4	97	4
13	3	30	4	47	4	64	3	81	3	98	4
14	4	31	4	48	3	65	3	82	4	99	3
15	4	32	4	49	3	66	4	83	3	100	3
16	3	33	4	50	3	67	4	84	3	101	4
17	4	34	3	51	4	68	4	85	4		

Інтерпретація результатів

Адаптивність – 102. Дезадаптивність – 87. Прийняття себе – 31. Неприйняття себе – 22. Прийняття інших – 18. Неприйняття інших – 21. Емоційний комфорт – 19. Емоційний дискомфорт – 20. Внутрішній контроль – 35. Зовнішній контроль – 26. Домінування – 8. Підлеглість – 18. Ескапізм – 16.

Висновок

Результати вказують на середній рівень соціально-психологічної адаптації з наявністю окремих труднощів у емоційній сфері та самосприйнятті. Респондентка здатна до взаємодії з оточенням, однак у стресових умовах можливе зниження стабільності та впевненості.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ К. РОДЖЕРСА І Р. ДАЙМОНДА

Ім'я респондента: Наталія

Вік: 24 роки

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	4	18	4	35	4	52	3	69	4	86	3
2	4	19	4	36	3	53	4	70	3	87	4
3	4	20	4	37	4	54	3	71	3	88	4
4	5	21	3	38	3	55	4	72	4	89	3
5	4	22	4	39	4	56	3	73	3	90	3
6	3	23	4	40	3	57	3	74	4	91	4
7	3	24	4	41	4	58	4	75	4	92	4
8	4	25	3	42	3	59	3	76	3	93	4
9	4	26	4	43	3	60	3	77	3	94	4
10	4	27	4	44	4	61	4	78	4	95	3
11	4	28	4	45	3	62	3	79	4	96	4
12	4	29	4	46	4	63	4	80	4	97	4
13	3	30	4	47	4	64	3	81	3	98	4
14	4	31	4	48	3	65	3	82	4	99	3
15	4	32	4	49	3	66	4	83	3	100	3
16	3	33	4	50	3	67	4	84	3	101	4
17	4	34	3	51	4	68	4	85	4		

Інтерпретація результатів

Адаптивність – 99. Деадаптивність – 89. Прийняття себе – 30. Неприйняття себе – 23. Прийняття інших – 17. Неприйняття інших – 22. Емоційний комфорт – 18. Емоційний дискомфорт – 21. Внутрішній контроль – 33. Зовнішній контроль – 29. Домінування – 6. Підлеглість – 20. Ескапізм – 18.

Висновок

Результати свідчать про знижений рівень адаптаційних ресурсів та підвищену чутливість до зовнішніх впливів. Спостерігається нестійкість емоційного стану та певні труднощі у самосприйнятті, однак зберігається базова здатність до соціальної взаємодії та виконання повсякденних вимог середовища.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ К. РОДЖЕРСА І Р. ДАЙМОНДА

Ім'я респондента: Андрій

Вік: 28 років

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	5	18	4	35	5	52	4	69	5	86	4
2	5	19	5	36	4	53	5	70	4	87	5
3	5	20	4	37	5	54	4	71	4	88	5
4	5	21	4	38	4	55	5	72	5	89	4
5	5	22	5	39	5	56	4	73	4	90	4
6	4	23	5	40	4	57	4	74	5	91	5
7	4	24	5	41	5	58	5	75	5	92	5
8	5	25	4	42	4	59	4	76	4	93	5
9	5	26	5	43	4	60	4	77	4	94	5
10	5	27	5	44	5	61	5	78	5	95	4
11	5	28	5	45	4	62	4	79	5	96	5
12	5	29	5	46	4	63	5	80	5	97	5
13	4	30	5	47	5	64	4	81	4	98	5
14	5	31	5	48	4	65	4	82	5	99	4
15	5	32	5	49	4	66	5	83	4	100	4
16	4	33	5	50	4	67	5	84	4	101	5
17	5	34	4	51	5	68	5	85	5		

Інтерпретація результатів

Адаптивність – 117. Деадаптивність – 75. Прийняття себе – 36.
Неприйняття себе – 17. Прийняття інших – 21. Неприйняття інших – 17.
Емоційний комфорт – 23. Емоційний дискомфорт – 16. Внутрішній контроль

– 42. Зовнішній контроль – 23. Домінування – 9. Підлеглість – 15. Ескапізм – 13.

Висновок

Результати свідчать про достатній рівень соціально-психологічної адаптації, емоційну стабільність та сформовані механізми саморегуляції. Респондент демонструє позитивне самосприйняття та здатність до ефективної взаємодії в соціальному середовищі.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ К. РОДЖЕРСА І Р. ДАЙМОНДА

Ім'я респондента: Федір

Вік: 25 років

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	4	18	3	35	4	52	3	69	4	86	3
2	4	19	4	36	3	53	4	70	3	87	4
3	4	20	4	37	4	54	3	71	3	88	4
4	5	21	3	38	3	55	4	72	4	89	3
5	4	22	4	39	4	56	3	73	3	90	3
6	3	23	4	40	3	57	3	74	4	91	4
7	3	24	4	41	4	58	4	75	4	92	4
8	4	25	3	42	3	59	3	76	3	93	4
9	4	26	4	43	3	60	3	77	3	94	4
10	4	27	4	44	4	61	4	78	4	95	3
11	4	28	4	45	3	62	3	79	4	96	4
12	4	29	4	46	4	63	4	80	4	97	4
13	3	30	4	47	4	64	3	81	3	98	4
14	4	31	4	48	3	65	3	82	4	99	3
15	4	32	4	49	3	66	4	83	3	100	3
16	3	33	4	50	3	67	4	84	3	101	4
17	4	34	3	51	4	68	4	85	4		

Інтерпретація результатів

Адаптивність – 103. Деадаптивність – 86. Прийняття себе – 31. Неприйняття себе – 21. Прийняття інших – 18. Неприйняття інших – 21. Емоційний комфорт – 19. Емоційний дискомфорт – 20. Внутрішній контроль

– 36. Зовнішній контроль – 27. Домінування – 7. Підлеглість – 18. Ескапізм – 16.

Висновок

Результати свідчать про середній рівень соціально-психологічної адаптації з наявністю окремих труднощів в емоційній сфері та саморегуляції. Респондент загалом здатна до взаємодії з оточенням, однак у стресових умовах можливе зниження стабільності та впевненості.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ К. РОДЖЕРСА І Р. ДАЙМОНДА

Ім'я респондента: Анатолій

Вік: 26 років

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	5	18	4	35	5	52	4	69	5	86	4
2	5	19	5	36	4	53	5	70	4	87	5
3	5	20	4	37	5	54	4	71	4	88	5
4	5	21	4	38	4	55	5	72	5	89	4
5	5	22	5	39	5	56	4	73	4	90	4
6	4	23	5	40	4	57	4	74	5	91	5
7	4	24	5	41	5	58	5	75	5	92	5
8	5	25	4	42	4	59	4	76	4	93	5
9	5	26	5	43	4	60	4	77	4	94	5
10	5	27	5	44	5	61	5	78	5	95	4
11	5	28	5	45	4	62	4	79	5	96	5
12	5	29	5	46	4	63	5	80	5	97	5
13	4	30	5	47	5	64	4	81	4	98	5
14	5	31	5	48	4	65	4	82	5	99	4
15	5	32	5	49	4	66	5	83	4	100	4
16	4	33	5	50	4	67	5	84	4	101	5
17	5	34	4	51	5	68	5	85	5		

Інтерпретація результатів

Адаптивність – 118. Деадаптивність – 74. Прийняття себе – 37.
Неприйняття себе – 16. Прийняття інших – 21. Неприйняття інших – 16.
Емоційний комфорт – 24. Емоційний дискомфорт – 15. Внутрішній контроль

– 42. Зовнішній контроль – 22. Домінування – 9. Підлеглість – 15. Ескапізм – 12.

Висновок

Результати свідчать про достатній рівень соціально-психологічної адаптації, емоційну стабільність та позитивну спрямованість у взаємодії з оточенням. Респондент демонструє сформовані механізми саморегуляції та загалом конструктивний стиль поведінки.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ К. РОДЖЕРСА І Р. ДАЙМОНДА

Ім'я респондента: Василь

Вік: 23 роки

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	4	18	4	35	4	52	3	69	4	86	3
2	4	19	4	36	3	53	4	70	3	87	4
3	4	20	4	37	4	54	3	71	3	88	4
4	5	21	3	38	3	55	4	72	4	89	3
5	4	22	4	39	4	56	3	73	3	90	3
6	3	23	4	40	3	57	3	74	4	91	4
7	3	24	4	41	4	58	4	75	4	92	4
8	4	25	3	42	3	59	3	76	3	93	4
9	4	26	4	43	3	60	3	77	3	94	4
10	4	27	4	44	4	61	4	78	4	95	3
11	4	28	4	45	3	62	3	79	4	96	4
12	4	29	4	46	4	63	4	80	4	97	4
13	3	30	4	47	4	64	3	81	3	98	4
14	4	31	4	48	3	65	3	82	4	99	3
15	4	32	4	49	3	66	4	83	3	100	3
16	3	33	4	50	3	67	4	84	3	101	4
17	4	34	3	51	4	68	4	85	4		

Інтерпретація результатів

Адаптивність – 105. Дезадаптивність – 86. Прийняття себе – 32. Неприйняття себе – 21. Прийняття інших – 18. Неприйняття інших – 21. Емоційний комфорт – 20. Емоційний дискомфорт – 19. Внутрішній контроль

– 36. Зовнішній контроль – 26. Домінування – 8. Підлеглість – 17. Ескапізм – 15.

