

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач випускової кафедри

_____ Ельвіра ЛУЗІК

« _____ » _____ 2023 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «БАКАЛАВР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

Тема: Зв'язок соціально-психологічної адаптації з вибором копінг-стратегій у молоді

Виконавець: студентка групи ПП-501-Бз Зімбовська Наталія Петрівна

Керівник: канд. пед. наук, доцент Кокарева Анжеліка Миколаївна

Нормоконтролер: _____ Тамара МИХЕСВА

Київ 2023

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій

Кафедра педагогіки та психології професійної освіти

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

ОП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____ Ельвіра ЛУЗІК

« ____ » _____ 2023 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання кваліфікаційної роботи

Зімбовської Наталії Петрівни

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Зв'язок соціально-психологічної адаптації з вибором копінг-стратегій у молоді», затверджена наказом ректора від «06» грудня 2022 р. №2297ст.

2. Термін виконання роботи: з 03.01.2023 по 28.02.2023.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 52 сторінки, з них обсяг основного тексту становить 46 сторінок, список використаних джерел нараховує 51 позицію.

4. Зміст пояснювальної записки: кваліфікаційна робота складається з двох розділів. I розділ – теоретичне дослідження соціально-психологічної адаптації та її психологічних чинників. II розділ - діагностика рівня соціально-психологічної адаптації та основних копінг-стратегій у молоді. Список літератури містить 51 джерело.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного) матеріалу: 7 таблиць, 5 графіків.

6. Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	03.01.2023	03.01.2023
2.	Формулювання мети, завдання досліджень. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	09.01.2023	10.01.2023
3.	Написання основної частини. Перше читання керівника	16.01.2023	17.01.2023
4.	Написання вступу, висновків. Уточнення плану кваліфікаційної роботи	23.01.2023	23.01.2023
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові	26.01.2023	26.01.2023
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	09.02.2023	09.02.2023
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	11.02.2023	12.02.2023
8.	Подання остаточного варіанта на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	13.02.2023	
9.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	20.02.2023	
10.	Захист роботи	27-28.02.2023	

7. Дата видачі завдання: «3» січня 2023 р.

Керівник кваліфікаційної роботи _____ Анжеліка КОКАРСЬВА

Завдання прийняв до виконання _____ Наталія ЗІМБОВСЬКА

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Зв'язок соціально-психологічної адаптації з вибором копінг-стратегій у молоді»: 52 сторінки, 5 рисунків, 7 таблиць, 51 використане джерело, 3 додатка.

Об'єктом дослідження є соціально-психологічна адаптація.

Предметом є зв'язок соціально-психологічної адаптації з вибором копінг-стратегій у молоді.

Мета: встановити наявність та характер зв'язку соціально-психологічної адаптації з вибором копінг-стратегій у молоді.

У кваліфікаційній роботі досліджено рівень соціально-психологічної адаптації молоді та її особистісний адаптаційний потенціал. Діагностовано домінуючі копінг-стратегії, що використовують молоді люди під час війни. Показано зв'язок між адаптацією та копінг-стратегіями у молоді. Встановлено, що рівень адаптації підвищує застосування таких копінг-стратегій як позитивна переоцінка, планування, пошук соціальної підтримки, самоконтроль, асертивні дії та вступ у соціальний контакт. Розроблено практичні рекомендації щодо підвищення рівня адаптації молоді.

Практичне значення: отримані результати доцільно використовувати в процесі надання психологічної допомоги молоді з низьким рівнем адаптації, в психологічній та консультативній практиці з метою формування адаптивних копінг-стратегій.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ, ДЕЗАДАПТАЦІЯ,
КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, МОЛОДЬ.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ МОЛОДІ ТА ЇЇ ОСНОВНІ ЧИННИКИ	9
1.1. Аналіз наукової літератури щодо розробленості проблеми соціально-психологічної адаптації та дезадаптації.....	9
1.2. Особливості соціально-психологічної адаптації молоді в умовах воєнного стану	15
1.3. Копінг-стратегії як чинник соціально-психологічної адаптації.....	18
Висновки до першого розділу	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ МОЛОДІ З ВИБОРОМ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ	24
2.1. Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження	24
2.2. Діагностика рівня соціально-психологічної адаптації та копінг-стратегій у молоді	27
2.3. Встановлення зв'язку соціально-психологічної адаптації з копінг-стратегіями молоді	36
2.4. Практичні рекомендації щодо підвищення рівня адаптації у молоді.....	41
Висновки до другого розділу	43
ВИСНОВКИ	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	48
ДОДАТКИ	56

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах постійних політичних та соціальних змін, економічних криз та інтенсивного розвитку інформаційного суспільства здатність до швидкої та ефективної адаптації стає дуже важливою складовою соціалізації молоді. Навіть у мирний час різкі зміни соціального середовища, значні стреси, необхідність постійного саморозвитку та самовдосконалення можуть призводити до порушень та дезадаптації у молодих людей, особливо на етапі працевлаштування та адаптації до умов професійного середовища.

Зараз українське суспільство переживає військову агресію, вторгнення, руйнування міст та селищ, об'єктів енергетики, загибель мирного населення та військових. Велика кількість українців втратили рідних, домівки та роботу, були змушені переселитися у інші області України, де доводиться починати все спочатку. Люди переживають психічні та фізичні втрати, бояться за своє життя та за своїх рідних, змушені адаптуватися до вимог воєнного часу. Тривалість війни з росією посилює тривожність та невпевненість у майбутньому, породжує розчарування та депресивні настрої у населення. Все це може формувати як психічні розлади, так і стан дезадаптації, особливо у молоді, що навчається.

Для студентської молоді навчання втрачає свою значимість на фоні трагічних подій, що відбуваються в країні з початком війни. Основними пріоритетами стає власна безпека та турбота про життя близьких, допомога армії, волонтерство, фінансові проблеми. Особливо складно доводиться тим, хто проживає на прифронтових територіях та вимушено переселеним особам, що перебували під постійними обстрілами, втратили близьких та домівку. Все це виходить на перший план, знецінюючи важливість освіти. Багато молодих людей не бачать сенсу продовжувати навчання та пристосовуватись до нових форм освітнього процесу. Навіть при переході на дистанційну форму навчання

дуже заважають постійні відключення, світла, тривала відсутність інтернету, стан фрустрації при неможливості потрапити на заняття, що породжує злість та агресію. Проте не треба забувати, що після закінчення війни в країні зросте потреба в молодих спеціалістах і кожен має подумати про своє майбутнє вже зараз. Без ґрунтовних знань неможливо буде працевлаштуватися та будувати кар'єру, а для цього важливо вже зараз намагатися пристосуватися до нових умов навчання та отримати освіту.

Соціальна адаптація молоді до навчального процесу під час війни досить складна та має свої особливості: від студента очікується активність, висока мобільність, вміння підлаштовуватись під обставини, що весь час змінюються, долати стан тривоги та справлятися зі стресом. Тривалі вимкнення світла та відсутність інтернету вимагає високої концентрації та працездатності при їх появі, вміння швидко та ефективно планувати свій час та виконувати навчальні завдання. Успішна соціально-психологічна адаптація до навчання у умовах війни, додання перешкод на шляху до отримання знань та вищої освіти зумовлює подальший розвиток особистості у професійній діяльності та її самореалізацію.

Важливого значення набувають не лише адаптаційні можливості індивіда, але й уміння долати стрес, обирати адаптивні копінг-стратегії відповідно до ситуації та стійко витримувати стресові навантаження. Отже, актуальним та значимим є дослідження соціально-психологічної адаптації та копінг-стратегій молоді під час воєнного стану в Україні.

Вивченням соціально-психологічної адаптації особистості займалися Арефнія С.В., Балл Г.А., Бондаренко О. М., Коробка Л.М., Маклаков А.Г., Реан А.А., Титаренко Т. М. Проблему копінг-стратегій досліджували Дубчак Г. М., Карамушка Л. М., Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В., Ляшин Я.Є., Пілішвілі Т.С., Снігур Ю., Ярош Н. С., Carver C.S., Hobfoll S. E., Lazarus R. S., Folkman S. Наявність значної кількості робіт з обраної проблематики не розкриває аспект соціально-психологічної адаптації молоді в умовах війни, тому дослідження є актуальним та своєчасним.

Об'єктом дослідження є соціально-психологічна адаптація.

Предметом є зв'язок соціально-психологічної адаптації з вибором копінг-стратегій у молоді.

Мета: встановити наявність та характер зв'язку соціально-психологічної адаптації з вибором копінг-стратегій у молоді.

Завдання:

1. Проаналізувати ступінь розробленості проблеми соціально-психологічної адаптації та її зв'язку з копінг-стратегіями у науковій літературі.

2. Діагностувати рівень соціально-психологічної адаптації у молоді та основні копінг-стратегії.

3. Встановити зв'язок між соціально-психологічною адаптацією та копінг-стратегіями.

4. Розробити практичні рекомендації, спрямовані на підвищення рівня адаптованості та використання адаптивних копінгів молоддю.

Практичне значення: отримані результати доцільно використовувати в процесі надання психологічної допомоги молоді з низьким рівнем адаптації, в психологічній та консультативній практиці з метою формування адаптивних копінг-стратегій.

Методи: теоретичний аналіз наукової літератури, синтез, узагальнення.

Психодіагностичні методики: Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса, Р. Даймонд; Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» А. Г. Маклакова, С. В. Чермяніна, Опитувальник «Копінг-тест» Р. Лазаруса у адаптації Т. Крюкової, Є. Куфтяк, Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» С. Хобфолла (SACS).

Методи математичної статистики: критерій Колмогорова-Смірнова, критерій Пірсона.

РОЗДІЛ 1

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ МОЛОДІ ТА ЇЇ ОСНОВНІ ЧИННИКИ

1.1. Аналіз наукової літератури щодо розробленості проблеми соціально-психологічної адаптації та дезадаптації

Соціально-психологічна адаптація є серйозною міждисциплінарною проблемою, що активно вивчається. В класичному розумінні адаптація є взаємодією живих організмів з навколишнім середовищем, в результаті якого відбувається їх пристосування до життя та діяльності.

Виокремлюють 2 види адаптації: біофізіологічну та соціально-психологічну. Остання є процесом освоєння індивідом соціально-психологічних ролей, набуття соціально-психологічного статусу. Як наслідок соціально-психологічної адаптації підвищується рівень адаптованості людини. Саме за допомогою процесу адаптації зменшується напруга, хвилювання, страх перед взаємодією з соціумом та новим оточенням, знижуються чи зникають зовнішні та внутрішні протиріччя. В процесі взаємодії індивіда та соціуму формується особистість, розвиваються комунікативні навички, засвоюються та реалізуються соціальні ролі, відбувається процес особистісного розвитку [21].

Адаптація – це безперервний процес, проте найчастіше вона цікавить дослідників у періоди вікових криз та кардинальних змін діяльності: адаптація дітей до школи, студентів – до навчання у ВНЗ, перший рік професійної діяльності, зміна роботи, вихід на пенсію і т. ін.

Виокремлюють 3 стилі адаптації: творчий, за якого людина пристосовується до нових умов, активно на них впливаючи; комфортний – звикання, пасивне засвоєння вимог оточення; уникаючий – полягає в

ігноруванні вимог середовища через неможливість або небажання пристосовуватися до нього [8].

Серед основних функцій соціально-психологічної адаптації виокремлюють самопізнання та самокорекцію, самореалізацію особистості, збереження психічного здоров'я, творчий розвиток та зростання, досягнення рівноваги між особистістю та соціальним середовищем, зростання ефективності діяльності. До основних механізмів соціально-психологічної адаптації відносять прийняття інших та себе, емоційний комфорт, зовнішній / внутрішній контроль, домінування / ескапізм, відомість [50].

Часто соціально-психологічну адаптацію розглядають як 2 окремі види: соціальну та психологічну. Соціальною вважається адаптація індивіда до соціального середовища через механізм зближення та засвоєння ним цінностей, норм, традицій та звичаїв соціуму. Психологічна адаптація – це показник психічного стану індивіда, його здатності виконувати соціальні функції, адекватно сприймати оточення, спілкуватися, змінювати свою поведінку відповідно до вимог соціуму. Психологічна адаптація відбувається за допомогою механізмів рефлексії, емпатії, зворотного зв'язку [36].

За визначенням А.К. Осницького, соціально-психологічна адаптація – це оволодіння особистістю роллю при входженні в нову соціальну ситуацію. За критерієм результативності він виокремлює позитивну та негативну сторони адаптивності, а за критерієм здійснення – добровільну та примусову [27, с. 44].

А.А. Реан описав ймовірно-комбінований тип соціально-психологічної адаптації як один з найефективніших. Він формується як наслідок оцінки індивідом ймовірності успішної адаптації при застосуванні різних варіантів стратегій. Обираючи стратегії, індивід оцінює вимоги середовища, а саме: силу, ступінь ворожості, обмеження власних потреб, його дестабілізаційний вплив. Також оцінюється особистісний потенціал стосовно адаптації середовища до себе та ціна власних зусиль, спрямованих на зміну ситуації або себе [33].

У процесі соціально-психологічної адаптації індивід реалізує свої інтереси, потреби, прагнення, особистість розвивається та розкривається, входить до нового соціального оточення. Як результат – формуються соціальні та професійні якості, комунікативні вміння, прийняті у суспільстві. При сприятливому перебігу процесу адаптації у індивіда формується стан адаптованості. При цьому має місце ефективна взаємодія особистості з соціальним середовищем, у процесі якої узгоджуються самооцінка, домагання та очікування суб'єкта з його можливостями та вимогами соціуму.

На думку Ж. Піаже, психологічна адаптація залежить від активності особистості та є єдністю процесів акомодациї та асиміляції. Акомодация – це процес засвоєння вимог та правил соціального середовища, а асиміляція – перетворення середовища, наближення до власних вимог та потреб. Звідси Піаже виводить 2 види активності індивіда в процесі адаптації: адаптивна діяльність та адаптуюча. Завдяки інтелекту людина намагається встановити рівновагу між асиміляцією та акомодациєю, знизити невідповідність між реальністю та її відображенням в свідомості [36].

У результаті невдалої взаємодії особистості та соціального середовища може виникнути соціальна дезадаптація – порушення нормальних відносин людини з суспільством, що проявляється в ускладненні взаємодії та спілкування з оточуючими, погіршенні особистих та професійних стосунків, зниженні ефективності професійної діяльності порушенні статево-рольової взаємодії.

Серед основних причин соціальної дезадаптації виділяють такі: депривацію, тобто відносну ізоляцію від звичних умов життєдіяльності; перевантаження новими стимулами; недостатню саморегуляцію; втрату звичних форм діяльності, звичних стереотипів; новий колектив; неготовність до оволодіння професією; акцентуації та психопатії; когнітивний дисонанс внаслідок неспівпадіння очікувань та реальності [6].

Емішянц О.Б. підкреслює позитивний характер неадаптивності, яка стає джерелом активності та розвитку, динаміки діяльності та її реалізації [12, с. 48].

Адаптація індивіда багато в чому залежить від його вродженої та набутої здатності до пристосування до умов середовища, тобто від адаптивності. На думку науковців, адаптивність обумовлена такими вродженими властивостями як темперамент, інтелектуальні здібності, фізичний стан організму, конституційні особливості, емоційно-вольова сфера та ін. [4]. Проте рівень адаптивності можна підвищувати за рахунок виховання, навчання та самовдосконалення. В процесі індивідуального розвитку людина засвоює та формує власні цінності, моральні настанови, переконання, вчиться справлятися зі складними життєвими ситуаціями та вирішувати проблеми – все це сприяє ефективній адаптації та підвищує рівень адаптованості.

Критеріями ефективної адаптованості можуть бути позитивні емоційні стани (душевний комфорт, рівновага, психоемоційна стабільність), ефективна міжособистісна взаємодія як у професійній сфері, так і в особистому житті, показники адаптованості (впевненість, адекватна самооцінка, відповідальність, вміння долати перешкоди) [15].

Отже, можемо зробити висновок, що адаптація у більшості досліджень розглядається як процес, адаптивність – як властивість особистості, а адаптованість – як результат цього процесу.

Розглянемо основні наукові підходи до поняття адаптації та розуміння її механізмів. Ч. Дарвін розглядав адаптацію як пристосування організмів до середовища існування. Згідно з його еволюційною теорією, виживають та продовжують свій рід лише ті індивіди, які найкраще пристосовані до того чи іншого середовища. Адаптація базується на процесах появи різноманіття організмів, їх мінливості та природньому відборі [36]. На відміну від тварин, адаптація людини відбувається за допомогою психічних пізнавальних механізмів: мислення, мовлення, пам'ять, здатність до передбачення подій.

Саме ці психічні процеси сприяють пристосуванню людей до більш різноманітних умов їх існування.

Представники соціального біхевіоризму визначають соціально-психологічну адаптацію як досягнення рівноваги між потребами індивіда та вимогами соціального середовища завдяки механізмам взаємодії за допомогою когнітивних процесів. Д. Роттер ввів поняття екстернального та інтернального локусу контролю. За його теорією, людина, що більше покладається на себе та відчуває відповідальність за свої дії, ефективніше пристосовується, має кращі показники здоров'я та успішності.

Адаптація детально розглянута в концепції психосоціального розвитку Е. Еріксона. На його думку, саме процеси адаптації та самоадаптації є рушійною силою психосоціального розвитку індивіда, що проходить 8 стадій. Проходячи ці стадії, людина адаптується до нових вимог реальності та долає протиріччя з властивою для неї швидкістю та ефективністю. Адаптація відбувається в період кризи – зустрічі індивіда з новими вимогами зовнішнього світу. Вихід з кризи може бути як сприятливим, так і ні. У випадку ефективного подолання кризи індивід засвоює нові корисні вміння чи набуває позитивних якостей, що рухає його особистість у напрямку подальшого розвитку та вдосконалення. Несприятливий вихід з кризи може мати травматичні наслідки та сповільнювати розвиток особистості [27].

Згідно з концепцією К. Роджерса, адаптація залежить від рівня конгруентності особистості по відношенню до оточуючого середовища. Наше сприйняття реальності дуже індивідуальне та унікальне для кожної людини, адже воно є результатом поведінки особистості у соціумі та її оцінок ставлення оточення. Порушення конгруентності може бути наслідком неадекватного сприймання індивідом реальності або приховування своїх справжніх думок та почуттів. В подальшому така неконгруентність може спричинити напруження в міжособистісних стосунках, тривожність та невротизацію особистості [50].

А. Маслоу пов'язує соціально-психологічну адаптацію індивіда з ступенем реалізації потреб згідно з запропонованою ним пірамідою ієрархії

потреб. Проте на відміну від прихильників концепції гомеостазу як результату адаптації, А. Маслоу не вважає гомеостаз та рівновагу з соціальним середовищем перевагою чи показником ефективної адаптації. На його думку, будь-яка рівновага є показником зупинки в особистісному розвитку на шляху до самореалізації. А зупинка в розвитку – це «смерть» для особистості. Людина не повинна прагнути рівноваги, а навпаки – намагатися цю рівновагу зруйнувати, тому що рівновага – це зупинка процесу самоактуалізації, який є основною метою людського існування. Схожої думки притримується і Г. Олпорт, який вважав, що розвиток та адаптація є протилежними та несумісними поняттями. Визнаючи, що людина є істотою соціальною і не може розвиватися без контактів з суспільством, він наполягав, що розвиток – це постійне самовдосконалення, а не зупинка на певному етапі задоволення власних потреб та вимог суспільства [27].

В. Франкл розглядає адаптацію з позиції екзистенційного підходу та бачить її як процес пошуку сенсу життя, в результаті якого індивід знаходить або сам вибудовує ціль та конструктивний смисл власного життя. Таке усвідомлення сприяє подоланню труднощів та знижує фрустрацію при зустрічі з перешкодами.

В українській психологічній традиції поняттям адаптації займався Г. Балл, який визначав її як «єдність взаємозумовлених протилежно спрямованих процесів зрівноважування суб'єкта з середовищем» [4, с. 92]. Адаптація не є пасивним процесом, це побудова продуктивної взаємодії особистості та середовища з використанням стратегій та способів подолання складних ситуацій.

1.2. Особливості соціально-психологічної адаптації молоді в умовах воєнного стану

Воєнний стан в Україні вимагає постійної адаптації населення до змін, спричинених війною, та її трагічних наслідків. Проте початок війни був неочікуваним та несподіваним для українців, через що всі ми були поставлені перед фактом вторгнення та були змушені терміново адаптуватися до нових умов. Тому особливістю адаптації до воєнного часу є не цілеспрямована продумана програма дій та оцінювання наслідків, а швидше хаотичне, безсистемне пристосування, метою якого є виживання та збереження життя.

Виживанням в науковій літературі називають процес адаптації, що базується на обмежених життєвих ресурсах, при якому вся активність індивіда спрямована на самозбереження [15]. Цей феномен може проявлятися в стані «заморожування» емоцій, постійної готовності кудись бігти (у бомбосховище, наприклад), у відсутності апетиту та порушенні сну. В часовій перспективі процес виживання ніби завмирає в сьогоденні: людина не планує своє майбутнє, живе сьогоdnішнім днем, намагається не згадувати про приємні, але вже недоступні речі з минулого. На деякий час спиняється саморозвиток, на перший план виходять фізіологічні потреби та потреба у безпеці. Ми часто чуємо: «Як закінчиться війна, я це зроблю», «Я почну цим займатися після війни». Життя під час війни спрощується, стає одновимірним, з відчутним обмеженням бажань та життєвих можливостей.

Але подібний стан не може тривати довго і людина починає розширювати свої можливості, намагаючись повернути хоч частину життя з довоєнного періоду. Ознаками виходу з «режиму виживання» є повернення емоцій, особливо позитивних, поява планів на більш віддалене майбутнє, з'являється потреба у фізичній активності та отриманні задоволення від життя.

П. Штомпка пропонує розглядати адаптацію через концепцію соціальної травми, згідно з якою негативні чинники катастрофи (у нашому випадку – війни) можна розглядати у якості симптомів соціальної травми, а характер їх впливу – як соціально-травматичний. Значимість соціальної травми для індивіда обумовлює зниження його життєтворчості та підштовхує до

адаптивних зусиль. Причому, соціальна травма по-різному впливає на індивідів та групи населення. П. Штомпка виокремлює центральні групи, які найбільше страждають від лиха та периферійні – які ніби опиняються поза дією травми.

На думку Коробки Л.М., для оцінювання соціально-психологічної адаптації під час війни необхідно звертати увагу на властивості адаптивності як індивіда, так і суспільства, серед яких автор виокремлює показники життєстійкості, психологічної пружності та групової ефективності [18]. Наприклад, психологічна пружність в умовах війни трактується автором як здатність долати її наслідки та повертатися до нормального життя. Саме тому важливо розвивати вказані якості для покращення рівня адаптованості суспільства та окремих індивідів.

Завдяки психологічній пружності та життєстійкості індивід буде реалізовувати адаптивні стратегії поведінки, що полегшує процес пристосування до умов воєнного часу та призводить до позитивної адаптації. Коробка Л.М. пропонує оцінювати ефективність позитивної адаптації за такими критеріями: на рівні суспільства – за показниками включеності та соціальної активності; на рівні соціальних груп – за якістю міжособистісних стосунків, ідентифікацією та соціальною підтримкою; на рівні індивіда – за ступенем реалізації адаптивних копінг-стратегій, рівнем осмисленості життя та задоволеністю ним [18].

Проблемним є процес адаптації студентів до умов навчання під час війни. Молодь зіткнулася з ситуаціями, до вирішення яких була не готовою: обмеження світла та інтернету, необхідність працювати, щоб забезпечити себе та свою сім'ю, відмова від звичного проведення часу, бажання допомагати армії та ін. Частково до умов дистанційного навчання під час війни студентську молодь та всю систему освіти підготували роки пандемії та карантину: всі учасники освітнього процесу добре володіють методикою дистанційного навчання та звикли до її специфіки. Проте воєнний час приніс

дуже багато негараздів та проблем, що ускладнюють процес адаптації та негативно впливають на якість життя та успішність навчання молодих людей.

Серед основних негативних чинників, що погіршують соціально-психологічну адаптацію молоді в умовах війни, виокремлюють складний психоемоційний стан студентів та викладачів; труднощі зі вступом до вишів у абітурієнтів з окупованих територій; різке падіння мотивації до навчання у студентів, що опинилися в складних життєвих обставинах; неможливість навчатися дистанційно через відсутність чи пошкодження гаджетів та інтернету; випадки дискримінації вимушених переселенців [22]. Події, що відбуваються на фронті, часті обстріли та руйнування інфраструктури – все це породжує важкі негативні стани у молоді, що ускладнює процес адаптації. Особливо складно доводиться тим молодим людям, що втратили рідних та були змушені переселятися з окупованих територій.

Зараз з'являються окремі дослідження психологічного стану українських переселенців, серед яких цікавим, на нашу думку, є дослідження особливостей адаптації в умовах війни різних груп населення, проведене Арефнією С.В. на учасниках програми «Допомога психолога». Серед респондентів були жінки, що мігрували за кордон, жінки з дітьми, що залишилися в Україні, чоловіки, які проживають в Україні, але не залучені ні до ТРО, ні до збройних сил. С. Арефнія встановила, що у жінок, які разом з дітьми залишилися в Україні, виникає довготривалий стрес та почуття провини через те, що не змогли убезпечити дітей та вивезти їх з території України, а у їх дітей – травматичний досвід, негативні фізіологічні та психоемоційні стани, симптоми ПТСР. У жінок, чиї чоловіки знаходяться в ЗСУ, розвивається тривога та страх за життя чоловіка, постійне очікування його повернення, безсилля та розгубленість через відсутність підтримки та необхідність самотійно вирішувати проблеми [2].

У багатьох українців розвиваються симптоми ПТСР, психосоматичні реакції на стрес. Описані специфічні симптоми воєнного часу: «фантомна» тривога, підвищена чутливість до гучних звуків, панічні атаки. У дітей частіше

виникає енурез, відмова від мовлення та їжі, регрес у розвитку. У підлітків спостерігаються реакції відчуження від соціуму, емоційні та поведінкові порушення, агресія та негативізм. Також через обмеження комунікації у підлітків та молоді ускладнюється соціально-психологічна адаптація, підвищується самоізоляція та депресивні стани. Часто психоемоційний стан батьків спричиняє негативне бачення життєвої перспективи у дітей, особливо при втраті житла, інших матеріальних цінностей, вимушеного переселення. Відсутність інформації щодо термінів закінчення війни створює перешкоди у плануванні життєвої перспективи та підсилює стан безнадії та безвиході.

Отже, процес соціально-психологічної адаптації молоді є досить складним, має свої особливості та чинники в умовах воєнного часу.

1.3. Копінг-стратегії як чинник соціально-психологічної адаптації

Для ефективної соціально-психологічної адаптації в умовах війни важливе значення мають копінг-стратегії, які індивід застосовує з метою подолання важких життєвих ситуацій. Проблема копінг-стратегій не нова, її розробкою займалися ряд закордонних та вітчизняних науковців, а запропонували сам термін Р. Лазарус та С. Фолкман ще у 1991 році. Долаючи поведінка або копінг характеризує стиль реагування індивіда на стрес. Вона може бути конструктивною або неконструктивною. В першому випадку за допомогою використання відповідної копінг-стратегії людина долає перешкоду чи ефективно вирішує проблемну ситуацію, що знижує рівень напруги та стресу. Якщо копінг-поведінка є неефективною, наприклад, індивід обирає конфронтацію там, де треба було уникнути конфлікту, це призводить до погіршення взаємодії в соціумі та сприятиме соціальній дезадаптації [47].

Копінг-стратегії – це прийоми та способи, за допомогою яких людина долає складні ситуації. Р. Лазарус та С. Фолкман виокремили 2 основні групи копінг-стратегій: проблемно-орієнтовні та емоційно-орієнтовані. Перший вид копінг-стратегій передбачає спроби індивіда упоратися з проблемою через

зміну когнітивної оцінки ситуації чи пошук додаткової інформації щодо її вирішення. За допомогою емоційно-орієнтованого копінгу людина намагається знизити негативний вплив стресу за допомогою почуття гумору, уникнення думок про проблему чи її заперечення, тобто застосовує дії чи думки, що приносять полегшення, але не вирішують проблему. Автори вважають, що люди найчастіше використовують обидва види копінгу [48].

На думку Сивогракова З. А., копінг-поведінка реалізується через застосування копінг-стратегій на основі ресурсів індивіда та середовища. Серед важливих ресурсів середовища, що обумовлюють застосування адаптивних копінгів, він виокремлює соціальну підтримку, а серед особистісних підкреслює роль адекватної Я-концепції та самооцінки, інтернальність, оптимізм, емпатію та низький рівень нейротизму [32].

Серед науковців немає єдиної думки щодо того, які саме копінг-стратегії вважати адаптивними, а які – ні. К. С. Карвер, М. Ф. Шреєр та Дж. К. Вейнтрауб до адаптивних відносять ті копінги, які спрямовані безпосередньо на вирішення проблемної ситуації: пошук соціальної підтримки, планування, активні дії по усуненню джерела стресу, визнання реальної ситуації та ін. Неадаптивними будуть копінги, пов'язані з емоційним реагуванням, запереченням проблеми чи відмовою її вирішити [43].

В наукових роботах описано проактивний та реактивний копінги. Проактивним називають копінг, що застосовується ще до настання самої складної життєвої ситуації чи стресової події. Активне подолання орієнтоване на майбутнє, а майбутня стресова подія сприймається як виклик. Автори вказують на такі особливості проактивного копінгу як саморегуляція емоцій, генерація особистісних ресурсів для пошуку ефективного рішення, управління метою та способами її досягнення.

Реактивний копінг є реакцією на ситуацію, що вже відбулася, яка сприймається індивідом з позиції оцінки втрат, загрози чи шкоди. Тому мотивація подолання при реактивному реагуванні буде швидше негативною, а при проактивному – позитивною. До того ж завчасне накопичення ресурсів

подолання стає буфером при зіткненні з проблемною ситуацією [29]. Проактивний копінг є особливим стилем життя, заснованим на переконання в тому, що те, що відбувається в житті кожної людини, залежить від неї самої, а не від удачі чи зовнішніх обставин. Життя таких людей направляється індивідуальними, а не зовнішніми факторами, і вони несуть відповідальність за ті події, які з ними відбуваються.