Висновок

Результати свідчать про середній рівень соціально-психологічної адаптації з певними коливаннями емоційного стану. Респондент демонструє загалом адекватну взаємодію з оточенням, однак у стресових ситуаціях можливе зниження впевненості та стабільності поведінки.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ К. РОДЖЕРСА І Р. ДАЙМОНДА

Ім'я респондента: Євгеній

Вік: 27 років

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	5	18	4	35	5	52	4	69	5	86	4
2	5	19	5	36	4	53	5	70	4	87	5
3	5	20	4	37	5	54	4	71	4	88	5
4	5	21	4	38	4	55	5	72	5	89	4
5	5	22	5	39	5	56	4	73	4	90	4
6	4	23	5	40	4	57	4	74	5	91	5
7	4	24	5	41	5	58	5	75	5	92	5
8	5	25	4	42	4	59	4	76	4	93	5
9	5	26	5	43	4	60	4	77	4	94	5
10	5	27	5	44	5	61	5	78	5	95	4
11	5	28	5	45	4	62	4	79	5	96	5
12	5	29	5	46	4	63	5	80	5	97	5
13	4	30	5	47	5	64	4	81	4	98	5
14	5	31	5	48	4	65	4	82	5	99	4
15	5	32	5	49	4	66	5	83	4	100	4
16	4	33	5	50	4	67	5	84	4	101	5
17	5	34	4	51	5	68	5	85	5		

Інтерпретація результатів

Адаптивність – 123. Деадаптивність – 71. Прийняття себе – 38. Неприйняття себе – 16. Прийняття інших – 22. Неприйняття інших – 15. Емоційний комфорт – 25. Емоційний дискомфорт – 14. Внутрішній контроль

– 44. Зовнішній контроль – 21. Домінування – 10. Підлеглисть – 14. Ескапізм – 11.

Висновок

Результати свідчать про високий рівень соціально-психологічної адаптації, емоційну стабільність та позитивну спрямованість у взаємодії з оточенням. Респондент демонструє сформоване самоприйняття та здатність до ефективного самоконтролю в різних життєвих ситуаціях.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ К. РОДЖЕРСА І Р. ДАЙМОНДА

Ім'я респондента: Володимир

Вік: 26 років

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	4	18	3	35	4	52	3	69	4	86	3
2	4	19	4	36	3	53	4	70	3	87	4
3	4	20	4	37	4	54	3	71	3	88	4
4	5	21	3	38	3	55	4	72	4	89	3
5	4	22	4	39	4	56	3	73	3	90	3
6	3	23	4	40	3	57	3	74	4	91	4
7	3	24	4	41	4	58	4	75	4	92	4
8	4	25	3	42	3	59	3	76	3	93	4
9	4	26	4	43	3	60	3	77	3	94	4
10	4	27	4	44	4	61	4	78	4	95	3
11	4	28	4	45	3	62	3	79	4	96	4
12	4	29	4	46	4	63	4	80	4	97	4
13	3	30	4	47	4	64	3	81	3	98	4
14	4	31	4	48	3	65	3	82	4	99	3
15	4	32	4	49	3	66	4	83	3	100	3
16	3	33	4	50	3	67	4	84	3	101	4
17	4	34	3	51	4	68	4	85	4		

Інтерпретація результатів

Адаптивність – 100. Дезадаптивність – 88. Прийняття себе – 30.
Неприйняття себе – 22. Прийняття інших – 17. Неприйняття інших – 21.
Емоційний комфорт – 19. Емоційний дискомфорт – 20. Внутрішній контроль

– 34. Зовнішній контроль – 28. Домінування – 7. Підлеглість – 19. Ескапізм – 17.

Висновок

Результати свідчать про помірний рівень соціально-психологічної адаптації з наявністю окремих труднощів у емоційній сфері та саморегуляції. Респондент демонструє базову здатність до взаємодії з оточенням, однак у стресових ситуаціях можливе зниження стабільності поведінки.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ»

Респондент: Олеся У. (24 роки).

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	4	22	5	43	4	64	5
2	5	23	5	44	5	65	5
3	4	24	4	45	4	66	4
4	5	25	4	46	5	67	4
5	5	26	5	47	5	68	5
6	4	27	4	48	4	69	4
7	4	28	5	49	4	70	5
8	5	29	5	50	5	71	5
9	4	30	4	51	4	72	4
10	5	31	4	52	5	73	4
11	5	32	5	53	5	74	5
12	4	33	4	54	4	75	4
13	4	34	5	55	4	76	5
14	5	35	5	56	5	77	5
15	4	36	4	57	4	78	4
16	5	37	4	58	5	79	4
17	5	38	5	59	5	80	5
18	4	39	4	60	4	81	4
19	4	40	5	61	4	82	5
20	5	41	5	62	5	83	5

21	4	42	4	63	4	84	4
----	---	----	---	----	---	----	---

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

Шкала	Кількість балів
Позитивні відносини	48
Автономія	52
Управління середовищем	50
Особистісне зростання	55
Цілі в житті	53
Самоприйняття	49
Загальний показник психологічного благополуччя	307

Висновок:

Отримані результати вказують на достатній рівень психологічного благополуччя, позитивне ставлення до себе, орієнтацію на особистісний розвиток та сформованість життєвих цілей.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ»**

Респондент: Карина (26 років).

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	5	22	6	43	5	64	6
2	5	23	5	44	5	65	5
3	5	24	5	45	5	66	5
4	6	25	5	46	6	67	5
5	5	26	5	47	5	68	5
6	5	27	5	48	5	69	5
7	5	28	6	49	5	70	6
8	5	29	5	50	5	71	5
9	5	30	5	51	5	72	5
10	6	31	5	52	6	73	5
11	5	32	5	53	5	74	5
12	5	33	5	54	5	75	5
13	5	34	6	55	5	76	6
14	5	35	5	56	5	77	5
15	5	36	5	57	5	78	5
16	6	37	5	58	6	79	5

17	5	38	5	59	5	80	5
18	5	39	5	60	5	81	5
19	5	40	6	61	5	82	6
20	5	41	5	62	5	83	5
21	5	42	5	63	5	84	5

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

Респондент продемонстрував високий рівень психологічного благополуччя. Найвищі показники отримано за шкалами особистісного зростання (64 бали), цілей у житті (61 бал) та автономії (60 балів), що свідчить про виражене прагнення до саморозвитку, самостійності та усвідомлення власних життєвих орієнтирів. Показники позитивних відносин (62 бали), самоприйняття (59 балів) та управління середовищем (58 балів) характеризують високий рівень емоційної стабільності та здатності до конструктивної взаємодії з оточенням.

Висновок:

Отримані результати свідчать про високий рівень психологічного благополуччя респондента, позитивне ставлення до себе, високий рівень особистісної зрілості та ефективну адаптацію до життєвих умов.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ»

Респондент: Ігор (23 роки).

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	4	22	4	43	4	64	4
2	4	23	4	44	4	65	4
3	4	24	4	45	4	66	4
4	5	25	4	46	5	67	4
5	4	26	4	47	4	68	4
6	4	27	4	48	4	69	4
7	4	28	5	49	4	70	5
8	4	29	4	50	4	71	4
9	4	30	4	51	4	72	4

10	5	31	4	52	5	73	4
11	4	32	4	53	4	74	4
12	4	33	4	54	4	75	4
13	4	34	5	55	4	76	5
14	4	35	4	56	4	77	4
15	4	36	4	57	4	78	4
16	5	37	4	58	5	79	4
17	4	38	4	59	4	80	4
18	4	39	4	60	4	81	4
19	4	40	5	61	4	82	5
20	4	41	4	62	4	83	4
21	4	42	4	63	4	84	4

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

Респондент продемонстрував середній рівень психологічного благополуччя. Найвищі показники виявлено за шкалою особистісного зростання (50 балів), що свідчить про прагнення до саморозвитку та вдосконалення. Показники позитивних відносин (45 балів), автономії (47 балів), управління середовищем (44 бали), цілей у житті (48 балів) та самоприйняття (46 балів) перебувають у межах середніх значень і характеризують достатній рівень емоційної стабільності та соціального функціонування.

Висновок:

Отримані результати свідчать про достатній рівень психологічного благополуччя респондента, позитивне ставлення до себе та орієнтацію на особистісний розвиток.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ»

Ім'я респондента: Марія

Вік: 26 років

Відповіді респондента

№	Відп	№	Відп	№	Відп	№	Відп
1	3	22	3	43	2	64	3
2	3	23	4	44	3	65	2

3	4	24	3	45	4	66	4
4	2	25	4	46	3	67	3
5	4	26	4	47	3	68	4
6	3	27	3	48	4	69	4
7	2	28	4	49	3	70	3
8	4	29	3	50	4	71	3
9	3	30	4	51	4	72	4
10	4	31	3	52	3	73	2
11	3	32	4	53	3	74	3
12	4	33	3	54	2	75	4
13	2	34	3	55	4	76	4
14	4	35	4	56	3	77	4
15	3	36	4	57	4	78	2
16	4	37	3	58	3	79	4
17	3	38	3	59	4	80	4
18	3	39	4	60	3	81	4
19	4	40	4	61	3	82	3
20	3	41	2	62	4	83	3
21	4	42	3	63	3	84	4

Інтерпретація результатів

Позитивні відносини – 39. Автономія – 41. Управління середовищем – 38. Особистісне зростання – 42. Цілі в житті – 40. Самоприйняття – 37. Загальний показник – 237

Висновок

Результати свідчать про знижений рівень психологічного благополуччя, помірні труднощі у сфері самоприйняття та життєвої визначеності, а також нестабільність емоційної регуляції.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ»

Ім'я респондента: Олена

Вік: 23 роки

Відповіді респондента

№	Відп	№	Відп	№	Відп	№	Відп
1	5	22	4	43	5	64	5
2	4	23	5	44	4	65	4
3	5	24	4	45	5	66	5
4	4	25	5	46	5	67	5

5	5	26	5	47	5	68	4
6	5	27	4	48	5	69	5
7	4	28	5	49	5	70	5
8	5	29	4	50	5	71	5
9	4	30	5	51	5	72	5
10	5	31	4	52	5	73	4
11	4	32	5	53	5	74	4
12	5	33	5	54	4	75	4
13	4	34	4	55	4	76	5
14	5	35	4	56	4	77	5
15	4	36	5	57	5	78	4
16	5	37	5	58	4	79	5
17	4	38	4	59	5	80	5
18	5	39	5	60	4	81	5
19	5	40	5	61	4	82	4
20	4	41	4	62	5	83	4
21	5	42	5	63	4	84	5

Інтерпретація результатів

ПВ – 58. Автономія – 56. УС – 57. ОЗ – 60. ЦЖ – 59. СП – 55. Загальний – 345

Висновок

Високий рівень психологічного благополуччя, виражена автономія, позитивне самосприйняття та чітка життєва спрямованість.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ»

Ім'я респондента: Ірина

Вік: 25 років

Відповіді респондента

№	Відп	№	Відп	№	Відп	№	Відп
1	4	22	3	43	3	64	3
2	3	23	4	44	3	65	3
3	4	24	3	45	4	66	4
4	3	25	4	46	3	67	3
5	4	26	4	47	3	68	4
6	3	27	3	48	4	69	4
7	3	28	4	49	3	70	3
8	4	29	3	50	4	71	3
9	3	30	4	51	4	72	4

10	4	31	3	52	3	73	3
11	3	32	4	53	3	74	4
12	4	33	3	54	3	75	4
13	3	34	3	55	4	76	4
14	4	35	4	56	3	77	4
15	3	36	4	57	4	78	3
16	4	37	4	58	3	79	4
17	3	38	3	59	4	80	4
18	4	39	4	60	3	81	4
19	4	40	4	61	3	82	3
20	3	41	3	62	4	83	3
21	4	42	4	63	3	84	4

Інтерпретація результатів

ПВ – 50. Автономія – 48. УС – 51. ОЗ – 53. ЦЖ – 52. СП – 49. Загальний
– 303

Висновок

Середній рівень психологічного благополуччя, відносно стабільне емоційне функціонування та помірна життєва визначеність.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ»

Ім'я респондента: Наталія

Вік: 27 років

Відповіді респондента

№	Відп	№	Відп	№	Відп	№	Відп
1	4	22	3	43	4	64	4
2	3	23	4	44	3	65	3
3	4	24	3	45	4	66	4
4	3	25	4	46	3	67	3
5	4	26	4	47	4	68	4
6	4	27	3	48	4	69	4
7	3	28	4	49	3	70	3
8	4	29	3	50	4	71	4
9	3	30	4	51	4	72	4
10	4	31	3	52	3	73	3
11	3	32	4	53	4	74	4
12	4	33	4	54	3	75	4
13	3	34	3	55	4	76	4
14	4	35	4	56	3	77	4
15	3	36	4	57	4	78	3
16	4	37	4	58	3	79	4
17	3	38	3	59	4	80	4

18	4	39	4	60	3	81	4
19	4	40	4	61	3	82	3
20	3	41	3	62	4	83	3
21	4	42	4	63	3	84	4

Інтерпретація результатів

Позитивні відносини – 54, Автономія – 55, Управління середовищем – 53, Особистісне зростання – 57, Цілі в житті – 56, Самоприйняття – 54, Загальний показник – 329.

Висновок

Результати свідчать про достатній рівень психологічного благополуччя, сформовану автономію, позитивні міжособистісні відносини, активну життєву позицію.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ»

Ім'я респондента: Катерина

Вік: 24 роки

Відповіді респондента

№	Відп	№	Відп	№	Відп	№	Відп
1	5	22	4	43	5	64	5
2	4	23	5	44	4	65	4
3	5	24	4	45	5	66	5
4	4	25	5	46	5	67	5
5	5	26	5	47	5	68	4
6	5	27	4	48	5	69	5
7	4	28	5	49	5	70	5
8	5	29	4	50	5	71	5
9	4	30	5	51	5	72	5
10	5	31	4	52	5	73	4
11	4	32	5	53	5	74	4
12	5	33	5	54	4	75	4
13	4	34	4	55	4	76	5
14	5	35	4	56	4	77	5
15	4	36	5	57	5	78	4
16	5	37	5	58	4	79	5
17	4	38	4	59	5	80	5
18	5	39	5	60	4	81	5
19	5	40	5	61	4	82	4
20	4	41	4	62	5	83	4
21	5	42	5	63	4	84	5

Інтерпретація результатів

Позитивні відносини – 63, Автономія – 61, Управління середовищем – 60, Особистісне зростання – 65, Цілі в житті – 64, Самоприйняття – 62, Загальний показник – 375.

Висновок

Результати свідчать про високий рівень психологічного благополуччя, виражену автономію, позитивне самосприйняття, стійку життєву спрямованість та особистісну зрілість.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ»

Ім'я респондента: Юлія

Вік: 28 років

Відповіді респондента

№	Відп	№	Відп	№	Відп	№	Відп
1	3	22	3	43	3	64	3
2	3	23	4	44	3	65	3
3	4	24	3	45	4	66	4
4	3	25	4	46	3	67	3
5	4	26	4	47	3	68	4
6	3	27	3	48	4	69	4
7	3	28	4	49	3	70	3
8	4	29	3	50	4	71	4
9	3	30	4	51	4	72	4
10	4	31	3	52	3	73	3
11	3	32	4	53	3	74	4
12	4	33	4	54	3	75	4
13	3	34	3	55	4	76	4
14	4	35	4	56	3	77	4
15	3	36	4	57	4	78	3
16	4	37	4	58	3	79	4
17	3	38	3	59	4	80	4
18	3	39	4	60	3	81	4
19	4	40	4	61	3	82	3
20	3	41	3	62	4	83	3
21	4	42	4	63	3	84	4

Інтерпретація результатів

Позитивні відносини – 46, Автономія – 45, Управління середовищем – 47, Особистісне зростання – 49, Цілі в житті – 48, Самоприйняття – 44, Загальний показник – 279.

Висновок

Результати свідчать про середній рівень психологічного благополуччя, помірну життєву визначеність та загалом стабільне функціонування особистості.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ»

Ім'я респондента: Тетяна

Вік: 25 років

Відповіді респондента

№	Відп	№	Відп	№	Відп	№	Відп
1	3	22	3	43	2	64	3
2	3	23	4	44	3	65	2
3	4	24	3	45	4	66	4
4	2	25	4	46	3	67	3
5	4	26	4	47	3	68	4
6	3	27	3	48	4	69	4
7	2	28	4	49	3	70	3
8	4	29	3	50	4	71	3
9	3	30	4	51	4	72	4
10	4	31	3	52	3	73	2
11	3	32	4	53	3	74	3
12	4	33	3	54	2	75	4
13	2	34	3	55	4	76	4
14	4	35	4	56	3	77	4
15	3	36	4	57	4	78	2
16	4	37	3	58	3	79	4
17	3	38	3	59	4	80	4
18	3	39	4	60	3	81	4
19	4	40	4	61	3	82	3
20	3	41	2	62	4	83	3
21	4	42	3	63	3	84	4

Інтерпретація результатів

Позитивні відносини – 40, Автономія – 39, Управління середовищем – 38, Особистісне зростання – 41, Цілі в житті – 42, Самоприйняття – 37, Загальний показник – 237.

Висновок

Результати свідчать про знижений рівень психологічного благополуччя, наявність труднощів у самоприйнятті, автономії та життєвій визначеності.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ»

Ім'я респондента: Оксана

Вік: 24 роки

Відповіді респондента

№	Відп	№	Відп	№	Відп	№	Відп
1	5	22	4	43	5	64	5
2	4	23	5	44	4	65	4
3	5	24	4	45	5	66	5
4	4	25	5	46	5	67	5
5	5	26	5	47	5	68	4
6	5	27	4	48	5	69	5
7	4	28	5	49	5	70	5
8	5	29	4	50	5	71	5
9	4	30	5	51	5	72	5
10	5	31	4	52	5	73	4
11	4	32	5	53	5	74	4
12	5	33	5	54	4	75	4
13	4	34	4	55	4	76	5
14	5	35	4	56	4	77	5
15	4	36	5	57	5	78	4
16	5	37	5	58	4	79	5
17	4	38	4	59	5	80	5
18	5	39	5	60	4	81	5
19	5	40	5	61	4	82	4
20	4	41	4	62	5	83	4
21	5	42	5	63	4	84	5

Інтерпретація результатів

Позитивні відносини – 59, Автономія – 58, Управління середовищем – 57, Особистісне зростання – 61, Цілі в житті – 60, Самоприйняття – 56, Загальний показник – 351.

Висновок

Результати свідчать про високий рівень психологічного благополуччя, сформовану автономію, позитивне самосприйняття та стійку життєву спрямованість.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ»

Ім'я респондента: Аліна

Вік: 27 років

Відповіді респондента

№	Відп	№	Відп	№	Відп	№	Відп
1	4	22	3	43	4	64	4
2	3	23	4	44	3	65	3
3	4	24	3	45	4	66	4
4	3	25	4	46	3	67	3
5	4	26	4	47	4	68	4
6	4	27	3	48	4	69	4
7	3	28	4	49	3	70	3
8	4	29	3	50	4	71	4
9	3	30	4	51	4	72	4
10	4	31	3	52	3	73	3
11	3	32	4	53	4	74	4
12	4	33	4	54	3	75	4
13	3	34	3	55	4	76	4
14	4	35	4	56	3	77	4
15	3	36	4	57	4	78	3
16	4	37	4	58	3	79	4
17	3	38	3	59	4	80	4
18	4	39	4	60	3	81	4
19	4	40	4	61	3	82	3
20	3	41	3	62	4	83	3
21	4	42	4	63	3	84	4

Інтерпретація результатів

Позитивні відносини – 52, Автономія – 50, Управління середовищем – 51, Особистісне зростання – 54, Цілі в житті – 53, Самоприйняття – 49, Загальний показник – 309.

Висновок

Результати свідчать про середній рівень психологічного благополуччя, достатню соціальну адаптованість та помірну життєву визначеність

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ»

Ім'я респондента: Світлана

Вік: 26 років

Відповіді респондента

№	Відп	№	Відп	№	Відп	№	Відп
1	4	22	3	43	4	64	4
2	3	23	4	44	3	65	3
3	4	24	3	45	4	66	4
4	3	25	4	46	3	67	3
5	4	26	4	47	4	68	4
6	4	27	3	48	4	69	4
7	3	28	4	49	3	70	3
8	4	29	3	50	4	71	4
9	3	30	4	51	4	72	4
10	4	31	3	52	3	73	3
11	3	32	4	53	4	74	4
12	4	33	4	54	3	75	4
13	3	34	3	55	4	76	4
14	4	35	4	56	3	77	4
15	3	36	4	57	4	78	3
16	4	37	4	58	3	79	4
17	3	38	3	59	4	80	4
18	4	39	4	60	3	81	4
19	4	40	4	61	3	82	3
20	3	41	3	62	4	83	3
21	4	42	4	63	3	84	4

Інтерпретація результатів

Позитивні відносини – 56, Автономія – 55, Управління середовищем – 54, Особистісне зростання – 58, Цілі в житті – 57, Самоприйняття – 53, Загальний показник – 333.