Т. С. Пілішвілі та І.А. Масрі встановили зв'язок між проактивним копінгом як особистісним ресурсом та ефективною адаптацією до нового середовища на вибірці сирійських біженців. Власне проактивний копінг позбавляє комунікативних труднощів та зменшує невпевненість у собі респондентів. Вміння ставити цілі, високий рівень саморегуляції для їх досягнення, оцінка та пошук виходу з ситуації – все це допомагає нейтралізувати негативний вплив стресових ситуацій та підвищити рівень адаптації. Також автори наводять дані щодо зв'язку адаптації з 3 видами копіngu: проактивним, рефлексивним та превентивним. Респонденти, що застосовують орієнтовані на майбутнє стратегії, чітко ставлять цілі та шукають альтернативні варіанти поведінки та позитивного спілкування з оточуючими, виявляються більш адаптованими [38].

В сучасній науковій літературі виокремлюють проактивне, рефлексивне, превентивне подолання та стратегічне планування. Проактивним називають подолання, що характеризується цілеспрямованістю та високим рівнем саморегуляції індивіда при вирішенні проблемної ситуації. Рефлексивним є когнітивний копінг, спрямований на обдумування шляхів вирішення проблеми та ресурсів для її подолання, зважування та оцінку їх можливої ефективності. Превентивне подолання є передбаченням потенціальних стресорів та їх нейтралізація до виникнення самої проблемної ситуації. Невизначеність підштовхує індивіда до використання широкого спектру копінг-поведінки (накопичення коштів, страхування, підтримання здорового способу життя та ін.).

Отже, від здатності індивіда обирати ефективні та адаптивні копінг-стратегії залежить не лише вирішення конкретних проблем та рівень напруги, але й самореалізація індивіда, його особистісне зростання. Саме вміння оволодівати складними життєвими ситуаціями є одним з важливих показників рівня соціально-психологічної адаптації особистості.

Висновки до першого розділу

Теоретичний аналіз наукової літератури дозволив зробити висновок, що існують різні підходи до визначення поняття соціально-психологічної адаптації та її класифікації. Більшість науковців погоджуються, що соціальна адаптація – це процес та результат пристосування індивіда до умов середовища. Виокремлюють 2 види адаптації: біофізіологічну та соціально-психологічну. Остання є процесом освоєння індивідом соціально-психологічних ролей, набуття соціально-психологічного статусу.

Серед основних функцій соціально-психологічної адаптації виокремлюють самопізнання та самокорекцію, самореалізацію особистості, збереження психічного здоров'я, творчий розвиток та зростання, досягнення рівноваги між особистістю та соціальним середовищем, зростання ефективності діяльності.

Адаптація індивіда багато в чому залежить від його вродженої та набутої здатності до пристосування до умов середовища, тобто від адаптивності. На думку науковців, адаптивність обумовлена такими вродженими властивостями як темперамент, інтелектуальні здібності, фізичний стан організму, конституційні особливості, емоційно-вольова сфера.

У результаті невдалої взаємодії особистості та соціального середовища може виникнути соціальна дезадаптація – порушення нормальних відносин людини з суспільством, що проявляється в ускладненні взаємодії та спілкування з оточуючими, погіршенні особистих та професійних стосунків,

зниженні ефективності професійної діяльності порушенні статево-рольової взаємодії.

Воєнний стан в Україні вимагає постійної адаптації населення до змін, спричинених війною, та її трагічних наслідків. Початок війни був неочікуваним та несподіваним для українців, через що всі ми були поставлені перед фактом вторгнення та були змушені терміново адаптуватися до нових умов. Тому особливістю адаптації до воєнного часу є не цілеспрямована продумана програма дій та оцінювання наслідків, а швидше хаотичне, безсистемне пристосування, метою якого є виживання та збереження життя.

Проблемним є процес адаптації студентів до умов навчання під час війни. Молодь зіткнулася з ситуаціями, до вирішення яких була не готовою: обмеження світла та інтернету, необхідність працювати, щоб забезпечити себе та свою сім'ю, відмова від звичного проведення часу, бажання допомагати армії та ін. Серед основних негативних чинників, що погіршують соціально-психологічну адаптацію молоді в умовах війни, виокремлюють складний психоемоційний стан студентів та викладачів; труднощі зі вступом до вишів у абітурієнтів з окупованих територій; різке падіння мотивації до навчання у студентів, що опинилися в складних життєвих обставинах; неможливість навчатися дистанційно через відсутність чи пошкодження гаджетів та інтернету.

Для ефективної соціально-психологічної адаптації в умовах війни важливе значення мають копінг-стратегії, які індивід застосовує з метою подолання важких життєвих ситуацій. Серед науковців немає єдиної думки щодо того, які саме копінг-стратегії вважати адаптивними, а які – ні. К. С. Карвер, М. Ф. Шреєр та Дж. К. Вейнтрауб до адаптивних відносять ті копінги, які спрямовані безпосередньо на вирішення проблемної ситуації: пошук соціальної підтримки, планування, активні дії по усуненню джерела стресу, визнання реальної ситуації та ін. Неадаптивними будуть копінги, пов'язані з емоційним реагуванням, запереченням проблеми чи відмовою її вирішити. Саме від здатності індивіда обирати ефективні та адаптивні копінг-стратегії

залежить вирішення конкретних проблем, уникнення стресу та напруги, рівень соціально-психологічної адаптації особистості.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ МОЛОДІ З ВИБОРОМ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ

2.1. Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження

Дослідження зв'язку соціально-психологічної адаптації молоді з їх вибором копінг-стратегій було організовано та проведено на базі НАУ. Вибірку склали 45 студентів 3 курсу спеціальності «Психологія».

Для встановлення рівня соціально-психологічної адаптації було обрано 2 психодіагностичні методики: Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса, Р. Даймонд та Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» А. Г. Маклакова, С. В. Чермяніна.

Для діагностики копінг-стратегій ми використали «Копінг-тест» Р. Лазаруса у адаптації Т. Крюкової, Є. Куфтяк та опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» С. Хобфолла (SACS).

Розглянемо обрані методики більш детально.

1. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса, Р. Даймонд – це особистісний опитувальник, призначений для діагностики рівня соціально-психологічної адаптації та особистісних рис, що на неї впливають. Тест був розроблений Карлом Роджерсом та Розалінд Даймонд, адаптований у 2004 році А. Осницьким [50; 27].

Опитувальник містить 101 твердження, на які респондент має дати відповідь, оцінивши, наскільки кожне з них йому підходить, за 7-бальною шкалою. Варіанти відповіді пронумеровано від 0 до 6: від «зовсім мені не підходить» – до «це точно про мене».

За допомогою методики можна діагностувати рівень соціально-психологічної адаптації та риси особистості, що на неї впливають, а саме:

прийняття інших – конфлікт з іншими; інтернальність (очікування внутрішнього контролю, орієнтація на власній відповідальності) – екстернальність (очікування контролю та підтримки ззовні); прийняття – неприйняття себе; емоційний комфорт (оптимізм, врівноваженість) – емоційний дискомфорт (тривога, хвилювання, апатія); прагнення до домінування – залежність; втеча від проблеми (ескапізм).

37 суджень шкали спрямовано на діагностику соціально-психологічної адаптованості особистості (почуття власної гідності та вміння поважати інших, відкритість реальної діяльності та відносин, розуміння своїх проблем у прагненні оволодіти ситуацією, впоратися з нею). Ще 37 питань діагностують рівень дезадаптації, 27 тверджень нейтральні.

При обробці результатів вираховують коефіцієнт соціально-психологічної адаптованості, що може набувати значень від 0 до 74.

2. Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» А. Г. Маклакова, С. В. Чермяніна.

Опитувальник розробили А. Маклаков та С. Чермянін у 1993 році [3]. Він призначений для діагностики адаптивних можливостей людини та містить 165 запитань. Взагалі методика має 4 структурних рівні і діагностує такі показники:

Шкали 1 рівня вимірюють типологічні характеристики особистості за зразком методики СМІЛ. В нашому дослідження ці шкали не використовувалися.

Шкали 2 рівня дозволяють діагностувати дезадаптаційні порушення (астенічні та психотичні реакції та стани).

Шкали 3 рівня діагностують особистісні властивості, що визначають рівень адаптації: поведінкову регуляцію, комунікативний потенціал та моральну нормативність.

Шкала 4 рівня – це узагальнений показник особистісний адаптаційний потенціал, що визначає можливість та ефективність соціально-психологічної адаптації людини.

У нашому дослідженні ми використали шкали 2-4 рівня: дезадаптації, адаптаційного потенціалу та його складових.

3. «Копінг-тест» Р. Лазаруса у адаптації Т. Крюкової, Є. Куфтяк.

Тест був розроблений Р. Лазарусом та С. Фолкман у 1988 році, адаптований Т. Крюковою, Є. Куфтяк та М. Замишляєвою у 2004 році [19; 48]. Він призначений для діагностики копінг-стратегій, тобто способів подолання труднощів в різних сферах життя.

Автори визначають копінг як постійно змінні когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на оволодіння негативними життєвими обставинами, що оцінюються людиною як надзвичайні або такі, що перевищують її ресурси. Для подолання складних життєвих ситуацій індивід може або вирішити проблему або спробувати знизити її тиск, або уникнути взагалі. Якщо ситуацію можна змінити, копінг спрямовується на її подолання, якщо ні – на пристосування до неї. На думку Р. Лазаруса, не можна виокремити адаптивні та неадаптивні копінги, адже їх ефективність залежить від ситуації та ресурсів конкретної людини.

Опитувальник містить 50 питань та дозволяє діагностувати 8 шкал: конфронтаційний копінг, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча, планування рішення проблем, позитивна переоцінка.

При обробці результатів сирі бали за кожною шкалою переводять у відсотки за формулою та визначають рівень напруження копінгу:

1. адаптивний варіант копінгу, тобто низький рівень напруження;
2. межовий стан – середній рівень напруження копінгу;
3. дезадаптивний стан, тобто високий рівень напруження копінгу.

4. Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» С. Хобфолла (SACS) в адаптації Н.Є. Водопьянкової, Є. С. Старченкової.

Опитувальник призначений для діагностики стратегій подолання складних стресогенних ситуацій. С. Хобфол ділить всі стратегії на 2 групи, кожна з яких має 2 полюси: просоціальні – асоціальні, активні – пасивні.

Окремо автор описав пряму та непряму стратегії долаючої поведінки: протилежною до прямої є маніпулятивна стратегія [45].

Тест складається з 54 запитань, на які можна дати відповідь за 5-бальною шкалою, де 1 – ні, це зовсім не так, а 5 – так, абсолютно правильно. При обробці результатів підраховуються відповіді, що співпадають з ключем. Набраний бал вказує на частоту застосування тієї чи іншої копінг-стратегії у стресових ситуаціях.

Опитувальник дозволяє діагностувати такі шкали: асертивні дії, вступ до соціального контакту, пошук соціальної підтримки, обережні дії, імпульсивні дії, уникнення, маніпулятивні (непрямі) дії, асоціальні дії, агресивні дії.

На думку авторів, конструктивними є активні та просоціальні копінгі, адже активне подолання разом з використанням соціальної підтримки та комунікації підвищує стресостійкість індивіда [45].

Методи математичної статистики.

Для вирішення поставлених завдань та досягнення мети дослідження було використано кореляційний аналіз. З метою вибору адекватних критеріїв кореляції спочатку ми встановили тип розподілу даних за допомогою непараметричного критерію Колмогорова-Смірнова. Результати перевірки типу розподілу даних наведено у додатку А.

Змінні розподілилися згідно з нормальним розподілом, через це ми обрали для кореляційного аналізу критерій Пірсона. Кореляційні матриці наведено у додатку Б.

2.2. Діагностика рівня соціально-психологічної адаптації та копінг-стратегій у молоді

Аналіз отриманих результатів за психодіагностичними методиками відбувався в кілька етапів. Спочатку відповіді респондентів було оброблено

згідно з ключами тестів та обраховано індивідуальні результати за кожною шкалою. Наступним кроком став обрахунок відсотку досліджуваних, що отримали високий, середній та низький рівень за шкалами методик. Ці результати зображено у вигляді таблиць та діаграм та проінтерпретовано. Останнім кроком було проведення кореляційного аналізу з метою встановлення значимих зв'язків між показникам соціально-психологічної адаптації та копінг-стратегіями у молоді.

Розглянемо отримані результати за психодіагностичними методиками. В табл. 2.2.1 зображено розподіл досліджуваних за результатами Методики діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса, Р. Даймонд.

Таблиця 2.2.1

Розподіл респондентів за результатами методики діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонд

Шкали	Низький рівень		Невизначена зона		Високий рівень	
	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
Адаптованість	12	27	19	42	14	31
Самоприйняття	11	25	19	42	15	33
Прийняття інших	14	31	20	44	11	25
Емоційна комфортність	15	33	17	38	13	29
Інтернальність	12	27	20	44	13	29
Прагнення до домінування	10	22	19	42	16	36

Можемо побачити, що близько 40% респондентів мають середній рівень адаптованості та пов'язаних з нею особистісних показників. У 27% діагностовано низький рівень соціально-психологічної адаптації, що вказує на недостатнє пристосування до умов воєнного часу та особливостей навчального процесу. Проте 31% досліджуваних мають високий рівень адаптації, досягнутий за останні місяці війни.

Серед показників, що впливають на адаптацію, найменше виражені емоційна комфортність та прийняття інших: низький рівень діагностовано

відповідно у 33% та 31% респондентів. Можемо зробити висновок, що ці студенти переживають негативні емоції, напруження, стрес, а також швидше негативно ставляться до оточуючих, не приймаючи від них підтримку та співчуття.

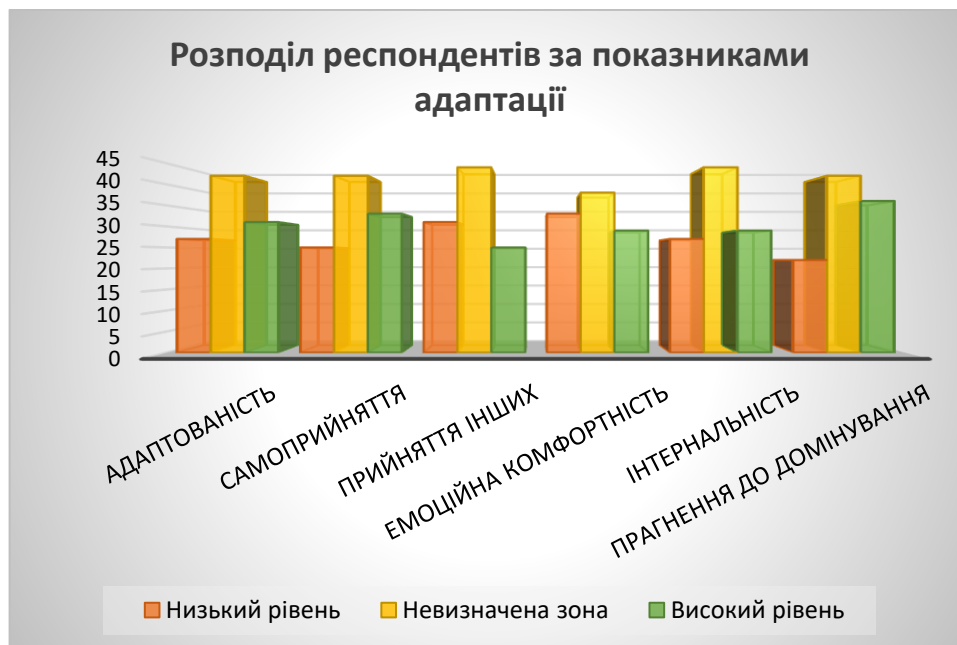


Рис. 2.2.1. Розподіл респондентів за показниками адаптації за методикою К. Роджерса, С. Даймонд

Встановлено, що 27% досліджуваних мають низький рівень інтернальності, тобто схильні перекладати відповідальність на інших, у тому числі й за своє життя та вчинки. У 25% діагностовано низький рівень самоприйняття, ці студенти не задоволені собою та своїми вчинками, не приймають свої особливості. Всі ці показники негативно впливають на рівень соціально-психологічної адаптації, особливо у воєнний час.