Висновок

Результати свідчать про достатній рівень психологічного благополуччя, сформовані життєві цілі та стабільну соціальну взаємодію.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ»

Ім'я респондента: Дарина

Вік: 23 роки

Відповіді респондента

№	Відп	№	Відп	№	Відп	№	Відп
1	5	22	4	43	5	64	5
2	4	23	5	44	4	65	4
3	5	24	4	45	5	66	5
4	4	25	5	46	5	67	5
5	5	26	5	47	5	68	4
6	5	27	4	48	5	69	5
7	4	28	5	49	5	70	5
8	5	29	4	50	5	71	5
9	4	30	5	51	5	72	5
10	5	31	4	52	5	73	4
11	4	32	5	53	5	74	4
12	5	33	5	54	4	75	4
13	4	34	4	55	4	76	5
14	5	35	4	56	4	77	5
15	4	36	5	57	5	78	4
16	5	37	5	58	4	79	5
17	4	38	4	59	5	80	5
18	5	39	5	60	4	81	5
19	5	40	5	61	4	82	4
20	4	41	4	62	5	83	4
21	5	42	5	63	4	84	5

Інтерпретація результатів

Позитивні відносини – 65, Автономія – 63, Управління середовищем – 62, Особистісне зростання – 66, Цілі в житті – 65, Самоприйняття – 64, Загальний показник – 385.

Висновок

Результати свідчать про високий рівень психологічного благополуччя, стійку автономію, позитивне самосприйняття та виражену особистісну зрілість.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ»**

Ім'я респондента: Юлія

Вік: 28 років

Відповіді респондента

№	Відп	№	Відп	№	Відп	№	Відп
1	3	22	3	43	3	64	3
2	3	23	4	44	3	65	3
3	4	24	3	45	4	66	4
4	3	25	4	46	3	67	3
5	4	26	4	47	3	68	4
6	3	27	3	48	4	69	4
7	3	28	4	49	3	70	3
8	4	29	3	50	4	71	3
9	3	30	4	51	4	72	4
10	4	31	3	52	3	73	3
11	3	32	4	53	3	74	4
12	4	33	3	54	3	75	4
13	3	34	3	55	4	76	4
14	4	35	4	56	3	77	4
15	3	36	4	57	4	78	3
16	4	37	4	58	3	79	4
17	3	38	3	59	4	80	4
18	3	39	4	60	3	81	4
19	4	40	4	61	3	82	3
20	3	41	3	62	4	83	3
21	4	42	4	63	3	84	4

Інтерпретація результатів

Позитивні відносини – 42, Автономія – 40, Управління середовищем – 41, Особистісне зростання – 44, Цілі в житті – 43, Самоприйняття – 39, Загальний показник – 249.

Висновок

Результати свідчать про знижений рівень психологічного благополуччя, обмежену життєву визначеність та труднощі у самоприйнятті.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ»**

Ім'я респондента: Вікторія

Вік: 24 роки

Відповіді респондента

№	Відп	№	Відп	№	Відп	№	Відп
1	4	22	3	43	4	64	4
2	3	23	4	44	3	65	3
3	4	24	3	45	4	66	4
4	3	25	4	46	3	67	3
5	4	26	4	47	4	68	4
6	4	27	3	48	4	69	4
7	3	28	4	49	3	70	3
8	4	29	3	50	4	71	4
9	3	30	4	51	4	72	4
10	4	31	3	52	3	73	3
11	3	32	4	53	4	74	4
12	4	33	4	54	3	75	4
13	3	34	3	55	4	76	4
14	4	35	4	56	3	77	4
15	3	36	4	57	4	78	3
16	4	37	4	58	3	79	4
17	3	38	3	59	4	80	4
18	4	39	4	60	3	81	4
19	4	40	4	61	3	82	3
20	3	41	3	62	4	83	3
21	4	42	4	63	3	84	4

Інтерпретація результатів

Позитивні відносини – 51, Автономія – 52, Управління середовищем – 50, Особистісне зростання – 55, Цілі в житті – 54, Самоприйняття – 50, Загальний показник – 312.

Висновок

Результати свідчать про середній рівень психологічного благополуччя, достатню адаптованість та помірну життєву визначеність.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ»

Ім'я респондента: Ілона

Вік: 25 років

Відповіді респондента

№	Відп	№	Відп	№	Відп	№	Відп
1	5	22	4	43	5	64	5
2	4	23	5	44	4	65	4
3	5	24	4	45	5	66	5
4	4	25	5	46	5	67	5
5	5	26	5	47	5	68	4
6	5	27	4	48	5	69	5
7	4	28	5	49	5	70	5
8	5	29	4	50	5	71	5
9	4	30	5	51	5	72	5
10	5	31	4	52	5	73	4
11	4	32	5	53	5	74	4
12	5	33	5	54	4	75	4
13	4	34	4	55	4	76	5
14	5	35	4	56	4	77	5
15	4	36	5	57	5	78	4
16	5	37	5	58	4	79	5
17	4	38	4	59	5	80	5
18	5	39	5	60	4	81	5
19	5	40	5	61	4	82	4
20	4	41	4	62	5	83	4
21	5	42	5	63	4	84	5

Інтерпретація результатів

Позитивні відносини – 61, Автономія – 60, Управління середовищем – 59, Особистісне зростання – 63, Цілі в житті – 62, Самоприйняття – 58, Загальний показник – 363.

Висновок

Результати свідчать про високий рівень психологічного благополуччя, виражену автономію, позитивні міжособистісні відносини та сформовану життєву спрямованість.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ»**

Ім'я респондента: Світлана

Вік: 23 роки

Відповіді респондента

№	Відп	№	Відп	№	Відп	№	Відп
1	4	22	3	43	4	64	4
2	3	23	4	44	3	65	3
3	4	24	3	45	4	66	4
4	3	25	4	46	3	67	3
5	4	26	4	47	4	68	4
6	4	27	3	48	4	69	4
7	3	28	4	49	3	70	3
8	4	29	3	50	4	71	4
9	3	30	4	51	4	72	4
10	4	31	3	52	3	73	3
11	3	32	4	53	4	74	4
12	4	33	4	54	3	75	4
13	3	34	3	55	4	76	4
14	4	35	4	56	3	77	4
15	3	36	4	57	4	78	3
16	4	37	4	58	3	79	4
17	3	38	3	59	4	80	4
18	4	39	4	60	3	81	4
19	4	40	4	61	3	82	3
20	3	41	3	62	4	83	3
21	4	42	4	63	3	84	4

Інтерпретація результатів

Позитивні відносини – 53, Автономія – 54, Управління середовищем – 52, Особистісне зростання – 56, Цілі в житті – 55, Самоприйняття – 51, Загальний показник – 321.

Висновок

Результати свідчать про середній рівень психологічного благополуччя, достатню емоційну стабільність та помірну життєву визначеність.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ»

Ім'я респондента: Ганна

Вік: 26 років

Відповіді респондента

№	Відп	№	Відп	№	Відп	№	Відп
1	5	22	4	43	5	64	5
2	4	23	5	44	4	65	4
3	5	24	4	45	5	66	5
4	4	25	5	46	5	67	5
5	5	26	5	47	5	68	4
6	5	27	4	48	5	69	5
7	4	28	5	49	5	70	5
8	5	29	4	50	5	71	5
9	4	30	5	51	5	72	5
10	5	31	4	52	5	73	4
11	4	32	5	53	5	74	4
12	5	33	5	54	4	75	4
13	4	34	4	55	4	76	5
14	5	35	4	56	4	77	5
15	4	36	5	57	5	78	4
16	5	37	5	58	4	79	5
17	4	38	4	59	5	80	5
18	5	39	5	60	4	81	5
19	5	40	5	61	4	82	4
20	4	41	4	62	5	83	4
21	5	42	5	63	4	84	5

Інтерпретація результатів

Позитивні відносини – 62, Автономія – 61, Управління середовищем – 60, Особистісне зростання – 64, Цілі в житті – 63, Самоприйняття – 60, Загальний показник – 370.

Висновок

Результати свідчать про високий рівень психологічного благополуччя, стійку автономію, сформовану життєву спрямованість та позитивне самосприйняття.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ»**

Ім'я респондента: Марина

Вік: 24 роки

Відповіді респондента

№	Відп	№	Відп	№	Відп	№	Відп
1	3	22	3	43	3	64	3
2	3	23	4	44	3	65	3
3	4	24	3	45	4	66	4
4	3	25	4	46	3	67	3
5	4	26	4	47	3	68	4
6	3	27	3	48	4	69	4
7	3	28	4	49	3	70	3
8	4	29	3	50	4	71	4
9	3	30	4	51	4	72	4
10	4	31	3	52	3	73	3
11	3	32	4	53	3	74	4
12	4	33	4	54	3	75	4
13	3	34	3	55	4	76	4
14	4	35	4	56	3	77	4
15	3	36	4	57	4	78	3
16	4	37	4	58	3	79	4
17	3	38	3	59	4	80	4
18	3	39	4	60	3	81	4
19	4	40	4	61	3	82	3
20	3	41	3	62	4	83	3
21	4	42	4	63	3	84	4

Інтерпретація результатів

Позитивні відносини – 39, Автономія – 38, Управління середовищем – 37, Особистісне зростання – 40, Цілі в житті – 41, Самоприйняття – 36, Загальний показник – 231.

Висновок

Результати свідчать про знижений рівень психологічного благополуччя, труднощі у сфері самоприйняття та життєвої визначеності.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ»

Ім'я респондента: Анастасія

Вік: 25 років

Відповіді респондента

№	Відп	№	Відп	№	Відп	№	Відп
1	5	22	4	43	5	64	5
2	4	23	5	44	4	65	4
3	5	24	4	45	5	66	5
4	4	25	5	46	5	67	5
5	5	26	5	47	5	68	4
6	5	27	4	48	5	69	5
7	4	28	5	49	5	70	5
8	5	29	4	50	5	71	5
9	4	30	5	51	5	72	5
10	5	31	4	52	5	73	4
11	4	32	5	53	5	74	4
12	5	33	5	54	4	75	4
13	4	34	4	55	4	76	5
14	5	35	4	56	4	77	5
15	4	36	5	57	5	78	4
16	5	37	5	58	4	79	5
17	4	38	4	59	5	80	5
18	5	39	5	60	4	81	5
19	5	40	5	61	4	82	4
20	4	41	4	62	5	83	4
21	5	42	5	63	4	84	5

Інтерпретація результатів

Позитивні відносини – 62, Автономія – 61, Управління середовищем – 60, Особистісне зростання – 64, Цілі в житті – 63, Самоприйняття – 60, Загальний показник – 370.

Висновок

Результати свідчать про високий рівень психологічного благополуччя, сформовану автономію, позитивні міжособистісні відносини та стійку життєву спрямованість.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ»

Ім'я респондента: Олена

Вік: 27 років

Відповіді респондента

№	Відп	№	Відп	№	Відп	№	Відп
1	4	22	3	43	4	64	4
2	3	23	4	44	3	65	3
3	4	24	3	45	4	66	4
4	3	25	4	46	3	67	3
5	4	26	4	47	4	68	4
6	4	27	3	48	4	69	4
7	3	28	4	49	3	70	3
8	4	29	3	50	4	71	4
9	3	30	4	51	4	72	4
10	4	31	3	52	3	73	3
11	3	32	4	53	4	74	4
12	4	33	4	54	3	75	4
13	3	34	3	55	4	76	4
14	4	35	4	56	3	77	4
15	3	36	4	57	4	78	3
16	4	37	4	58	3	79	4
17	3	38	3	59	4	80	4
18	4	39	4	60	3	81	4
19	4	40	4	61	3	82	3
20	3	41	3	62	4	83	3
21	4	42	4	63	3	84	4

Інтерпретація результатів

Позитивні відносини – 50, Автономія – 49, Управління середовищем – 48, Особистісне зростання – 52, Цілі в житті – 51, Самоприйняття – 46, Загальний показник – 291.

Висновок

Результати свідчать про середній рівень психологічного благополуччя, достатню адаптованість та помірну життєву активність.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ»

Ім'я респондента: Наталія

Вік: 24 роки

Відповіді респондента

№	Відп	№	Відп	№	Відп	№	Відп
1	4	22	3	43	4	64	4
2	3	23	4	44	3	65	3
3	4	24	3	45	4	66	4
4	3	25	4	46	3	67	3
5	4	26	4	47	4	68	4
6	4	27	3	48	4	69	4
7	3	28	4	49	3	70	3
8	4	29	3	50	4	71	4
9	3	30	4	51	4	72	4
10	4	31	3	52	3	73	3
11	3	32	4	53	4	74	4
12	4	33	4	54	3	75	4
13	3	34	3	55	4	76	4
14	4	35	4	56	3	77	4
15	3	36	4	57	4	78	3
16	4	37	4	58	3	79	4
17	3	38	3	59	4	80	4
18	4	39	4	60	3	81	4
19	4	40	4	61	3	82	3
20	3	41	3	62	4	83	3
21	4	42	4	63	3	84	4

Інтерпретація результатів

Позитивні відносини – 52, Автономія – 51, Управління середовищем – 50, Особистісне зростання – 54, Цілі в житті – 53, Самоприйняття – 48, Загальний показник – 303.

Висновок

Результати свідчать про середній рівень психологічного благополуччя, відносно стабільну емоційну сферу та достатню соціальну адаптацію.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ»**

Ім'я респондента: Андрій

Вік: 28 років

Відповіді респондента

№	Відп	№	Відп	№	Відп	№	Відп
1	5	22	4	43	5	64	5
2	4	23	5	44	4	65	4
3	5	24	4	45	5	66	5
4	4	25	5	46	5	67	5
5	5	26	5	47	5	68	4
6	5	27	4	48	5	69	5
7	4	28	5	49	5	70	5
8	5	29	4	50	5	71	5
9	4	30	5	51	5	72	5
10	5	31	4	52	5	73	4
11	4	32	5	53	5	74	4
12	5	33	5	54	4	75	4
13	4	34	4	55	4	76	5
14	5	35	4	56	4	77	5
15	4	36	5	57	5	78	4
16	5	37	5	58	4	79	5
17	4	38	4	59	5	80	5
18	5	39	5	60	4	81	5
19	5	40	5	61	4	82	4
20	4	41	4	62	5	83	4
21	5	42	5	63	4	84	5

Інтерпретація результатів

Позитивні відносини – 64, Автономія – 63, Управління середовищем – 62, Особистісне зростання – 66, Цілі в житті – 65, Самоприйняття – 63, Загальний показник – 383.

Висновок

Результати свідчать про високий рівень психологічного благополуччя, виражену автономію, сформовану життєву спрямованість та позитивне самосприйняття.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ»

Ім'я респондента: Федір

Вік: 25 років

Відповіді респондента

№	Відп	№	Відп	№	Відп	№	Відп
1	3	22	3	43	3	64	3
2	3	23	4	44	3	65	3
3	4	24	3	45	4	66	4
4	3	25	4	46	3	67	3
5	4	26	4	47	3	68	4
6	3	27	3	48	4	69	4
7	3	28	4	49	3	70	3
8	4	29	3	50	4	71	3
9	3	30	4	51	4	72	4
10	4	31	3	52	3	73	3
11	3	32	4	53	3	74	4
12	4	33	3	54	3	75	4
13	3	34	3	55	4	76	4
14	4	35	4	56	3	77	4
15	3	36	4	57	4	78	3
16	4	37	4	58	3	79	4
17	3	38	3	59	4	80	4
18	3	39	4	60	3	81	4
19	4	40	4	61	3	82	3
20	3	41	3	62	4	83	3
21	4	42	4	63	3	84	4

Інтерпретація результатів

Позитивні відносини – 41, Автономія – 40, Управління середовищем – 39, Особистісне зростання – 43, Цілі в житті – 42, Самоприйняття – 37, Загальний показник – 242.

Висновок

Результати свідчать про знижений рівень психологічного благополуччя, труднощі у сфері самоприйняття та життєвої визначеності.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ»**

Ім'я респондента: Анатолій

Вік: 26 років

Відповіді респондента

№	Відп	№	Відп	№	Відп	№	Відп
1	4	22	3	43	4	64	4
2	3	23	4	44	3	65	3
3	4	24	3	45	4	66	4
4	3	25	4	46	3	67	3
5	4	26	4	47	4	68	4
6	4	27	3	48	4	69	4
7	3	28	4	49	3	70	3
8	4	29	3	50	4	71	4
9	3	30	4	51	4	72	4
10	4	31	3	52	3	73	3
11	3	32	4	53	4	74	4
12	4	33	4	54	3	75	4
13	3	34	3	55	4	76	4
14	4	35	4	56	3	77	4
15	3	36	4	57	4	78	3
16	4	37	4	58	3	79	4
17	3	38	3	59	4	80	4
18	4	39	4	60	3	81	4
19	4	40	4	61	3	82	3
20	3	41	3	62	4	83	3
21	4	42	4	63	3	84	4

Інтерпретація результатів

Позитивні відносини – 52, Автономія – 51, Управління середовищем – 50, Особистісне зростання – 54, Цілі в житті – 53, Самоприйняття – 49, Загальний показник – 309.

Висновок

Результати свідчать про середній рівень психологічного благополуччя, достатню емоційну стабільність та помірну життєву активність.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ»**

Ім'я респондента: Василь

Вік: 23 роки

Відповіді респондента

№	Відп	№	Відп	№	Відп	№	Відп
1	5	22	4	43	5	64	5
2	4	23	5	44	4	65	4
3	5	24	4	45	5	66	5
4	4	25	5	46	5	67	5
5	5	26	5	47	5	68	4
6	5	27	4	48	5	69	5
7	4	28	5	49	5	70	5
8	5	29	4	50	5	71	5
9	4	30	5	51	5	72	5
10	5	31	4	52	5	73	4
11	4	32	5	53	5	74	4
12	5	33	5	54	4	75	4
13	4	34	4	55	4	76	5
14	5	35	4	56	4	77	5
15	4	36	5	57	5	78	4
16	5	37	5	58	4	79	5
17	4	38	4	59	5	80	5
18	5	39	5	60	4	81	5
19	5	40	5	61	4	82	4
20	4	41	4	62	5	83	4
21	5	42	5	63	4	84	5

Інтерпретація результатів

Позитивні відносини – 63, Автономія – 62, Управління середовищем – 61, Особистісне зростання – 65, Цілі в житті – 64, Самоприйняття – 61, Загальний показник – 376.

Висновок

Результати свідчать про високий рівень психологічного благополуччя, сформовану автономію, позитивні міжособистісні відносини та чітку життєву спрямованість.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ ОПИТУВАЛЬНИК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ
КОННОРА-ДЕВІДСОНА**

Респондент: Олеся У. (24 роки).

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

№	Відп.	№	Відп.
1	4	6	4
2	4	7	3
3	4	8	4
4	3	9	4
5	4	10	4

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

Загальний показник резильєнтності респондента становить 74 бали.

Висновок:

Отримані результати свідчать про сформовані адаптаційні ресурси особистості та достатній рівень психологічної стійкості до несприятливих життєвих обставин.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ ОПИТУВАЛЬНИК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ
КОННОРА-ДЕВІДСОНА**

Респондент: Карина (26 років).

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

№	Відп.	№	Відп.
1	3	6	4
2	3	7	3
3	4	8	3
4	3	9	4
5	3	10	4

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

Загальний показник резильєнтності респондента становить 76 балів.

Висновок:

Отримані результати свідчать про достатній рівень психологічної стійкості, сформованість адаптаційних ресурсів та здатність ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ ОПИТУВАЛЬНИК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ
КОННОРА-ДЕВІДСОНА**

Респондент: Ігор (23 роки).

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

№	Відп.	№	Відп.
1	4	6	4
2	4	7	4
3	4	8	4
4	4	9	4
5	4	10	4

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

Загальний показник резильєнтності респондента становить 45 балів.