В табл. 2.2.2 та на рис. 2.2.2, 2.2.3 представлено результати діагностики особистісного адаптаційного потенціалу та дезадаптаційних проявів за Багаторівневим особистісним опитувальником «Адаптивність» А.Г. Маклакова, С.В. Чермяніна.

Можемо зробити висновок, що близько 50% досліджуваних мають середній рівень особистісного адаптаційного потенціалу та його складових.

Проте у 22% він знаходиться на низькому рівні, тобто адаптивні можливості цих студентів вже виснажені.

Таблиця 2.2.2

Результати респондентів за Багаторівневим особистісним опитувальником «Адаптивність» А.Г. Маклакова, С.В. Чермяніна

Шкали	Низький рівень (1-3 стени)	Середній рівень (4-6 стенив)	Високий рівень (7-10 стенив)
Поведінкова регуляція	22%	51%	27%
Комунікативний потенціал	27%	44%	29%
Моральна нормативність	16%	49%	35%
Особистісний адаптаційний потенціал	22%	47%	31%
Шкали 2-го рівня			
Астенічні реакції і стани	31%	49%	20%
Психотичні реакції і стани	71%	27%	2%
Деадаптаційні порушення	51%	38%	11%

За концепцією А. Маклакова, адаптаційний потенціал складається з 3-х характеристик: комунікативний потенціал, моральна нормативність та поведінкова регуляція.

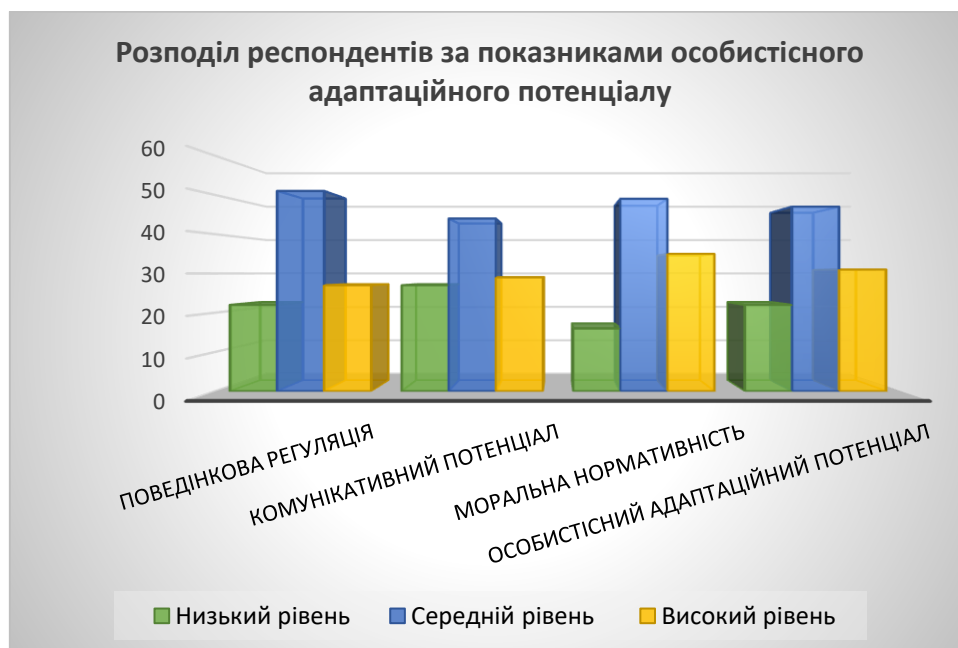


Рис. 2.2.2. Розподіл досліджуваних за показниками особистісного адаптаційного потенціалу (методика «Адаптивність» А. Г. Маклакова, С. В. Чермяніна)

У наших респондентів найменше виражені саме комунікативний потенціал (низький рівень діагностовано у 27% досліджуваних) та поведінкова регуляція (у 22% встановлено низький рівень). Отже, нерозвинені комунікативні здібності, невміння досягти взаєморозуміння з оточуючими та небажання спілкуватися знижують адаптаційний потенціал молоді. Низький рівень поведінкової регуляції вказує на погану здатність індивіда регулювати свою взаємодію з оточенням через нервово-психічну нестійкість, обумовлену тривалим стресом воєнного часу.

Також у 16% досліджуваних діагностовано низький рівень моральної нормативності, що вказує на їх неприйняття соціальної ролі та небажання дотримуватися моральних норм поведінки, прийнятих у соціумі. Описані реакції можуть бути зумовлені особливостями виховання та соціалізації або розвинулися вже під час воєнного стану. В обох випадках низький рівень моральної нормативності знижує особистісний адаптаційний потенціал та погіршує соціально-психологічну адаптацію молоді.

Опитувальник «Адаптивність» дозволяє виміряти шкали 2 рівня, що діагностують дезадаптивні порушення та їх вираженість (рис. 2.2.3).

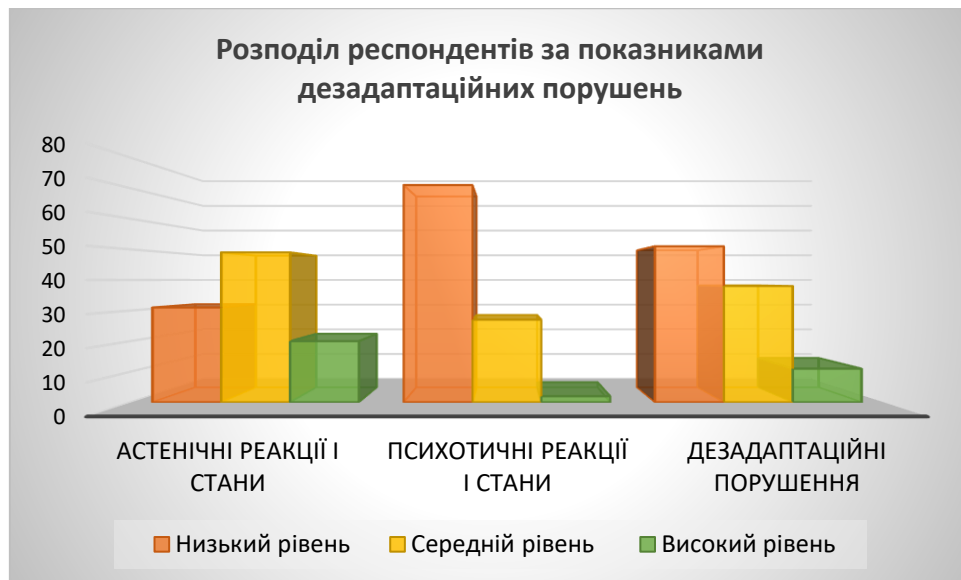


Рис. 2.2.3. Розподіл досліджуваних за показниками дезадаптаційних порушень (методика «Адаптивність» А. Г. Маклакова, С. В. Чермяніна)

Як можна побачити з рис. 2.2.3, дезадаптаційні порушення виражені на високому рівні лише у 11% досліджуваних, в більшості за рахунок формування астеничних реакцій та станів (високий рівень діагностовано у 20% респондентів). Тобто, для цих респондентів характерне психічне та фізичне виснаження, слабкість, поганий сон та апетит, низька мотивація до діяльності, знижена толерантність до несприятливих чинників середовища, тривожність або іпохондричність. Лише у 2% досліджуваних діагностовано високий рівень психотичних станів, а у 27% - середній рівень. Згідно з інтерпретацією, психотичні стани характеризуються нервово-психічним напруженням, агресивністю, погіршенням міжособистісних стосунків, афективними проявами, що звісно призводить до дезадаптації в соціумі.

Наступним кроком дослідження буде аналіз результатів, отриманих за методиками діагностики копінг-стратегій: «Копінг-тест» Р. Лазаруса у адаптації Т. Крюкової, Є. Куфтяк та опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» С. Хобфолла (SACS). В табл. 2.2.3 наведено відсотковий розподіл респондентів за методикою Р. Лазаруса.

Таблиця 2.2.2

Аналіз результатів респондентів, отриманих за методикою Р.

Лазаруса

Назва шкали	Високий	Середній	Низький
Конфронтація	24%	47%	29%
Дистанціювання	24%	53%	23%
Самоконтроль	18%	47%	35%
Пошук соціальної підтримки	31%	48%	20%
Прийняття відповідальності	22%	44%	33%
Уникнення/втеча	27%	53%	20%
Пошук вирішення проблеми	24%	51%	24%
Позитивна переоцінка	20%	44%	35%

Як можна зрозуміти з табл. 2.2.3, найбільш вираженими є копінг-стратегії пошук соціальної підтримки (високий рівень діагностовано у 31% досліджуваних) та уникнення / втеча (27%). Це означає, що в складних життєвих ситуаціях молодь схильна звертатися по допомогу до однолітків або дорослих, що є адаптивною стратегією вирішення проблем. Проте втеча чи уникнення нічого не вирішує, а проблеми при застосуванні такого копінгу лише накопичуються.

У 24% респондентів діагностовано високий рівень стратегії дистанціювання, що вказує на спробу відсторонитися від проблем, перекласти їх вирішення на інших та не звертати увагу. Як і стратегія уникнення, дистанціювання є неадаптивним копінгом, який на певний час може знизити рівень психоемоційної напруги, але ситуацію не вирішує.

Окрім пошуку підтримки, значна кількість респондентів використовує такі адаптивні копінги як пошук вирішення проблем (24%), прийняття відповідальності (22%) та позитивна переоцінка (20%). Застосування вказаних копінг-стратегій дозволяє ефективно вирішувати проблеми та знижувати рівень стресу, що в свою чергу покращує соціально-психологічну адаптацію індивіда.

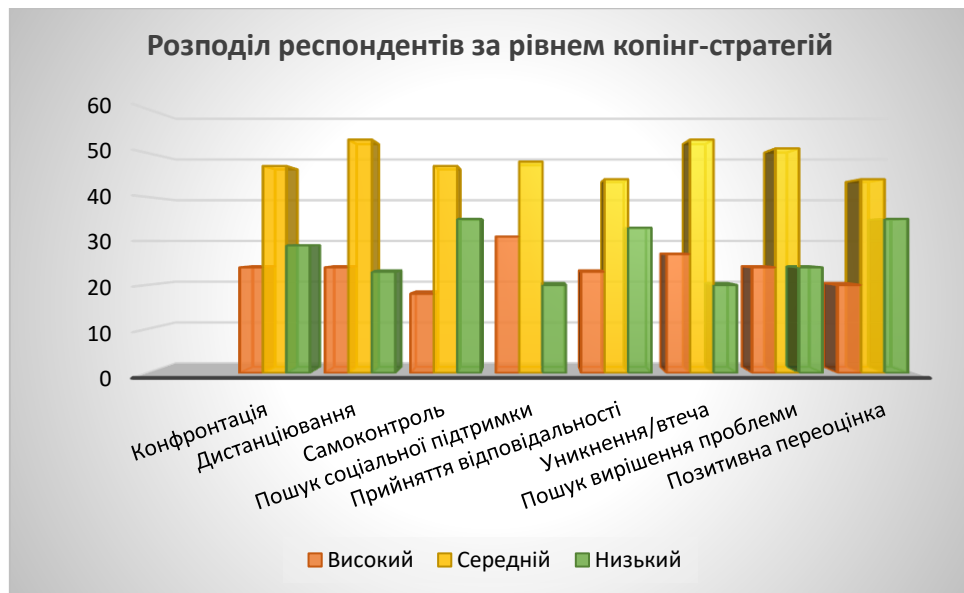


Рис. 2.2.4. Розподіл респондентів за показниками методики «Копінг-тест» Р. Лазаруса

У 24% досліджуваних діагностовано високий рівень стратегії конфронтація. Можемо зробити припущення, що цим студентам властиво активно вирішувати проблеми, виражати свої негативні емоції та іноді провокувати конфлікти. Все це ускладнює міжособистісну комунікацію та адаптацію в соціумі.

Аналізуючи мало виражені копінг-стратегії, необхідно відмітити, що 35% досліджуваних мають низький рівень позитивної переоцінки та самоконтролю, а 33% - не прагнуть брати на себе відповідальність. На нашу думку, таким студентам може бути складно адаптуватися до соціуму, особливо у воєнний період, адже низький самоконтроль може породжувати емоційні зриви та конфлікти з оточенням, а бачення лише негативних аспектів життя призводить до песимістичного та депресивного настрою.

У табл. 2.2.4 наведено розподіл респондентів за шкалами методики «Стратегії подолання стресових ситуацій» С. Хобфолла (SACS). Як ми вже зазначали у попередньому підрозділі, автор поділяє всі стратегії подолання на активні – пасивні, просоціальні – асоціальні, прямі – маніпулятивні.

Адаптивним, на його думку, є застосування активного просоціального прямого копінгу.

Таблиця 2.2.4

Розподіл респондентів за шкалами методики С. Хобфолла «Стратегії подолання стресових ситуацій»

№	Стратегії подолання	Модель долаючої поведінки (дії)	Ступінь вираженості моделей подолання		
			високий	середній	низький
1	Активна	Асертивні дії	29%	49%	22%
2	Просоціальна	Вступ в соціальний контакт	33%	42%)	24%
3	Просоціальна	Пошук соціальної підтримки	31%	47%	22%
4	Пасивна	Обережні дії	24%	55%	20%
5	Пряма	Імпульсивні дії	33%	49%	18%
6	Пасивна	Уникання	27%	44%	29%
7	Непряма	Маніпулятивні дії	20%	53%	27%
8	Асоціальна	Жорсткість, цинічність	18%	42%	40%
9	Асоціальна	Агресивні дії	11%	38%	51%

Можемо побачити, що найбільша кількість респондентів обирає просоціальні та прямі стратегії подолання. 33% досліджуваних обрали вступ до соціального контакту для вирішення проблемної ситуації, а 31% - пошук соціальної підтримки. Це означає, що людина не замикається у собі та в своїх проблемах, а шукає допомоги та підтримки у оточуючих.

У 33% досліджуваних діагностовано високий рівень імпульсивних дій, що свідчить про нестриманість та недостатній самоконтроль. Хоч цю стратегію автор відносить до прямих способів подолання, проте наслідки необдуманих імпульсивних дій можуть бути досить неприємними та призводити до погіршення міжособистісних стосунків.

Пасивні стратегії подолання обрало більше 20% респондентів: у 24% діагностовано високий рівень стратегії обережні дії, а у 27% - уникання. Обидві стратегії вказують на небажання індивіда активно вирішувати проблеми та його намагання уникнути відповідальності.