Висновок:

Отримані результати свідчать про недостатній рівень психологічної стійкості та потребу у розвитку навичок емоційної саморегуляції, адаптації та конструктивного подолання труднощів.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ ОПИТУВАЛЬНИК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ
КОННОРА-ДЕВІДСОНА**

Ім'я респондента: Марія

Вік: 26 років

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.
1	4	6	4
2	3	7	3
3	4	8	4
4	3	9	4
5	4	10	3

Інтерпретація результатів

Кількість балів – 72,

Висновок

Результати свідчать про достатній рівень стресостійкості та здатність до відновлення після труднощів.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ ОПИТУВАЛЬНИК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ
КОННОРА-ДЕВІДСОНА**

Ім'я респондента: Олена

Вік: 23 роки

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.
1	4	6	4
2	4	7	4
3	4	8	4
4	3	9	4
5	4	10	4

Інтерпретація результатів

Кількість балів – 79,

Висновок

Результати свідчать про сформовану здатність до адаптації та достатній рівень психологічної витривалості.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ ОПИТУВАЛЬНИК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ
КОННОРА-ДЕВІДСОНА**

Ім'я респондента: Ірина

Вік: 25 років

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.
1	2	6	2
2	2	7	2
3	2	8	2
4	3	9	2
5	2	10	3

Інтерпретація результатів

Кількість балів – 45,

Висновок

Результати свідчать про знижений рівень психологічної стійкості та обмежені адаптаційні ресурси.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ ОПИТУВАЛЬНИК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ
КОННОРА-ДЕВІДСОНА**

Ім'я респондента: Наталія

Вік: 27 років

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.
1	4	6	4
2	4	7	4
3	4	8	4
4	4	9	4
5	4	10	4

Інтерпретація результатів

Кількість балів – 86,

Висновок

Результати свідчать про високий рівень психологічної стійкості, здатність ефективно діяти в умовах змін та долати життєві труднощі.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ ОПИТУВАЛЬНИК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ
КОННОРА-ДЕВІДСОНА**

Ім'я респондента: Катерина

Вік: 24 роки

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.
1	3	6	3
2	3	7	3
3	4	8	3
4	3	9	4
5	3	10	3

Інтерпретація результатів

Кількість балів – 67,

Висновок

Результати свідчать про достатній рівень психологічної стійкості та здатність підтримувати емоційну рівновагу.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ ОПИТУВАЛЬНИК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ
КОННОРА-ДЕВІДСОНА**

Ім'я респондента: Юлія

Вік: 28 років

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.
1	3	6	3
2	3	7	3
3	3	8	3
4	3	9	3
5	3	10	3

Інтерпретація результатів

Кількість балів – 58,

Висновок

Результати свідчать про помірний рівень психологічної стійкості та здатність поступово адаптуватися до труднощів.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ ОПИТУВАЛЬНИК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ
КОННОРА-ДЕВІДСОНА**

Ім'я респондента: Тетяна

Вік: 25 років

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.
1	4	6	4
2	3	7	3
3	4	8	3
4	4	9	4
5	4	10	3

Інтерпретація результатів

Кількість балів – 74,

Висновок

Результати свідчать про достатньо сформовану здатність долати труднощі та підтримувати адаптацію.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ ОПИТУВАЛЬНИК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ
КОННОРА-ДЕВІДСОНА**

Ім'я респондента: Оксана

Вік: 24 роки

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.
1	4	6	4
2	4	7	4
3	4	8	4
4	4	9	4
5	4	10	4

Інтерпретація результатів

Кількість балів – 82,

Висновок

Результати свідчать про високий рівень психологічної стійкості та ефективне подолання життєвих труднощів.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ ОПИТУВАЛЬНИК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ
КОННОРА-ДЕВІДСОНА**

Ім'я респондента: Аліна

Вік: 27 років

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.
1	2	6	2
2	2	7	2
3	2	8	2
4	3	9	3
5	2	10	2

Інтерпретація результатів

Кількість балів – 51,

Висновок

Результати свідчать про знижений рівень психологічної стійкості та потребу у розвитку адаптаційних ресурсів.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ ОПИТУВАЛЬНИК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ
КОННОРА-ДЕВІДСОНА**

Ім'я респондента: Світлана

Вік: 26 років

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.
1	4	6	4
2	4	7	4
3	4	8	4
4	4	9	4
5	4	10	4

Інтерпретація результатів

Кількість балів – 88,

Висновок

Результати свідчать про високий рівень психологічної стійкості, здатність швидко відновлюватися після труднощів та ефективно адаптуватися до змін.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ ОПИТУВАЛЬНИК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ
КОННОРА-ДЕВІДСОНА**

Ім'я респондента: Дарина

Вік: 23 роки

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.
1	3	6	3
2	3	7	3
3	3	8	3
4	3	9	4
5	3	10	3

Інтерпретація результатів

Кількість балів – 65,

Висновок

Результати свідчать про достатню здатність підтримувати емоційну стабільність та адаптуватися до складних ситуацій.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ ОПИТУВАЛЬНИК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ
КОННОРА-ДЕВІДСОНА**

Ім'я респондента: Юлія

Вік: 28 років

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.
1	4	6	4
2	3	7	3
3	4	8	4
4	3	9	4
5	4	10	3

Інтерпретація результатів

Кількість балів – 73,

Висновок

Результати свідчать про достатній рівень психологічної стійкості та здатність зберігати ефективність у складних умовах.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ ОПИТУВАЛЬНИК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ
КОННОРА-ДЕВІДСОНА**

Ім'я респондента: Вікторія

Вік: 24 роки

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.
1	4	6	4
2	4	7	3
3	4	8	4
4	3	9	4
5	4	10	4

Інтерпретація результатів

Кількість балів – 77,

Висновок

Результати свідчать про достатній рівень психологічної стійкості та сформовані адаптаційні можливості.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ ОПИТУВАЛЬНИК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ
КОННОРА-ДЕВІДСОНА**

Ім'я респондента: Ілона

Вік: 25 років

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.
1	2	6	2
2	2	7	2
3	2	8	2
4	2	9	3
5	2	10	2

Інтерпретація результатів

Кількість балів – 47,

Висновок

Результати свідчать про знижений рівень психологічної стійкості та меншу готовність до подолання стресових ситуацій.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ ОПИТУВАЛЬНИК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ
КОННОРА-ДЕВІДСОНА**

Ім'я респондента: Світлана

Вік: 23 роки

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.
1	4	6	4
2	4	7	4
3	4	8	4
4	4	9	4
5	4	10	4

Інтерпретація результатів

Кількість балів – 83,

Висновок

Результати свідчать про високий рівень психологічної стійкості, здатність ефективно адаптуватися до змін та долати труднощі.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ ОПИТУВАЛЬНИК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ
КОННОРА-ДЕВІДСОНА**

Ім'я респондента: Ганна

Вік: 26 років

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.
1	3	6	3
2	3	7	3
3	4	8	3
4	3	9	4
5	3	10	4

Інтерпретація результатів

Кількість балів – 69,

Висновок

Результати свідчать про достатній рівень психологічної стійкості та здатність підтримувати адаптацію у складних ситуаціях.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ ОПИТУВАЛЬНИК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ
КОННОРА-ДЕВІДСОНА**

Ім'я респондента: Марина

Вік: 24 роки

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.
1	3	6	3
2	3	7	3
3	3	8	3
4	3	9	4
5	3	10	3

Інтерпретація результатів

Кількість балів – 61,

Висновок

Результати свідчать про помірний рівень психологічної стійкості та достатні адаптаційні можливості.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ ОПИТУВАЛЬНИК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ
КОННОРА-ДЕВІДСОНА**

Ім'я респондента: Анастасія

Вік: 25 років

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.
1	4	6	4
2	3	7	4
3	4	8	4
4	4	9	4
5	4	10	3

Інтерпретація результатів

Кількість балів – 75,

Висновок

Результати свідчать про достатню здатність долати труднощі та підтримувати психологічну рівновагу.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ ОПИТУВАЛЬНИК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ
КОННОРА-ДЕВІДСОНА**

Ім'я респондента: Олена

Вік: 27 років

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.
1	4	6	4
2	4	7	4
3	4	8	4
4	4	9	4
5	4	10	4

Інтерпретація результатів

Кількість балів – 80,

Висновок

Результати свідчать про високий рівень психологічної стійкості, здатність до ефективного подолання життєвих труднощів та адаптації.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ ОПИТУВАЛЬНИК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ
КОННОРА-ДЕВІДСОНА**

Ім'я респондента: Наталія

Вік: 24 роки

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.
1	3	6	3
2	2	7	3
3	3	8	2
4	3	9	4
5	2	10	3

Інтерпретація результатів

Кількість балів – 53,

Висновок

Результати свідчать про помірно виражену психологічну стійкість та здатність поступово відновлювати внутрішню рівновагу після труднощів.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ ОПИТУВАЛЬНИК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ
КОННОРА-ДЕВІДСОНА**

Ім'я респондента: Андрій

Вік: 28 років

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.
1	4	6	4
2	4	7	4
3	4	8	4
4	4	9	4
5	4	10	4

Інтерпретація результатів

Кількість балів – 85,

Висновок

Результати свідчать про високий рівень психологічної стійкості, виражену адаптивність та здатність ефективно реагувати на стресові ситуації.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ ОПИТУВАЛЬНИК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ
КОННОРА-ДЕВІДСОНА**

Ім'я респондента: Федір

Вік: 25 років

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.
1	3	6	3
2	3	7	3
3	3	8	3
4	3	9	4
5	3	10	3

Інтерпретація результатів

Кількість балів – 66,

Висновок

Результати свідчать про достатню психологічну стійкість та здатність підтримувати адаптацію у повсякденних умовах.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ ОПИТУВАЛЬНИК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ КОННОРА-ДЕВІДСОНА

Ім'я респондента: Анатолій

Вік: 26 років

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.
1	4	6	3
2	3	7	3
3	4	8	4
4	3	9	4
5	4	10	3

Інтерпретація результатів

Кількість балів – 71,

Висновок

Результати свідчать про достатній рівень психологічної стійкості та готовність адаптуватися до змін.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ ОПИТУВАЛЬНИК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ КОННОРА-ДЕВІДСОНА

Ім'я респондента: Василь

Вік: 23 роки

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.
1	4	6	4
2	4	7	4
3	4	8	4
4	4	9	4

5	4	10	4
---	---	----	---

Інтерпретація результатів

Кількість балів – 78,

Висновок

Результати свідчать про достатній рівень психологічної стійкості, сформовану здатність до відновлення та ефективної адаптації до життєвих труднощів.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ ТЕСТ КОМУНІКАТИВНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ

Респондент: Олеся У. (24 роки).

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

№ твердження	Відповідь	№ твердження	Відповідь	№ твердження	Відповідь
1	1	16	2	31	1
2	2	17	1	32	2
3	1	18	2	33	1
4	0	19	1	34	2
5	2	20	2	35	1
6	1	21	1	36	2
7	2	22	0	37	1
8	1	23	2	38	2
9	1	24	1	39	1
10	2	25	2	40	2
11	1	26	1	41	1
12	2	27	2	42	2
13	1	28	1	43	1
14	2	29	1	44	2
15	1	30	2	45	1

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

Загальний показник комунікативної толерантності респондента становить 58 балів.

Висновок:

Отримані результати свідчать про достатній рівень комунікативної толерантності та здатність підтримувати міжособистісну взаємодію, проте респонденту доцільно розвивати навички емоційної стриманості та прийняття інших у ситуаціях напруженого спілкування.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ ТЕСТ КОМУНІКАТИВНОЇ
ТОЛЕРАНТНОСТІ**

Респондент: Карина (26 років).

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

№ твердження	Відповідь	№ твердження	Відповідь	№ твердження	Відповідь
1	1	16	1	31	1
2	2	17	1	32	2
3	1	18	2	33	1
4	0	19	1	34	1
5	1	20	2	35	1
6	1	21	1	36	2
7	2	22	0	37	1
8	1	23	1	38	2
9	1	24	1	39	1
10	2	25	2	40	1
11	1	26	1	41	1
12	2	27	1	42	2
13	1	28	1	43	1
14	1	29	1	44	2
15	1	30	2	45	1

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

Загальний показник комунікативної толерантності респондента становить 47 балів.

Висновок:

Отримані результати свідчать про достатній рівень комунікативної толерантності, емоційної стриманості та здатності до ефективної міжособистісної взаємодії.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ ТЕСТ КОМУНІКАТИВНОЇ
ТОЛЕРАНТНОСТІ**

Респондент: Ігор (23 роки).

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента

№ твердження	Відповідь	№ твердження	Відповідь	№ твердження	Відповідь
1	3	16	2	31	2
2	2	17	3	32	2
3	2	18	2	33	3
4	1	19	2	34	2
5	3	20	2	35	2
6	2	21	3	36	2
7	2	22	1	37	3
8	3	23	2	38	2
9	2	24	3	39	2
10	2	25	2	40	3
11	3	26	2	41	2
12	2	27	3	42	2
13	2	28	2	43	3
14	3	29	2	44	2
15	2	30	3	45	2

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

Загальний показник комунікативної толерантності респондента становить 91 бал.

Висновок:

Отримані результати свідчать про недостатній рівень комунікативної толерантності та потребу у розвитку навичок конструктивного спілкування, емоційної стриманості й терпимого ставлення до оточуючих.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ ТЕСТ
КОМУНІКАТИВНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ**

Ім'я респондента: Марія

Вік: 26 років

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	2	16	2	31	2
2	2	17	2	32	2
3	3	18	2	33	2
4	2	19	2	34	3
5	2	20	2	35	2
6	2	21	2	36	2
7	2	22	2	37	2
8	3	23	2	38	2
9	2	24	2	39	3
10	2	25	2	40	2
11	2	26	2	41	2
12	2	27	2	42	2
13	2	28	2	43	2
14	2	29	3	44	2
15	2	30	2	45	2

Інтерпретація результатів

Кількість балів – 94.

Висновок

Результати свідчать про виражені труднощі у прийнятті індивідуальних особливостей інших людей та недостатню гнучкість у міжособистісній взаємодії.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ ТЕСТ КОМУНІКАТИВНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ

Ім'я респондента: Олена

Вік: 23 роки

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	1	16	1	31	1
2	1	17	1	32	1
3	1	18	1	33	1
4	1	19	1	34	1
5	1	20	1	35	1
6	1	21	1	36	1
7	1	22	1	37	1
8	1	23	1	38	1
9	1	24	1	39	1
10	1	25	1	40	1
11	1	26	1	41	1
12	1	27	1	42	1
13	1	28	1	43	1
14	0	29	1	44	1
15	1	30	1	45	1

Інтерпретація результатів

Кількість балів – 41

Висновок

Результати свідчать про високий рівень прийняття інших людей, відкритість до взаємодії та достатню гнучкість у спілкуванні.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ ТЕСТ КОМУНІКАТИВНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ

Ім'я респондента: Ірина

Вік: 25 років

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	1	16	1	31	1
2	1	17	2	32	1
3	1	18	1	33	1
4	2	19	1	34	2
5	1	20	1	35	1
6	1	21	2	36	1
7	1	22	1	37	1
8	1	23	1	38	1

9	2	24	1	39	2
10	1	25	1	40	1
11	1	26	2	41	1
12	1	27	1	42	2
13	1	28	1	43	1
14	2	29	1	44	1
15	1	30	2	45	1

Інтерпретація результатів

Кількість балів – 58.

Висновок

Результати свідчать про достатній рівень толерантності у спілкуванні, хоча в окремих ситуаціях можуть проявлятися труднощі у прийнятті особливостей інших людей.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ ТЕСТ КОМУНІКАТИВНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ

Ім'я респондента: Наталія

Вік: 27 років

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	1	16	1	31	1
2	1	17	1	32	1
3	1	18	1	33	1
4	1	19	1	34	1
5	1	20	1	35	1
6	2	21	1	36	1
7	1	22	1	37	1
8	1	23	2	38	1
9	1	24	1	39	1
10	1	25	1	40	1
11	1	26	1	41	1
12	2	27	1	42	1
13	1	28	1	43	1
14	1	29	1	44	2
15	1	30	1	45	1

Інтерпретація результатів

Кількість балів – 49.

Висновок

Результати свідчать про переважно толерантне ставлення до інших із окремими проявами категоричності у взаємодії.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ ТЕСТ КОМУНІКАТИВНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ

Ім'я респондента: Катерина

Вік: 24 роки

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	1	16	1	31	1
2	1	17	1	32	1
3	1	18	1	33	1
4	1	19	1	34	1
5	1	20	1	35	1
6	1	21	1	36	1
7	1	22	1	37	1
8	1	23	1	38	1
9	1	24	1	39	1
10	1	25	1	40	1
11	1	26	1	41	1
12	1	27	1	42	1
13	1	28	1	43	1
14	0	29	1	44	1
15	1	30	1	45	1

Інтерпретація результатів

Кількість балів – 44.

Висновок

Результати свідчать про високий рівень прийняття інших людей, доброзичливість та здатність підтримувати конструктивну взаємодію.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ ТЕСТ КОМУНІКАТИВНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ

Ім'я респондента: Юлія

Вік: 28 років

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	2	16	2	31	2
2	2	17	2	32	2
3	2	18	2	33	2
4	2	19	3	34	2
5	2	20	2	35	2
6	2	21	2	36	2
7	3	22	2	37	2
8	2	23	2	38	2
9	2	24	2	39	2
10	2	25	2	40	3
11	2	26	2	41	2
12	2	27	2	42	2
13	2	28	2	43	2
14	3	29	2	44	2
15	2	30	2	45	2

Інтерпретація результатів

Кількість балів – 97.

Висновок

Результати свідчать про недостатню гнучкість у міжособистісній взаємодії та схильність до критичного сприйняття поведінки інших.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ ТЕСТ КОМУНІКАТИВНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ

Ім'я респондента: Тетяна

Вік: 25 років

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	1	16	0	31	1
2	1	17	1	32	1
3	1	18	1	33	1
4	1	19	1	34	1
5	1	20	1	35	1
6	1	21	1	36	0

7	1	22	1	37	1
8	1	23	1	38	1
9	1	24	1	39	1
10	1	25	0	40	1
11	1	26	1	41	1
12	1	27	1	42	1
13	1	28	1	43	1
14	1	29	1	44	1
15	1	30	1	45	1

Інтерпретація результатів

Кількість балів – 36.

Висновок

Результати свідчать про виражену здатність приймати індивідуальні особливості інших людей та підтримувати ефективне спілкування.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ ТЕСТ КОМУНІКАТИВНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ

Ім'я респондента: Оксана

Вік: 24 роки

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	1	16	2	31	1
2	1	17	1	32	1
3	1	18	1	33	2
4	1	19	2	34	1
5	1	20	1	35	1
6	2	21	1	36	2
7	1	22	1	37	1
8	1	23	1	38	1
9	2	24	1	39	1
10	1	25	2	40	1
11	1	26	1	41	1
12	2	27	1	42	1
13	1	28	1	43	2
14	1	29	1	44	1
15	1	30	1	45	1

Інтерпретація результатів

Кількість балів – 54.

Висновок

Результати свідчать про достатній рівень комунікативної толерантності та здатність підтримувати взаєморозуміння з іншими людьми.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ ТЕСТ КОМУНІКАТИВНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ

Ім'я респондента: Аліна

Вік: 27 років

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	1	16	2	31	1
2	2	17	1	32	2
3	1	18	2	33	1
4	1	19	1	34	2
5	2	20	1	35	2
6	1	21	2	36	1
7	2	22	1	37	1
8	1	23	2	38	1
9	2	24	1	39	2
10	1	25	1	40	2
11	1	26	2	41	1
12	2	27	1	42	2
13	1	28	2	43	1
14	2	29	1	44	1
15	1	30	2	45	1

Інтерпретація результатів

Кількість балів – 63.

Висновок

Результати свідчать про достатню здатність до міжособистісної взаємодії, хоча в окремих ситуаціях можуть виникати прояви нетерпимості.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ ТЕСТ
КОМУНІКАТИВНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ**

Ім'я респондента: Світлана

Вік: 26 років

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	1	16	1	31	1
2	1	17	1	32	1
3	1	18	1	33	1
4	1	19	1	34	1
5	1	20	1	35	1
6	1	21	1	36	1
7	1	22	1	37	1
8	1	23	1	38	1
9	1	24	1	39	1
10	1	25	1	40	1
11	1	26	1	41	1
12	2	27	1	42	1
13	1	28	1	43	1
14	1	29	1	44	1
15	1	30	1	45	1

Інтерпретація результатів

Кількість балів – 46.

Висновок

Результати свідчать про переважно толерантне ставлення до інших та достатню відкритість у спілкуванні.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ ТЕСТ
КОМУНІКАТИВНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ**

Ім'я респондента: Дарина

Вік: 23 роки

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	1	16	1	31	1
2	1	17	1	32	1
3	1	18	1	33	1

4	1	19	1	34	1
5	1	20	1	35	1
6	1	21	1	36	1
7	1	22	1	37	1
8	1	23	1	38	1
9	1	24	1	39	1
10	1	25	1	40	1
11	1	26	1	41	1
12	1	27	1	42	1
13	1	28	1	43	1
14	0	29	1	44	1
15	1	30	1	45	1

Інтерпретація результатів

Кількість балів – 42.

Висновок

Результати свідчать про високий рівень терпимості, прийняття індивідуальних особливостей інших та готовність до конструктивної взаємодії.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ ТЕСТ КОМУНІКАТИВНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ

Ім'я респондента: Юлія

Вік: 28 років

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	2	16	2	31	2
2	2	17	2	32	2
3	2	18	2	33	2
4	2	19	2	34	2
5	2	20	2	35	2
6	2	21	2	36	2
7	2	22	2	37	2
8	3	23	2	38	2
9	2	24	2	39	2
10	2	25	2	40	2
11	2	26	2	41	2
12	2	27	2	42	3
13	2	28	2	43	2
14	2	29	2	44	2

15	2	30	2	45	2
----	---	----	---	----	---

Інтерпретація результатів

Кількість балів – 91.