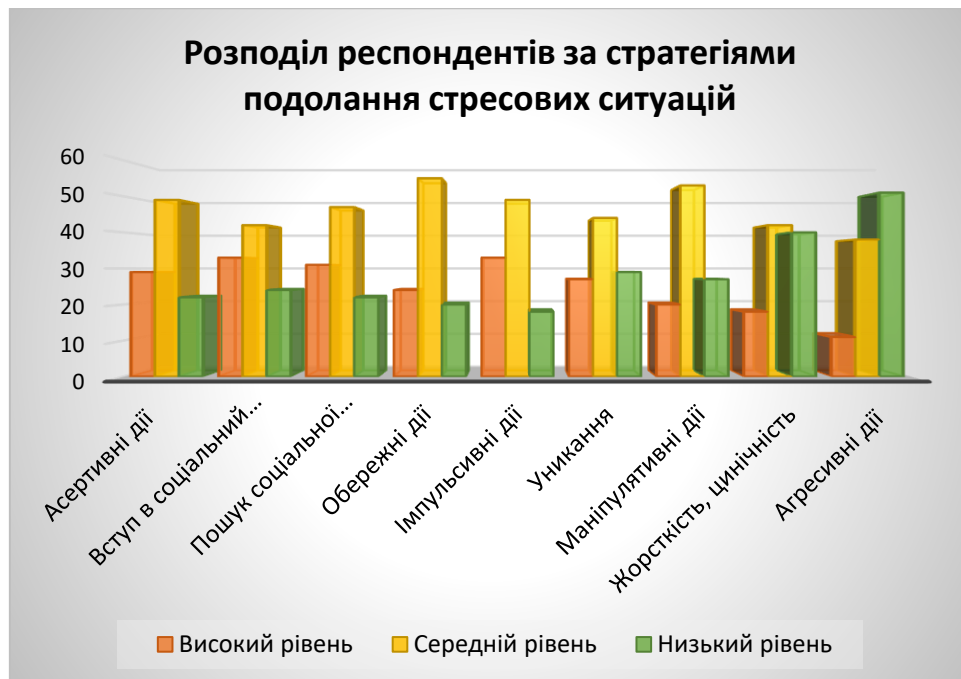


Рис. 2.2.5. Розподіл респондентів за показниками методики С.
Хобфолла

Активні асертивні дії для вирішення проблем обирає 29% досліджуваних, що вказує на їх вміння впевнено та наполегливо досягати поставленої мети, при цьому не вдаючись до агресії. Хоча серед респондентів є 11%, які обрали агресивні дії для вирішення проблемної ситуації. А 18% схвалюють жорстокість та цинізм. Згідно з інтерпретацією автора методики, ці стратегії є асоціальними і призводять до погіршення стосунків та дезадаптації особистості. Також негативно вплинуть на адаптацію маніпулятивні дії щодо оточення, які С. Хобфол відносить до непрямих стратегій подолання: у цьому випадку людина не говорить прямо, чого вона хоче, а шляхом обману чи маніпуляції досягає своєї мети.

Отже, нами було діагностовано рівень соціально-психологічної адаптації респондентів та їх основних копінг-стратегій. Перейдемо до кореляційного аналізу.

2.3. Встановлення зв'язку соціально-психологічної адаптації з копінг-стратегіями молоді

З метою встановлення зв'язку соціально-психологічної адаптації з копінг-стратегіями молоді було проведено кореляційний аналіз з використанням критерію Пірсона. Результати представлено у додатку Б, а значимі кореляційні зв'язки зображено в табл. 2.3.1 - 2.3.3.

Як можна зрозуміти з табл. 2.3.1, існують значимі кореляційні зв'язки між адаптацією та копінг-стратегіями у молоді. Рівень адаптивності підвищується за умови використання копінг-стратегій пошук підтримки та планування рішення проблеми. Можемо зробити висновок, що молоді люди, які охоче звертаються по допомогу та намагаються продумати та спланувати свої дії, швидше долають складні життєві ситуації та краще адаптуються в соціумі.

Також підвищує рівень адаптивності високий самоконтроль: вміння тримати себе в руках, контролювати власні слова та дії справляє позитивне враження та покращує міжособистісні стосунки.

Таблиця 2.3.1

Значимі кореляційні зв'язки між копінг-стратегіями за методикою Р. Лазаруса та адаптацією

Шкали	Пошук підтримки	Планування	Конфронтація	Дистанціювання	Самоконтроль
<i>Методика К. Роджерса, Р. Даймонд</i>					
Самоприйняття			-0,426* 0,019		
Прийняття інших	0,390* 0,033		-0,360* 0,048		
Емоційний комфорт				0,422* 0,020	
Адаптивність	0,418* 0,022	0,488** 0,003			0,356* 0,050

Серед показників, що сприяють адаптації особистості, з копінг-стратегіями прокорелювали прийняття себе та інших та емоційний комфорт.

Позитивне самоприйняття знижує частоту застосування конфронтації і навпаки: у випадку використання стратегії конфронтації прийняття себе погіршується – на це вказує обернений кореляційний зв'язок.

Прийняття інших прямо пов'язано з копінг-стратегією пошук підтримки та обернено – з конфронтацією. Можемо зробити висновок, що позитивне ставлення до інших полегшує прохання по допомогу для молодих людей та не допускає застосування конфронтації.

Переживання емоційного комфорту виявилось прямо пов'язане з копінг-стратегією дистанціювання. На наш погляд цей зв'язок можна пояснити відчуттям полегшення, що з'являється при дистанціюванні від проблеми, щось на зразок «Я подумаю про це завтра». Коли людина відсторонюється від складної ситуації, зрозуміло, що вона її не вирішує, проте дає собі час зібратися з думками, заспокоїтися та повернутися до цієї проблеми через деякий час.

В табл. 2.3.2 представлено значимі кореляційні зв'язки між показниками адаптаційного потенціалу за методикою «Адаптивність» А. Маклакова та копінг-стратегіями.

Таблиця 2.3.2

Значимі кореляційні зв'язки між копінг-стратегіями за методикою Р. Лазаруса та адаптаційним потенціалом

Шкали	Пошук підтримки	Планування	Конфронтація	Позитивна переоцінка	Самоконтроль
<i>Методика «Адаптивність» А.Г. Маклакова</i>					
Особистісний адаптаційний потенціал		0,392* 0,030		0,488** 0,003	
Комунікативний потенціал	0,468** 0,009				
Поведінкова регуляція		0,444* 0,012	-0,388* 0,035		0,390* 0,033

Можемо побачити, що показник адаптаційного потенціалу прямо пов'язаний з такими копінг-стратегіями як планування та позитивна переоцінка: чим частіше індивід застосовує ці копінги, тим вищий у нього адаптаційний потенціал. На наш погляд, вміння планувати етапи вирішення проблеми та знаходити позитив покращує рівень адаптації та сприяє гармонійним стосункам з оточенням.

Серед складових компонентів адаптаційного потенціалу з копінг-стратегіями прокорелювали комунікативний потенціал та поведінкова регуляція (табл. 2.3.2). Комунікативний потенціал прямо пов'язаний з застосуванням стратегії пошуку підтримки: вміння спілкуватися та знаходити спільну мову з оточенням сприяє пошуковій активності та полегшує контакт з іншими людьми.

Поведінкова регуляція сприяє процесу планування та самоконтролю і обернено пов'язана з конфронтацією. На наш погляд, такі зв'язки можна пояснити схожістю понять самоконтроль та поведінкова регуляція, адже завдяки самоконтролю людина стає здатною регулювати свою поведінку, тому цей зв'язок є зрозумілим. Також високий рівень поведінкової регуляції полегшує процес планування і підвищує ефективність вирішення проблем. З іншого боку, людина, що добре контролює свою поведінку, не буде діяти імпульсивно та йти на конфронтацію, коли допускає інші варіанти виходу з ситуації.

В табл. 2.3.3 наведено значимі кореляційні зв'язки між стратегіями подолання за методикою С. Хобфолла та показниками адаптації.

Таблиця 2.3.3

Значимі кореляційні зв'язки між копінг-стратегіями за методикою С. Хобфолла та показниками адаптації

Шкали	Асертивні дії	Вступ в контакт	Імпульсивні дії	Уникання
<i>Методика К. Роджерса, Р. Даймонд</i>				
Самоприйняття	0,392* 0,030			
Прийняття інших		0,411*		

		0,028		
Ескапізм				0,372* 0,046
Адаптивність	0,411* 0,028	0,436* 0,015		
Методика «Адаптивність» А.Г. Маклакова				
Особистісний адаптаційний потенціал	0,418* 0,026			
Комунікативний потенціал	0,356* 0,050	0,376* 0,043		
Поведінкова регуляція			-0,382* 0,037	
Деадаптаційні порушення			0,392* 0,030	0,356* 0,050

Можемо побачити, що адаптивність зростає при застосуванні асертивних дій та вступу в соціальний контакт. Асертивною називають впевнену наполегливу поведінку, спрямовану на досягнення мети. При цьому людина не переходить до агресивних дій та не ображає опонента. Саме тому, на наш погляд, асертивна поведінка дозволяє вирішити ситуацію та не погіршити міжособистісні стосунки, що сприяє ефективній адаптації.

Також асертивні дії прямо пов'язані з адаптаційним та комунікативним потенціалом, що вказує на їх ефективність як при адаптації, так і в підвищенні адаптаційного ресурсу, у тому числі за рахунок впевненої комунікації. Вступ у соціальний контакт покращує рівень адаптивності, комунікативний потенціал та прямо пов'язаний з прийняттям інших. На наш погляд, більшість проблем легше вирішити при підтримці з боку оточення та маючи більше інформації щодо неї.

Копінг-стратегія уникання виявилася прямо пов'язаною з такою характеристикою як ескапізм, тобто бажання втекти від реальних проблем в уявний світ фантазій чи мрій. Зрозуміло, що людина з притаманним їй ескапізмом буде частіше застосовувати копінг-стратегію уникнення при виникненні стресових ситуацій.

Поведінкова регуляція як компонент адаптаційного потенціалу обернено прокорелювала з стратегією імпульсивні дії: тобто індивід, що гарно контролює себе та свою поведінку не буде вдаватися до непродуманих дій під впливом емоцій.

Показник дезадаптаційних порушень прямо прокорелював з копінг-стратегіями уникання та імпульсивні дії. В нашій вибірці переважна кількість осіб з дезадаптаційними порушеннями отримала високі бали за шкалою астенії (а не психотичних реакцій), тому ці зв'язки є логічними: перебуваючи в стані виснаження індивід прагне уникнути всіх труднощів та неприємностей, що й призводить до частого застосування стратегії уникнення. Також стан фізичного та психічного виснаження може сприяти імпульсивним реакціям та недостатньому контролю поведінки. Все це значно погіршує адаптацію молодих людей.

Отже, кореляційний аналіз показав наявність зв'язків між адаптацією та копінг-стратегіями у молоді. Встановлено, що рівень адаптації підвищує застосування таких копінг-стратегій як позитивна переоцінка, планування, пошук соціальної підтримки, самоконтроль, асертивні дії та вступ у соціальний контакт.

2.4. Практичні рекомендації щодо підвищення рівня адаптації у молоді

На основі отриманих результатів емпіричного дослідження було розроблено практичні рекомендації для підвищення рівня соціально-психологічної адаптації молоді під час воєнного стану.

1. Намагайтеся спілкуватися з оточуючими. На наш погляд, важливим моментом адаптації є спілкування, підтримання соціальних контактів та наявність широкого кола підтримки: від найближчих людей, друзів, родичів – до соціальних інститутів, що можуть допомогти вирішити складні життєві ситуації. Ізольована від соціуму людина може почуватися значно гірше саме

через почуття безпорадності та самотності, іноді просто не володіючи необхідною інформацією щодо можливого вирішення проблем. Тому на першому місці стоїть необхідність підтримувати зв'язок з іншими людьми, спілкуватися та вміти просити по допомогу у випадку такої необхідності.

2. Дійте. Також важливо не занурюватися у пасивність, астеничні стани та негативні емоції, а навпаки – треба діяти. Фізична активність здатна покращити самопочуття та позбавити від нудьги, а її результат – показати, що ви приносите користь та вмієте робити те чи інше, що покращує самооцінку та самоствалення. Для студентської молоді зараз важливо не піддаватися ліні та прокрастинації, відкладаючи все на потім, після війни. Якщо є вільна хвилина – зробіть завдання зараз, враховуючи що через деякий час може зникнути світло та інтернет.

3. Не очікуйте досконалості. Ми живемо в дуже небезпечний і важкий час, тому робіть скидку на екстремальні умови та не вимагайте від себе ідеального виконання робіт чи відмінного навчання. Робіть те, що можете, на що вистачає сил та енергії. Зверніть увагу на тайм-менеджмент: намагайтеся розподіляти завдання рівномірно, на кожен день, плануйте час для відпочинку та фізичної активності.

4. Дотримуйтеся звичних ритуалів – це допомагає заспокоїтися та знайти в житті щось стабільне та буденне на відміну від складних життєвих обставин, що постійно змінюються. Ритуалом може бути ранкова кава з круасаном чи прогулянка перед сном.

5. Не стримуйте свої емоції, навіть якщо вони негативні, дуже сильні та не типові для вас. Пам'ятайте, що війна – це ненормальна ситуація і такі емоції типові для нашого часу. Намагайтеся виплескувати свою злість, гнів, напругу у соціально прийнятний спосіб: займаючись фізичною працею, спортом, бігом. Знайдіть заміщуючий об'єкт для вираження агресії: малюнок чи диванну подушку.

6. Не забороняйте собі отримувати задоволення від життя. Зараз є тенденція засуджувати людей, що під час війни відвідують ресторани,

святкують дні народження, радіють життю. Можливо, не варто робити це демонстративно, але свято в сімейному колі, спілкування з близькими людьми, заняття та хобі, що приносять задоволення дозволяють відчувати себе живим, пережити позитивні емоції та отримати підтримку.

Читайте також

Висновки до другого розділу

Для досягнення мети та реалізації завдань було проведено емпіричне дослідження зв'язку соціально-психологічної адаптації з вибором копінг-стратегій у молоді. Вибірку склали 45 осіб віком 19-23 роки, студенти НАУ. Для вимірювання адаптації було обрано Методику діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса, Р. Даймонд та Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» А. Г. Маклакова, С. В. Чермяніна. Для діагностики копінг-стратегій ми використали «Копінг-тест» Р. Лазаруса у адаптації Т. Крюкової, Є. Куфтяк та опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» С. Хобфолла (SACS). З метою встановлення зв'язків між показниками застосовувався кореляційний аналіз.

За допомогою психодіагностичних методик встановлено, що 27% респондентів мають низький рівень соціально-психологічної адаптації, що вказує на недостатнє пристосування до умов воєнного часу та особливостей навчального процесу. Проте 31% досліджуваних мають високий рівень адаптації, досягнутий за останні місяці війни. Серед показників, що впливають на адаптацію, найменше виражені емоційна комфортність та прийняття інших: низький рівень діагностовано відповідно у 33% та 31% респондентів.

У 22% рівень особистісного адаптаційного потенціалу низький, тобто адаптивні можливості цих студентів вже виснажені. Серед складових особистісного потенціалу найменше виражені комунікативний потенціал (низький рівень діагностовано у 27% досліджуваних) та поведінкова регуляція (у 22% встановлено низький рівень). Дезадаптаційні порушення виражені на

високому рівні лише у 11% досліджуваних, в більшості за рахунок формування астеничних реакцій та станів.

Діагностика копінг-стратегій у молоді показала, що найчастіше вони застосовують пошук соціальної підтримки (високий рівень діагностовано у 31% досліджуваних) та уникнення / втечу (27%). У 24% респондентів діагностовано високий рівень стратегії дистанціювання, значна кількість респондентів використовує такі адаптивні копінги як пошук вирішення проблем (24%), прийняття відповідальності (22%) та позитивну переоцінку (20%). Застосування вказаних копінг-стратегій дозволяє ефективно вирішувати проблеми та знижувати рівень стресу, що в свою чергу покращує соціально-психологічну адаптацію індивіда.