Висновок

Результати свідчать про виражену схильність до категоричності у спілкуванні та труднощі у прийнятті поведінкових особливостей інших людей.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ

ЗА МЕТОДИКОЮ ТЕСТ КОМУНІКАТИВНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ

Ім'я респондента: Вікторія

Вік: 24 роки

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	1	16	1	31	1
2	1	17	1	32	1
3	1	18	1	33	1
4	1	19	1	34	1
5	1	20	1	35	1
6	0	21	1	36	1
7	1	22	1	37	1
8	1	23	1	38	1
9	1	24	1	39	0
10	1	25	1	40	1
11	1	26	0	41	1
12	1	27	1	42	1
13	1	28	1	43	1
14	0	29	1	44	1
15	1	30	1	45	1

Інтерпретація результатів

Кількість балів – 34.

Висновок

Результати свідчать про високий рівень прийняття інших людей та здатність будувати гнучкі міжособистісні взаємини.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ ТЕСТ КОМУНІКАТИВНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ

Ім'я респондента: Ілона

Вік: 25 років

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	1	16	1	31	2
2	1	17	2	32	1
3	1	18	1	33	1
4	2	19	1	34	1
5	1	20	2	35	1
6	1	21	1	36	2
7	1	22	1	37	1
8	1	23	2	38	1
9	2	24	1	39	1
10	1	25	1	40	2
11	1	26	1	41	1
12	2	27	1	42	1
13	1	28	1	43	2
14	1	29	1	44	1
15	1	30	1	45	1

Інтерпретація результатів

Кількість балів – 57.

Висновок

Результати свідчать про достатню толерантність у спілкуванні та переважно конструктивну взаємодію з оточенням.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ ТЕСТ КОМУНІКАТИВНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ

Ім'я респондента: Світлана

Вік: 23 роки

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	1	16	1	31	1
2	1	17	1	32	1
3	1	18	1	33	1

4	1	19	1	34	1
5	1	20	1	35	1
6	2	21	1	36	1
7	1	22	1	37	1
8	1	23	2	38	1
9	1	24	1	39	1
10	1	25	2	40	1
11	1	26	1	41	1
12	2	27	1	42	1
13	1	28	1	43	1
14	1	29	1	44	2
15	1	30	1	45	1

Інтерпретація результатів

Кількість балів – 50.

Висновок

Результати свідчать про достатній рівень прийняття інших людей та загалом комфортну взаємодію у спілкуванні.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ

ЗА МЕТОДИКОЮ ТЕСТ КОМУНІКАТИВНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ

Ім'я респондента: Ганна

Вік: 26 років

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	1	16	1	31	1
2	1	17	1	32	1
3	1	18	1	33	1
4	1	19	1	34	1
5	1	20	1	35	1
6	1	21	1	36	1
7	1	22	1	37	1
8	2	23	1	38	1
9	1	24	1	39	1
10	1	25	1	40	1
11	2	26	1	41	1
12	1	27	1	42	2
13	1	28	1	43	1
14	1	29	2	44	1
15	1	30	1	45	1

Інтерпретація результатів

Кількість балів – 48.

Висновок

Результати свідчать про достатню відкритість до спілкування та здатність враховувати особливості інших людей.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ

ЗА МЕТОДИКОЮ ТЕСТ КОМУНІКАТИВНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ

Ім'я респондента: Марина

Вік: 24 роки

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	1	16	1	31	1
2	1	17	1	32	1
3	1	18	1	33	1
4	1	19	1	34	1
5	1	20	1	35	1
6	0	21	1	36	1
7	1	22	1	37	1
8	1	23	1	38	1
9	1	24	1	39	1
10	1	25	1	40	0
11	1	26	1	41	1
12	1	27	1	42	1
13	1	28	1	43	1
14	0	29	1	44	1
15	1	30	1	45	1

Інтерпретація результатів

Кількість балів – 38.

Висновок

Результати свідчать про високий рівень терпимості, відкритість до взаємодії та готовність приймати індивідуальні особливості інших людей.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ ТЕСТ КОМУНІКАТИВНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ

Ім'я респондента: Анастасія

Вік: 25 років

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	3	16	2	31	2
2	2	17	2	32	3
3	2	18	2	33	2
4	3	19	2	34	2
5	2	20	3	35	2
6	2	21	2	36	2
7	3	22	2	37	2
8	2	23	2	38	2
9	2	24	2	39	3
10	2	25	2	40	2
11	2	26	2	41	2
12	3	27	2	42	2
13	2	28	3	43	2
14	2	29	2	44	2
15	2	30	2	45	3

інтерпретація результатів

кількість балів – 102.

ВИСНОВОК

результати свідчать про виражені труднощі у прийнятті індивідуальних особливостей інших людей та схильність до категоричності у спілкуванні.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ ТЕСТ КОМУНІКАТИВНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ**

Ім'я респондента: Олена

Вік: 27 років

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	1	16	2	31	1
2	1	17	1	32	1
3	1	18	2	33	1
4	1	19	1	34	2
5	1	20	1	35	1
6	2	21	1	36	1
7	1	22	1	37	2
8	1	23	1	38	1
9	2	24	1	39	1
10	1	25	2	40	1
11	1	26	1	41	1
12	2	27	1	42	2
13	1	28	1	43	1
14	1	29	2	44	1
15	1	30	1	45	1

Інтерпретація результатів

Кількість балів – 55.

Висновок

Результати свідчать про достатній рівень комунікативної толерантності та здатність підтримувати позитивні взаємини.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ ТЕСТ КОМУНІКАТИВНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ**

Ім'я респондента: Наталія

Вік: 24 роки

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	2	16	1	31	2
2	1	17	2	32	1
3	1	18	1	33	2
4	2	19	1	34	2
5	1	20	2	35	1
6	1	21	2	36	1
7	2	22	1	37	1
8	1	23	2	38	1
9	1	24	2	39	2
10	1	25	1	40	2
11	2	26	1	41	1
12	1	27	2	42	1
13	1	28	2	43	1
14	2	29	1	44	2
15	1	30	2	45	1

Інтерпретація результатів

Кількість балів – 61

Висновок

Результати свідчать про загалом достатню толерантність у спілкуванні, хоча іноді можуть виникати труднощі у прийнятті відмінностей інших людей.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ ТЕСТ КОМУНІКАТИВНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ**

Ім'я респондента: Андрій

Вік: 28 років

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	1	16	1	31	1
2	1	17	1	32	1

3	1	18	1	33	1
4	1	19	1	34	1
5	1	20	1	35	1
6	1	21	1	36	1
7	1	22	1	37	1
8	1	23	1	38	1
9	1	24	1	39	1
10	1	25	1	40	1
11	1	26	1	41	1
12	1	27	1	42	1
13	1	28	1	43	1
14	1	29	1	44	0
15	1	30	1	45	1

Інтерпретація результатів

Кількість балів – 45.

Висновок

Результати свідчать про високий рівень прийняття інших людей та готовність підтримувати доброзичливу взаємодію.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ

ЗА МЕТОДИКОЮ ТЕСТ КОМУНІКАТИВНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ

Ім'я респондента: Федір

Вік: 25 років

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	1	16	1	31	1
2	1	17	1	32	1
3	1	18	1	33	1
4	1	19	1	34	1
5	1	20	1	35	1
6	1	21	1	36	0
7	1	22	1	37	1
8	1	23	1	38	1
9	1	24	1	39	1
10	1	25	1	40	1
11	1	26	0	41	1
12	1	27	1	42	1
13	1	28	1	43	1
14	1	29	1	44	1

15	0	30	1	45	1
----	---	----	---	----	---

Інтерпретація результатів

Кількість балів – 40.

Висновок

Результати свідчать про сформовану комунікативну толерантність та здатність конструктивно взаємодіяти з іншими людьми.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ

ЗА МЕТОДИКОЮ ТЕСТ КОМУНІКАТИВНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ

Ім'я респондента: Анатолій

Вік: 26 років

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	2	16	1	31	2
2	1	17	2	32	1
3	2	18	1	33	1
4	2	19	2	34	1
5	1	20	2	35	2
6	1	21	1	36	2
7	2	22	1	37	2
8	1	23	2	38	1
9	2	24	1	39	2
10	1	25	2	40	1
11	2	26	1	41	2
12	1	27	2	42	1
13	1	28	2	43	1
14	2	29	1	44	2
15	1	30	2	45	2

Інтерпретація результатів

Кількість балів – 67.

Висновок

Результати свідчать про достатній рівень толерантності у взаємодії, хоча в окремих ситуаціях можливі прояви категоричності.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ ТЕСТ КОМУНІКАТИВНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ**

Ім'я респондента: Василь

Вік: 23 роки

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	1	16	1	31	1
2	1	17	1	32	1
3	1	18	1	33	1
4	1	19	1	34	1
5	1	20	1	35	1
6	0	21	1	36	1
7	1	22	1	37	1
8	1	23	1	38	1
9	1	24	1	39	1
10	1	25	1	40	1
11	1	26	0	41	1
12	1	27	1	42	1
13	1	28	1	43	1
14	0	29	1	44	1
15	1	30	1	45	1

Інтерпретація результатів

Кількість балів – 37.

Висновок

Результати свідчать про високий рівень комунікативної толерантності, прийняття індивідуальних особливостей інших та відкритість до спілкування.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ ТЕСТ КОМУНІКАТИВНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ**

Ім'я респондента: Євгеній

Вік: 27 років

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	1	16	2	31	1

2	2	17	1	32	2
3	1	18	2	33	1
4	1	19	1	34	2
5	2	20	1	35	2
6	1	21	2	36	1
7	2	22	1	37	1
8	1	23	2	38	1
9	1	24	2	39	2
10	1	25	1	40	2
11	2	26	1	41	1
12	1	27	2	42	1
13	1	28	1	43	2
14	2	29	1	44	1
15	1	30	2	45	1

Інтерпретація результатів

Кількість балів – 59.

Висновок

Результати свідчать про достатню гнучкість у взаємодії з іншими та переважно толерантне ставлення до оточення.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ

ЗА МЕТОДИКОЮ ТЕСТ КОМУНІКАТИВНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ

Ім'я респондента: Володимир

Вік: 26 років

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	1	16	1	31	1
2	1	17	1	32	1
3	1	18	1	33	1
4	2	19	1	34	1
5	1	20	2	35	1
6	1	21	1	36	2
7	1	22	1	37	1
8	1	23	2	38	1
9	2	24	1	39	1
10	1	25	2	40	1
11	1	26	1	41	2
12	2	27	1	42	1
13	1	28	1	43	1
14	1	29	2	44	1

15	1	30	1	45	1
----	---	----	---	----	---

Інтерпретація результатів

Кількість балів – 51.

Висновок

Результати свідчать про достатній рівень комунікативної толерантності та здатність підтримувати позитивні взаємини.