За результатами методики С. Хобфолла найбільша кількість респондентів обирає просоціальні та прямі стратегії подолання. 33% досліджуваних обрали вступ до соціального контакту для вирішення проблемної ситуації, а 31% - пошук соціальної підтримки. Це означає, що людина не замикається у собі та в своїх проблемах, а шукає допомоги та підтримки у оточуючих. У 33% досліджуваних діагностовано високий рівень імпульсивних дій, що свідчить про нестриманість та недостатній самоконтроль. Активні асертивні дії для вирішення проблем обирає 29% досліджуваних, що вказує на їх вміння впевнено та наполегливо досягати поставленої мети, при цьому не вдаючись до агресії.

Кореляційний аналіз показав, що рівень адаптивності підвищується за умови використання копінг-стратегій пошук підтримки, планування рішення проблеми та самоконтроль. Показник адаптаційного потенціалу прямо пов'язаний з такими копінг-стратегіями як планування та позитивна переоцінка. Також адаптивність зростає при застосуванні асертивних дій та вступу в соціальний контакт. Комунікативний потенціал прямо пов'язаний з застосуванням стратегії пошуку підтримки та вступу у соціальний контакт: вміння спілкуватися та знаходити спільну мову з оточенням сприяє пошуковій активності та полегшує контакт з іншими людьми. Поведінкова регуляція

сприяє процесу планування та самоконтролю і обернено пов'язана з конфронтацією.

На основі отриманих результатів емпіричного дослідження було розроблено практичні рекомендації для підвищення рівня соціально-психологічної адаптації молоді під час воєнного стану.

1. В результаті огляду літератури було зроблено аналіз наукових підходів до визначення поняття соціально-психологічної адаптації та її класифікації. Встановлено, що більшість авторів визначають соціальну адаптацію як процес та результат пристосування індивіда до умов середовища та описують 2 основні види: біофізіологічну та соціально-психологічну. Остання є процесом освоєння індивідом соціально-психологічних ролей, набуття соціально-психологічного статусу. Адаптація індивіда багато в чому залежить від його вродженої та набутої здатності до пристосування до умов середовища, тобто від адаптивності, що обумовлена такими вродженими властивостями як темперамент, інтелектуальні здібності, фізичний стан організму, конституційні особливості, емоційно-вольова сфера.

Воєнний стан в Україні вимагає постійної адаптації населення до змін, спричинених війною, та її трагічних наслідків. Особливістю адаптації до воєнного часу є не цілеспрямована продумана програма дій та оцінювання наслідків, а швидше хаотичне, безсистемне пристосування, метою якого є виживання та збереження життя. Проблемним є процес адаптації студентів до умов навчання під час війни: його ускладнюють негативний психоемоційний стан студентів та викладачів; труднощі зі вступом до вишів у абітурієнтів з окупованих територій; різке падіння мотивації до навчання у студентів, що опинилися в складних життєвих обставинах; неможливість навчатися дистанційно через відсутність чи пошкодження гаджетів та інтернету.

Для ефективної соціально-психологічної адаптації в умовах війни важливе значення мають копінг-стратегії, які індивід застосовує з метою подолання важких життєвих ситуацій. До адаптивних відносять ті копінги, які спрямовані безпосередньо на вирішення проблемної ситуації: пошук соціальної підтримки, планування, активні дії по усуненню джерела стресу, визнання реальної ситуації та ін. Неадаптивними будуть копінги, пов'язані з емоційним реагуванням, запереченням проблеми чи відмовою її вирішити. Саме від здатності індивіда обирати ефективні та адаптивні копінг-стратегії

залежить вирішення конкретних проблем, уникнення стресу та напруги, рівень соціально-психологічної адаптації особистості.

2. Діагностика рівня соціально-психологічної адаптації молоді показала, що 27% респондентів мають низький її рівень, що вказує на недостатнє пристосування до умов воєнного часу та особливостей навчального процесу. Проте 31% досліджуваних мають високий рівень адаптації, досягнутий за останні місяці війни. У 22% рівень особистісного адаптаційного потенціалу низький, тобто адаптивні можливості цих студентів вже виснажені. Серед складових особистісного потенціалу найменше виражені комунікативний потенціал (низький рівень діагностовано у 27% досліджуваних) та поведінкова регуляція (у 22% встановлено низький рівень). Деадаптаційні порушення виражені на високому рівні лише у 11% досліджуваних, в більшості за рахунок формування астеничних реакцій та станів.

Діагностика копінг-стратегій у молоді свідчить, що найчастіше вони застосовують пошук соціальної підтримки (високий рівень діагностовано у 31% досліджуваних) та уникнення (27%). У 24% респондентів діагностовано високий рівень стратегії дистанціювання, значна кількість респондентів використовує такі адаптивні копінги як пошук вирішення проблем (24%), прийняття відповідальності (22%) та позитивну переоцінку (20%). Застосування вказаних копінг-стратегій дозволяє ефективно вирішувати проблеми та знижувати рівень стресу, що в свою чергу покращує соціально-психологічну адаптацію індивіда.

За результатами методики С. Хобфолла найбільша кількість респондентів обирає просоціальні та прямі стратегії подолання: 33% досліджуваних обрали вступ до соціального контакту для вирішення проблемної ситуації, а 31% - пошук соціальної підтримки. У 33% досліджуваних діагностовано високий рівень імпульсивних дій, що свідчить про нестриманість та недостатній самоконтроль. Активні асертивні дії для вирішення проблем обирає 29% досліджуваних, що вказує на їх вміння

впевнено та наполегливо досягати поставленої мети, при цьому не вдаючись до агресії.

3. В результаті кореляційного аналізу встановлено, що рівень адаптивності підвищується за умови використання копінг-стратегій пошук підтримки, планування рішення проблеми та самоконтроль. Показник адаптаційного потенціалу прямо пов'язаний з такими копінг-стратегіями як планування та позитивна переоцінка. Також адаптивність зростає при застосуванні асертивних дій та вступу в соціальний контакт. Комунікативний потенціал прямо пов'язаний з застосуванням стратегії пошуку підтримки та вступу у соціальний контакт: вміння спілкуватися та знаходити спільну мову з оточенням сприяє пошуковій активності та полегшує контакт з іншими людьми. Поведінкова регуляція сприяє процесу планування та самоконтролю і обернено пов'язана з конфронтацією.

4. На основі отриманих результатів емпіричного дослідження було розроблено практичні рекомендації для підвищення рівня соціально-психологічної адаптації молоді під час воєнного стану. Важливим для ефективної адаптації є спілкування, намагання діяти та планувати свій час, виражати емоцій, дозволяти собі отримувати задоволення від життя та не боятися просити по допомогу та шукати підтримки у близьких людей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрущенко І. Г. Психологічні особливості впливу копінг-стратегій на саморозвиток особистості юнацького віку. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія»: зб. наук. праць. Острог: Вид-во НаУОА, 2018. № 6. С. 4–8.
2. Арефнія С.В. Проблеми адаптації до умов війни українців, які стали героями телевізійної програми «Допомога психолога». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. № 2 (26). 2022. С. 7-15.
3. Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» А. Г. Маклакова, С.В. Чермяніна // Практична психодіагностика. Методики і тести. Навч. посібник / Ред. Райгородський Д.Я. Самара: Вид-во «БАХРАХ-М», 2006. С. 549-672.
4. Балл Г.А. Поняття адаптації та її значення для психології особистості. *Питання психології*. 1989. № 1. С. 92-101.
5. Бірченко Є. В. Соціально-психологічна адаптація випускників вишів до умов конкуренції на ринку праці. *Методологія, теорія та практика соціологічного аналізу сучасного суспільства*. Харків. 2000. С. 247-249.
6. Бондаренко О. М. Соціальна адаптація: сутність та її складники. *Наукове пізнання: методологія та технологія*. 2002. №10. С. 23-25.
7. Галян А.І. Копінг-стратегії як чинник адаптації майбутніх медичних працівників до професійної діяльності. *Науковий вісник МНУ ім. В. О. Сухомлинського*. Психологічні науки. №1 (16). 2016. С. 22-27.
8. Городняк І.В. Соціальна адаптація учнівської молоді в умовах суспільної трансформації (регіональний аспект). *Соціологічні дослідження*. Зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені В. Даля. Луганськ. 2003. №3. С. 181-188.
9. Грабовська С.М. Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях. *Соціогуманітарні проблеми людини*. № 4, 2010. с.188-199.

10. Денисюк С. Г., Корнієнко В. О. Адаптація як передумова самореалізації військовослужбовців до умов цивільного життя. *Актуальні проблеми проектування, виготовлення і експлуатації озброєння та військової техніки*: мат. всеукр. наук.-техн. конф., Вінниця: ВНТУ, 2017. С. 111-113.
11. Дубчак Г. М. Аналіз стратегій копінг-поведінки майбутніх фахівців соціономічних професій. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2016. Вип. 1. Т. 2. С. 28-39.
12. Емішянц О.Б. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Вип. 4, Т. 1. 2017. С. 47-52.
13. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
14. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. Т. 1. Вип. 55. С. 23-30.
15. Кислий В. Д. Особливості соціально-психологічної адаптації офіцерів випускників до діяльності в особливих умовах: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.09. Харків, 2003. 19 с.
16. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2021. 158 с.
17. Конончук В.С. Соціально-психологічні особливості адаптації студентів-першокурсників до навчання у ВНЗ. *Наукові записки кафедри педагогіки*. Вип. XXXIV. Харків. 2014. С. 131-137.
18. Коробка Л.М. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. Зб. наук. праць. №4 (29), 2015. Київ, 2015. С. 96-103.

19. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опитувальник способів подолання (адаптація методики WCQ). *Журнал практичного психолога*. 2007. № 3. С. 93-112.
20. Лабезна Л.П. Психологічний аналіз застосування копінг-стратегій студентською молоддю в умовах освітньої взаємодії. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія Психологічні науки. Вип. 1, Т.2, 2017. С. 155-159.
21. Левківська Г. П., Сорочинська В. Є., Штифурак В. С. Адаптація першокурсників в умовах вищого закладу освіти: Навч. посібник. Київ, 2001. – 128 с.
22. Левченко М., Феденько С., Форостян Ф. Особливості соціальної адаптації здобувачів вищої освіти до освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Актуальні питання гуманітарних наук*. Вип. 52, Т. 2, 2022. С. 185-192.
23. Ляшин Я.Є. Копінг як вихід із ситуації конфлікту. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 31. С. 156-169.
24. Максимець С. М. Вплив емпатійності на соціально-психологічну адаптацію майбутніх учителів: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07. Одеса, 2000. 20 с.
25. Мельник О. В. Вікові особливості адаптації учасників бойових дій: автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07. Ін-т психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2019. 20 с.
26. Олефір В. О. Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія: Психологія. 2011. № 981. Вип. 47. С. 168-172.
27. Осницький А. К. Визначення характеристик соціальної адаптації. *Психологія і школа*. 2004. №1. С.43-56.
28. Пачковський Ю. Ф. Адаптивні можливості молоді до умов ринкового середовища. *Методологія, теорія та практика соціологічного аналізу сучасного суспільства*: Зб. наук. праць. Харків: Видавничий центр

Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. 2001. С. 477-480.

29. Пічурін В. В. Копінг-стратегії студентів і психологічна готовність до професійної праці. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. № 2. С. 53–59.

30. Родіна Н. В. Ієрархічна модель структури копінг-поведінки. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2011. № 1. С. 120-129.

31. Родіна Н.В. Особистісні характеристики як ресурси долаючої поведінки. Огляд деяких сучасних теорій копінгу. *Проблеми сучасної психології*. 2010. № 7. С. 608-633.

32. Сивогракова З. А. Вивчення копінгу як особистісної адаптаційної здібності. *Педагогіка і психологія*. 2007. № 22. С.159-169.

33. Соціально-психологічна профілактика порушень адаптації молоді до повсякденного стресу: метод. рек. / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології; за наук. ред. Т.М. Титаренко. Київ: Міленіум, 2010. 84 с.

34. Титаренко Т. М., Дворник М. С., Климчук В. О. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практич. посіб. НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

35. Третякова І.С., Буряк Н.О. Оптимізація навчально-виховного процесу як умова успішної адаптації студентів-першокурсників. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету імені Б. Хмельницького*: зб. наук. праць. 2011. № 6. С. 338-344.

36. Ходорівська Н. Групова адаптація в умовах соціальних змін. *Соціальні виміри суспільства*. Київ: Інститут соціології НАНУ, 1999. Вип. 3. С. 92-104.

37. Циганенко Г., П'яста Р., Дідик Н. Любити, жити і чекати. Путівник для родин військових, які перебувають у зоні бойових дій. Львів: Колесо, 2018. 144 с.

38. Шибанова В. І., Діденко Г. О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*, (39), 2017. С. 368–379.
39. Шеленкова Н.Л. Дослідження копінг-стратегій в процесі адаптації студентів першого року навчання. *Науковий вісник ХДУ. Серія Психологічні науки. № 1 (2019). С. 72-77.*
40. Щудло С. А. Вторинна зайнятість як механізм трудової адаптації молоді. *Методологія, теорія та практика соціологічного аналізу сучасного суспільства. Зб. наук. праць. Харків: Видавничий центр Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. 2004. С. 226-229.*
41. Ярош Н. С. Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2015. № 58. С. 60-64.*
42. Budimir S., Probst T., Pieh Ch. Coping strategies and mental health during COVID-19 lockdown. *Journal of Mental Health. 2020. Vol. 30, Iss. 2. P. 156-163.*
43. Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology. 1989 Vol. 56. P. 267-283.*
44. Israel-Cohen Y., Uzefovsky F., Kashy-Rosenbaum G., Kaplan O. Gratitude and PTSD symptoms among Israeli youth exposed to missile attacks: examining the mediation of positive and negative affect and life satisfaction. *Journal of Positive Psychology. 2015. Vol. 10. №2 (4). P. 99-106.*
45. Hobfoll S. E. Social Support: Will you be there when I need you? In: A lifetime of relationships. N. Vanzetti and S. Duck (eds.). California, 1996. P.12-22.
46. Joseph S. Growth Following Adversity: Positive Psychological Perspectives on Posttraumatic Stress. *Psychological Topics, 2009. Vol. 18 (2), Pp. 335-344.*
47. Lazarus R. S. Toward Better Research on Stress and Coping. *American Psychologist, 2000. No 55. P. 665-673.*

48. Lazarus R. S., Folkman S. The concept of coping // Monat A. and Richard S. Lazarus. *Stress and Coping*. N.-Y. 1991. P. 189-206.
49. Prokofieva O., Smirnov B. (2021). The features of coping strategies in adolescence. *Psychological journal*, 7 (1), p. 82-98.
50. Rogers C. R., Dymond R. F., eds. *Psychotherapy and Personality Change: Coordinated Research Studies in the Client-Centered Approach*. Chicago: University of Chicago Press, 1954. 344 p.
51. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15 (1). Pp. 1-18.

Встановлення типу розподілу даних за допомогою непараметричного критерію Колмогорова-Смірнова (Методика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса, Р.Даймонд)

Одновибірковий критерій Колмогорова-Смирнова							
		adapt.	prin.dr.	intern.	samov.	em.ko mf.	str.dom .
N		45	45	45	45	45	45
Normal Parameters (a,b)	Mean	103,3667	28,7333	36,6333	20,9000	16,2000	13,9667
	Std. Deviation	19,71606	7,76790	6,63056	3,61367	3,98618	4,55982
Most Extreme Differences	Absolute	,121	,078	,082	,120	,182	,174
	Positive	,121	,069	,075	,081	,098	,174
	Negative	-,103	-,078	-,082	-,120	-,182	-,099
Kolmogorov-Smirnov Z		,660	,429	,447	,655	,995	,956
Asymp. Sig. (2-tailed)		,776	,993	,988	,784	,275	,320

a. Порівняння із нормальним розподілом.

b. Оцінюється за даними.

Таблиця 2

Встановлення типу розподілу даних за допомогою непараметричного критерію Колмогорова-Смірнова (Копінг-тест Р. Лазаруса)

Одновибірковий критерій Колмогорова-Смирнова									
		konfr ont	distanc	samo kontr	poisk. podd	prin.ot vet	begstvo	plan.r esh	posit. pere
N		45	45	45	45	45	45	45	45
Normal Parameters (a,b)	Mean	8,3667	11,7500	12,4000	8,9167	9,5333	6,5333	4,7333	7,1667
	Std. Deviation	4,08788	3,37300	3,17938	2,01092	3,08340	1,96983	1,88542	2,00986
Most Extreme Differences	Absolute	,112	,138	,137	,158	,152	,140	,151	,127
	Positive	,112	,138	,137	,126	,152	,140	,151	,086
	Negative	-,096	-,116	-,109	-,158	-,076	-,110	-,115	-,127
Kolmogorov-Smirnov Z		,864	1,069	1,060	1,221	1,177	1,085	1,172	,987
Asymp. Sig. (2- tailed)		,444	,203	,211	,102	,125	,190	,128	,284

a. Порівняння із нормальним розподілом.

b. Оцінюється за даними.

Таблиця 3

Встановлення типу розподілу даних за допомогою непараметричного критерію Колмогорова-Смірнова (Багатофакторний опитувальник «Адаптивність» А. Г. Маклакова)

Одновібірковий критерій Колмогорова-Смірнова

		poved. reg	kom.p ot	mor.no rm	lap	asten	psihot	dezad
N		45	45	45	45	45	45	45
Normal Parameters (a,b)	Mean	23,4833	16,9333	12,3000	27,3000	21,4333	16,0667	32,0667
	Std. Deviation	9,36183	5,82475	2,51975	7,93255	7,29143	5,30707	7,29956
Most Extreme Differences	Absolute	,106	,066	,147	,117	,101	,112	,087
	Positive	,061	,066	,147	,116	,096	,112	,087
	Negative	-,106	-,053	-,129	-,117	-,101	-,070	-,060
Kolmogorov-Smirnov Z		,821	,511	1,142	,903	,783	,864	,674
Asymp. Sig. (2-tailed)		,511	,957	,147	,389	,572	,444	,754

а. Порівняння із нормальним розподілом.

б. Оцінюється за даними.

Таблиця 4

Встановлення типу розподілу даних за допомогою непараметричного критерію Колмогорова-Смірнова (тест «Стратегії подолання стресових ситуацій С. Хобфолла)

		assert. d	vstup.s oc	poisk.s oc	ostor.d	Impuls .d	Izbeg.	manip. d	asoc.d	agres.d
N		45	45	45	45	45	45	45	45	45
Normal Parameters (a,b)	Mean	7,7833	5,4333	3,2833	5,9167	5,6000	5,1000	5,4833	3,5500	5,0833
	Std. Deviation	1,94929	1,66078	1,20861	1,66001	1,91515	1,60191	2,11926	1,43119	1,92479
Most Extreme Differences	Absolute	,167	,127	,159	,120	,167	,154	,124	,190	,101
	Positive	,116	,123	,159	,113	,167	,154	,124	,144	,101
	Negative	-,167	-,127	-,157	-,120	-,095	-,130	-,092	-,190	-,100
Kolmogorov-Smirnov Z		1,294	,986	1,234	,930	1,296	1,192	,957	1,472	,779
Asymp. Sig. (2-tailed)		,081	,286	,095	,353	,070	,117	,319	,126	,578

Таблиця 1

Результати кореляційного аналізу між шкалами опитувальника «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса та Багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність» А.Г. Маклакова, С.В. Чермяніна

		konfront	distan	samokor	poisk.p	prin.otv	begstvo	plan.res	posit.pe
		c	s	tr	dd	et	h	reo	
poved.reg.	Pearson Correlation	-,388(*)	,225	,390(*)	-,096	-,038	-,178	,444(*)	-,203
	Sig. (2-tailed)	,035	,232	,033	,613	,843	,346	,012	,283
	N	45	45	45	45	45	45	45	45
kom.pot.	Pearson Correlation	,249	,109	-,171	,468(**)	-,112	-,330	-,018	-,142
	Sig. (2-tailed)	,113	,568	,368	,009	,554	,075	,927	,455
	N	45	45	45	45	45	45	45	45
mor.norm.	Pearson Correlation	-,281	-,152	-,049	,188	-,093	,195	-,239	,185
	Sig. (2-tailed)	,133	,424	,798	,319	,626	,303	,203	,326
	N	45	45	45	45	45	45	45	45
lap.	Pearson Correlation	-,107	,275	-,036	,205	-,125	-,256	,392(*)	,488(**)
	Sig. (2-tailed)	,574	,141	,849	,277	,510	,173	,030	,003
	N	45	45	45	45	45	45	45	45
asten.	Pearson Correlation	,090	,090	,045	-,144	-,066	-,177	,128	-,046
	Sig. (2-tailed)	,638	,635	,815	,449	,729	,350	,499	,809
	N	45	45	45	45	45	45	45	45
psihot.	Pearson Correlation	,082	,069	,072	,049	,027	,201	,037	,152
	Sig. (2-tailed)	,668	,716	,706	,797	,888	,287	,846	,424
	N	45	45	45	45	45	45	45	45
dezad.	Pearson Correlation	,126	,267	,309	-,334	,229	-,026	,301	-,163
	Sig. (2-tailed)	,507	,154	,096	,071	,224	,891	,106	,389
	N	45	45	45	45	45	45	45	45

Таблиця 2

Результати кореляційного аналізу між шкалами опитувальника «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса та методики «Діагностика соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса, Р. Даймонд

		adapt.	prin.dr.	intern.	samop.	em.ko mf.	str.dom.
konfront	Pearson Correlation	-,105	-,360(*)	-,182	-,426(*)	-,220	,169
	Sig. (2-tailed)	,581	,048	,336	,019	,243	,372
	N	45	45	45	45	45	45
distanc	Pearson Correlation	-,170	,111	,217	-,191	,422(*)	,112
	Sig. (2-tailed)	,370	,560	,249	,311	,020	,555
	N	45	45	45	45	45	45
samokontr	Pearson Correlation	,356(*)	,038	,056	,136	-,101	,220
	Sig. (2-tailed)	,050	,841	,769	,475	,596	,244
	N	45	45	45	45	45	45
poisk.podd	Pearson Correlation	,418(*)	,390(*)	,034	,120	,180	,018
	Sig. (2-tailed)	,022	,033	,860	,529	,342	,925
	N	45	45	45	45	45	45
prin.otvet	Pearson Correlation	,137	,088	-,165	-,260	-,340	-,308
	Sig. (2-tailed)	,472	,642	,383	,165	,066	,098
	N	45	45	45	45	45	45
begstvo	Pearson Correlation	,090	,024	-,223	,212	-,035	,074
	Sig. (2-tailed)	,634	,901	,236	,260	,856	,697
	N	45	45	45	45	45	45
plan.resh	Pearson Correlation	,488(**)	,390	,025	-,147	,072	-,130
	Sig. (2-tailed)	,003	,133	,895	,439	,705	,493
	N	45	45	45	45	45	45
posit.pereo	Pearson Correlation	,155	,066	-,233	,154	,134	-,204
	Sig. (2-tailed)	,414	,730	,215	,417	,482	,281
	N	45	45	45	45	45	45

Таблиця 3

Результати кореляційного аналізу між шкалами опитувальника «Стратегії подолання стресових ситуацій» С. Хобфолла та методики «Діагностика соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса, Р. Даймонд

		adapt.	prin.dr.	eskap	samop.	em.ko mf.	str.dom.
assert.d	Pearson Correlation	,411(**)	,245	,313	,392(*)	,300	-,304
	Sig. (2-tailed)	,028	,193	,093	,030	,107	,102
	N	45	45	45	45	45	45
vstup.soc	Pearson Correlation	,436(*)	,411(**)	-,158	,051	,393	-,331
	Sig. (2-tailed)	,015	,028	,403	,790	,132	,077
	N	45	45	45	45	45	45
poisk.soc	Pearson Correlation	,335	,192	,178	-,182	,624	-,002
	Sig. (2-tailed)	,055	,309	,201	,336	,122	,991
	N	45	45	45	45	45	45
ostor.d	Pearson Correlation	,073	-,300	,307	-,022	-,070	-,268
	Sig. (2-tailed)	,701	,107	,076	,909	,712	,152
	N	45	45	45	45	45	45
Impuls.d	Pearson Correlation	-,300	-,268	,178	-,072	-,052	,058
	Sig. (2-tailed)	,107	,152	,346	,704	,786	,760
	N	45	45	45	45	45	45
Izbeg.	Pearson Correlation	-,307	,178	,372(*)	-,099	,308	,100
	Sig. (2-tailed)	,076	,346	,046	,601	,098	,599
	N	45	45	45	45	45	45
manip.d	Pearson Correlation	-,022	-,072	-,099	-,268	-,099	,073
	Sig. (2-tailed)	,909	,704	,601	,152	,602	,701
	N	45	45	45	45	45	45
asoc.d	Pearson Correlation	-,070	-,052	,308	-,099	,073	,156
	Sig. (2-tailed)	,712	,786	,098	,602	,701	,411
	N	45	45	45	45	45	45
agres.d	Pearson Correlation	-,268	,058	,100	,073	,156	-,268
	Sig. (2-tailed)	,152	,760	,599	,701	,411	,152
	N	45	45	45	45	45	45

Таблиця 4

Результати кореляційного аналізу між шкалами опитувальника «Стратегії подолання стресових ситуацій» С. Хобфолла та Багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність» А.Г. Маклакова, С.В. Чермяніна

		poved.reg	kom.pot	mor.norm	lap	asten	psihot	dezad
assert.d	Pearson Correlation	,329	,356(*)	,047	,418(*)	,157	,259	,309
	Sig. (2-tailed)	,065	,050	,806	,026	,408	,167	,056
	N	45	45	45	45	45	45	45
vstup.soc	Pearson Correlation	-,088	,376(*)	-,004	-,169	-,334	,328	,075
	Sig. (2-tailed)	,645	,043	,982	,371	,080	,076	,693
	N	45	45	45	45	45	45	45
poisk.soc	Pearson Correlation	,500	-,193	-,008	,327	,096	,025	,190
	Sig. (2-tailed)	,145	,306	,968	,078	,616	,896	,313
	N	45	45	45	45	45	45	45
ostor.d	Pearson Correlation	,122	,245	,003	,172	-,155	,224	-,120
	Sig. (2-tailed)	,520	,192	,986	,208	,112	,235	,205
	N	45	45	45	45	45	45	45
Impuls.d	Pearson Correlation	-,382(*)	-,232	-,349	,122	,188	,058	,392(*)
	Sig. (2-tailed)	,037	,217	,059	,520	,321	,759	,030
	N	45	45	45	45	45	45	45
Izbeg.	Pearson Correlation	,003	-,349	,064	-,033	-,056	,051	,356(*)
	Sig. (2-tailed)	,986	,059	,737	,864	,769	,788	,050
	N	45	45	45	45	45	45	45
manip.d	Pearson Correlation	,272	,122	-,033	,224	,335	-,232	,165
	Sig. (2-tailed)	,208	,520	,864	,235	,070	,217	,382
	N	45	45	45	45	45	45	45
asoc.d	Pearson Correlation	-,355	,188	-,056	,335	,224	-,056	,064
	Sig. (2-tailed)	,052	,321	,769	,070	,235	,769	,737
	N	45	45	45	45	45	45	45
agres.d	Pearson Correlation	,224	,058	,051	-,232	-,056	,064	,237
	Sig. (2-tailed)	,235	,759	,788	,217	,769	,737	,207
	N	45	45	45	45	45	45	45
	Pearson Correlation	-,320	,212	-,258	,165	,064	,237	,224
	Sig. (2-tailed)	,070	,262	,168	,382	,737	,207	,235
	N	45	45	45	45	45	45	45

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К.

Роджерса, Р. Даймонд

Інструкція: у опитувальнику містяться висловлювання про людину, про її спосіб життя, переживання, думки, звички, стиль поведінки. Їх завжди можна співвіднести з нашим власним способом життя.

Прочитавши чергове висловлювання опитувальника, приміряйте його до своїх звичок, свого способу життя та оцініть, якою мірою цей вислів може бути віднесений до вас. Для того щоб позначити вашу відповідь у бланку, виберіть один із семи варіантів оцінок, пронумерованих цифрами від 0 до 6, відповідний, на вашу думку:

- 0 - це до мене зовсім не відноситься;
- 1 - мені це не властиво в більшості випадків;
- 2 – сумніваюся, що це можна віднести до мене;
- 3 - не наважуюся віднести це до себе;
- 4 – це схоже на мене, але немає впевненості;
- 5 – це на мене схоже;
- 6 – це точно про мене.

Вибраний варіант відповіді позначте в бланку для відповідей у клітинці, що відповідає порядковому номеру висловлювання.

Текст опитувальника

1. Зазнає незручність, коли вступає з кимось у розмову.
2. Немає бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому любить змагання, боротьбу.
4. Висуває високі вимоги.
5. Часто корить себе за зроблене.
6. Часто відчувається приниженим.
7. Сумнівається, що може подобатися комусь із осіб протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди.
9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнена, тримається від усіх трохи осторонь.

11. У своїх невдачах звинувачує себе.
12. Людина відповідальна; на нього можна покластися.
13. Відчуває, що не в силах хоч щось змінити, всі зусилля марні.
14. Багато на що дивиться очима однолітків.
15. Приймає загалом ті правила та вимоги, яких слід дотримуватися.
16. Власних переконань та правил не вистачає.
17. Любить мріяти - іноді просто серед білого дня. Насилу повертається від мрії до дійсності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: «застрягає» на переживанні образ, подумки перебираючи способи помсти.
19. Вміє керувати собою та власними вчинками, змушувати себе, дозволяти собі; самоконтроль йому не проблема.
20. Часто псується настрій: накочує зневіру, нудьга.
21. Все, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі, зайнятий собою.
22. Люди, як правило, йому подобаються.
23. Не соромиться своїх почуттів, відкрито їх висловлює.
24. Серед великого натовпу буває трохи самотньо.
25. Зараз дуже не по собі. Хочеться все кинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай ладнає.
27. Найважче боротися з самим собою.
28. Насторожує незаслужене доброзичливе ставлення оточуючих.
29. У душі оптиміст, вірить у краще.
30. Людина неподатлива, уперта, таких називають важкими.
31. До людей критичний і судить їх, якщо вважає, що вони на це заслуговують.
32. Зазвичай відчувається не ведучим, а веденим: йому завжди вдається мислити і діяти самостійно.
33. Більшість із тих, хто його знає, добре ставляться до нього, люблять його.
34. Іноді бувають такі думки, якими не хотілося б ні з ким ділитися.
35. Людина із привабливою зовнішністю.
36. Почувається безпорадним, потребує того, щоб хтось був поруч.
37. Приймаючи рішення, слідує йому.
38. Приймаючи, начебто, самостійні рішення, неспроможна звільнитися від впливу інших.
39. Випробовує почуття провини, навіть якщо звинувачувати себе ніби ні в чому.
40. Відчуває ворожість до того, що його оточує.
41. Усім задоволений.
42. Вибитий із колії: не може зібратися, взяти себе в руки, організувати себе.
43. Відчуває млявість: усе, що раніше хвилювало, раптом стало байдужим.
44. Врівноважений, спокійний.
45. Розлютившись, нерідко виходить із себе.
46. Часто відчувається скривдженим.

47. Людина рвучка, нетерпляча, гаряча, не вистачає стриманості.
48. Буває, що пліткує.
49. Не дуже довіряє своїм почуттям: вони іноді підводять його.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці розум, а не почуття: перш ніж щось зробити, подумає.
52. Те, що відбувається з ним, тлумачить на свій лад. Здатний вигадувати зайвого, словом, не від цього світу.
53. Людина, терпима до людей, приймає кожного таким, яким він є.
54. Намагається не думати про свої проблеми.
55. Вважає себе цікавою людиною – привабливою як особистість, помітною.
56. Людина сором'язлива.
57. Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб довів справу до кінця.
58. У душі відчуває перевагу над іншими.
59. Немає нічого, в чому він висловив би себе, виявив свою індивідуальність, своє «Я».
60. Боїться, що подумують про нього інші.
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, похвали: у тому, що для нього суттєво, намагається бути серед найкращих.
62. Людина, в якій зараз багато чого гідне зневаги.
63. Людина діяльнісна, енергійна, сповнена ініціатив.
64. Пасує перед труднощами та ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65. Себе просто недостатньо цінує.
66. За натурою ватажок і вміє проводити інших.
67. Належить до себе в цілому добре.
68. Людина наполеглива, наполеглива, їй завжди важливо наполягти на своєму.
69. Не любить, коли з кимось псуються стосунки, особливо якщо розбіжності загрожують стати явними.
70. Довго не може ухвалити рішення, а потім сумнівається в його правильності.
71. Перебуває в неуважності, все сплуталося, все змішалось в нього.
72. Задоволений собою.
73. Невдачливий.
74. Людина приємна.
75. Особою, може, й не дуже красивою, але може подобатися як людина Презирає лиця протилежного пола и не связывается с ними.
76. Коли треба щось зробити, охоплює страх: а раптом не впораюся, а раптом не вийде?
77. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що дуже б турбувало.
78. Вміє наполегливо працювати.
79. Відчуває, що росте, дорослішає: змінюється сам і його ставлення до навколишнього світу.
80. Трапляється, що говорить про те, в чому зовсім не розуміється.
81. Завжди каже тільки правду.

82. Стривожений, стурбований, напружений.
83. Щоб змусити хоч щось зробити, потрібно як слід наполягти, і тоді він поступиться.
84. Відчуває невпевненість у собі.
85. Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватися та обґрунтовувати свої вчинки.
86. Людина поступлива, податлива, м'яка у відносинах з іншими.
87. Людина розумна, любить розмірковувати.
88. Іноді любить похвалитися.
89. Приймає рішення і тут же їх змінює: зневажає себе безвольністю, а зробити з собою нічого не може.
90. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чийсь допомогу.
91. Ніколи не спізнюється.
92. Зазнає відчуття скутості, внутрішньої несвободи.
93. Виділяється серед інших.
94. Не дуже надійний товаришу, не в усьому можна покластися.
95. У собі все ясно, добре розуміє себе.
96. Комунікабельна, відкрита людина, легко сходиться з людьми.
97. Сили та здібності цілком відповідають тим завданням, які доводиться вирішувати; з усім може впоратися.
98. Себе не цінує, ніхто всерйоз його не сприймає; у разі до нього поблажливі, просто терплять.
99. Занепокоєно, що особи протилежної статі надто займають його думки.
100. Усі свої звички вважає добрими.

Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» А. Г.

Маклакова, С. В. Чермяніна

Інструкція: «Вам буде запропоновано низку питань, на які Ви повинні відповісти лише "так" (+) або "ні" (-). Питання стосуються безпосередньо Вашого самопочуття, поведінки чи характеру. "Правильних" або "неправильних" відповідей тут бути не може, тому не намагайтеся довго їх обмірковувати чи радитися з товаришами - відповідайте, виходячи з того, що більше відповідає Вашому стану або уявленню про себе».

Текст опитувальника

1. Буває, що я серджуся.
2. Зазвичай вранці я прокидаюся свіжим і відпочившим.

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

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

70. Думаю, що я людина приречена.
71. Були випадки, що мені було важко втриматися, щоб щось не стягнути в когось або десь, наприклад, у магазині.
72. Я зловживав спиртними напоями.
73. Я часто про щось турбуюся.
74. Мені хотілося б бути членом кількох гуртків чи товариств.
75. Я рідко задихаюсь, і в мене не буває сильного серцебиття.
76. Все своє життя я суворо дотримуюся принципів, заснованих на почутті обов'язку.
77. Траплялося, що я перешкоджав чи чинив всупереч людям просто з принципу, а не тому, що справа була дійсно важливою.
78. Якщо мені не загрожує штраф і машин поблизу немає, я можу перейти вулицю там, де мені хочеться, а не там, де належить.
79. Я завжди був незалежним та вільним від контролю з боку сім'ї.
80. У мене бували періоди такого сильного занепокоєння, що я навіть не міг сидіти на місці.
81. Найчастіше мої вчинки неправильно тлумачилися.
82. Мої батьки та (або) інші члени моєї сім'ї чіпляються до мене більше, ніж треба.
83. Хтось керує моїми думками.
84. Люди байдужі та байдужі до того, що з тобою станеться.
85. Мені подобається бути в компанії, де всі жартують один з одного.
86. У школі я засвоював матеріал повільніше за інших.
87. Я цілком упевнений у собі.
88. Нікому не довіряти найдорожче.
89. Раз на тиждень чи частіше я буваю дуже збудженим та схвильованим.
90. Коли я перебуваю в компанії, мені важко знайти відповідну тему для розмови.
91. Мені легко змусити інших людей боятися себе, і іноді це роблю заради забави.
92. У грі я волію вигравати.
93. Нерозумно засуджувати людину, яка обдурила того, хто сам дозволяє себе обманювати.
94. Хтось намагається вплинути на мої думки.
95. Я щодня випиваю багато води.
96. Найщасливішим я буваю, коли один.
97. Я обурююся щоразу, коли дізнаюся, що злочинець з якоїсь причини залишився безкарним.
98. У моєму житті був один або кілька випадків, коли я відчував, що хтось за допомогою гіпнозу змушує мене робити ті чи інші вчинки.
99. Я рідко розмовляю з людьми першим.
100. У мене ніколи не було зіткнень із законом.
101. Мені приємно мати серед своїх знайомих значних людей це ніби надає мені ваги у власних очах.

102. Іноді, без жодної причини, у мене раптом настають періоди надзвичайної веселості.
103. Життя для мене майже завжди пов'язане з напругою.
104. У школі мені було важко говорити перед класом.
105. Люди виявляють по відношенню до мене стільки співчуття і симпатії, скільки я заслуговую.
106. Я відмовляюся грати в деякі ігри, тому що у мене це погано виходить.
107. Мені здається, що я заводжу друзів так само легко, як і інші.
108. Мені неприємно, коли довкола мене люди.
109. Мені, як правило, щастить.
110. Мене легко збентежити.
111. Деякі члени моєї сім'ї робили вчинки, які мене лякали.
112. Іноді в мене бувають напади сміху чи плачу, з якими я ніяк не можу впоратися.
113. Мені буває важко розпочати виконання нового завдання або розпочати нову справу.
114. Якби люди не були налаштовані проти мене, я в житті досяг би набагато більшого.
115. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.
116. Серед моїх знайомих є люди, які мені не подобаються.
117. Я легко втрачаю терпіння з людьми.
118. Часто в новій обстановці я відчуваю тривогу.
119. Часто мені хочеться померти.
120. Іноді я буваю так збуджений, що мені буває важко заснути.
121. Часто я переходжу на інший бік вулиці, щоб уникнути зустрічі з тим, кого я побачив.
122. Бувало, що я кидав розпочату справу, бо боявся, що я не впораюся з нею.
123. Майже щодня трапляється щось, що лякає мене.
124. Навіть серед людей я почуваюся самотнім.
125. Я переконаний, що існує лише одне правильне розуміння сенсу життя.
126. У гостях я частіше сиджу осторонь і розмовляю з кимось одним, ніж беру участь у спільних розвагах.
127. Мені часто кажуть, що я запальний.
128. Буває, що я з кимось попліткую.
129. Часто мені буває неприємно, коли я намагаюся застерегти когось від помилок, а мене розуміють неправильно.
130. Я часто звертаюся до людей за порадою.
131. Часто, навіть тоді, коли мені все складається добре, я відчуваю, що мені все байдуже.
132. Мене досить важко вивести із себе.
133. Коли я намагаюся вказати людям на їхні помилки чи допомогти, вони часто розуміють мене неправильно.
134. Зазвичай я спокійний і мене важко вивести з душевної рівноваги.
135. Я заслуговую на суворе покарання за свої провини.

136. Мені властиво так сильно переживати свої розчарування, що я не можу змусити себе не думати про них.
137. Іноді мені здається, що я ні на що не придатний.
138. Бувало, що при обговоренні деяких питань я, особливо не замислюючись, погоджувався з думкою інших.
139. Мене дуже турбують всілякі нещастя.
140. Мої переконання та погляди непохитні.
141. Я думаю, що можна, не порушуючи закону, спробувати знайти в ньому лазівку.
142. Є люди, які мені настільки неприємні, що я в глибині душі тішуся, коли вони отримують наганяй за щось.
143. У мене бували періоди, коли через хвилювання я втрачав сон.
144. Я відвідую різні громадські заходи, тому що це дозволяє побувати серед людей.
145. Можна пробачити людям порушення правил, які вважають нерозумними.
146. У мене є погані звички; які настільки сильні, що боротися з ними просто марно.
147. Я охоче знайомлюсь із новими людьми.
148. Буває, що непристойний жарт у мене викликає сміх.
149. Якщо справа в мене йде погано, мені одразу хочеться все кинути.
150. Я волю діяти згідно з власними планами, а не дотримуватися вказівок інших.
151. Люблю, щоб оточуючі знали мій погляд.
152. Якщо я поганій думки про людину або навіть зневажаю її, майже не намагаюся приховати це від неї.
153. Я людина нервова і легко збудлива.
154. Все у мене виходить погано, не так, як треба.
155. Майбутнє здається мені безнадійним.
156. Люди досить легко можуть змінити мою думку, навіть якщо раніше вона здавалася мені остаточною.
157. Кілька разів на тиждень я відчуваю, що має статися щось страшне.
158. Найчастіше я почуваюся втомленим.
159. Я люблю бути на вечорах і просто в компаніях.
160. Я намагаюся ухилитися від конфліктів та скрутних положень.
161. Мене часто дратує, що я забуваю, куди кладу речі.
162. Пригодницькі розповіді мені подобаються більше, ніж про кохання.
163. Якщо я захочу щось зробити, але оточуючі вважають, що цього робити не варто, я легко можу відмовитися від своїх намірів.
164. Нерозумно засуджувати людей, які прагнуть взяти від життя все, що можуть.
165. Мені байдуже, що про мене думають інші.

**Опитувальник «Копінг-тест» Р. Лазаруса у адаптації Т. Крюкової,
Є. Куфтяк**

Інструкція: Вам пропонується 50 тверджень щодо поведінки у важкій життєвій ситуації. Оцініть, як часто дані варіанти поведінки виявляються у вас.

Текст опитувальника

ОПИНІВШИСЬ У СКЛАДНІЙ СИТУАЦІЇ, Я ...		ніколи	рідко	іноді	часто
1	.. зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити далі – на наступному кроці	0	1	2	3
2	... починав щось робити, знаючи, що це все одно не працюватиме, головне - робити хоч що-небудь.	0	1	2	3
3	... намагався схилити вищестоящих до того, щоб вони змінили свою думку	0	1	2	3
4	... говорив з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію	0	1	2	3
5	... критикував і докоряв собі	0	1	2	3
6	... намагався не спалювати за собою мости, залишаючи все, як воно є	0	1	2	3
7	... сподівався на диво	0	1	2	3
8	... упокорювався з долею: буває, що мені не щастить	0	1	2	3
9	... поводився, ніби нічого не сталося	0	1	2	3
10	... намагався не показувати своїх почуттів	0	1	2	3
11	... намагався побачити у ситуації щось позитивне	0	1	2	3
12	... спав більше звичайного	0	1	2	3
13	... зривав свою досаду на тих, хто накликав на мене проблеми	0	1	2	3

14	... шукав співчуття та розуміння у кого-небудь	0	1	2	3
15	... у мені виникла потреба виразити себе творчо	0	1	2	3
16	... намагався забути все це	0	1	2	3
17	... звертався за допомогою до фахівців	0	1	2	3
18	... змінювався чи ріс як особистість у позитивний бік	0	1	2	3
19	... вибачався чи намагався все загладити	0	1	2	3
20	... складав план дії	0	1	2	3
21	... намагався дати якийсь вихід своїм почуттям	0	1	2	3
22	... розумів, що сам викликав цю проблему	0	1	2	3
23	... набирався досвіду у цій ситуації	0	1	2	3
24	... говорив з будь-ким, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації	0	1	2	3
25	... намагався покращити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням чи ліками	0	1	2	3
26	... ризикував відчайдушно	0	1	2	3
27	... намагався діяти не надто поспішно, довіряючись першому пориву	0	1	2	3
28	... знаходив нову віру у щось	0	1	2	3
29	... знову відкривав для себе щось важливе	0	1	2	3
30	... щось змінював так, що все налагоджувалося	0	1	2	3
31	... загалом уникав спілкування з людьми	0	1	2	3
32	... не допускав це до себе, намагаючись про це особливо не замислюватись	0	1	2	3
33	...питав поради у родича чи друга, яких поважав	0	1	2	3
34	... намагався, щоб інші не дізналися, як погано справи	0	1	2	3
35	... відмовлявся сприймати це надто серйозно	0	1	2	3
36	... говорив про те, що я відчуваю	0	1	2	3
37	...стояв на своєму і боровся за те, чого хотів	0	1	2	3
38	... зганяв це на інших людях	0	1	2	3
39	... мав минулий досвід - мені доводилося вже потрапляти в такі ситуації	0	1	2	3
40	... знав, що треба робити і подвоїв свої зусилля, щоби все налагодити	0	1	2	3
41	... відмовлявся вірити, що це справді сталося	0	1	2	3
42	... я давав обіцянку, що наступного разу все буде по-іншому	0	1	2	3
43	... знаходив кілька інших способів вирішення проблеми	0	1	2	3

44	... намагався, що мої емоції не надто заважали мені в інших справах	0	1	2	3
45	... щось змінював у собі	0	1	2	3
46	... хотів, щоб усе це швидше якось утворилося чи скінчилося	0	1	2	3
47	... уявляв собі, фантазував, як усе це могло б обернутися	0	1	2	3
48	... молився	0	1	2	3
49	... прокручував в умі, що мені сказати чи зробити	0	1	2	3
50	... думав про те, як би в даній ситуації діяла людина, якою я захоплююся і намагався наслідувати її	0	1	2	3

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

Інструкція: «Вам пропонуються 54 твердження щодо поведінки у напружених (стресових ситуаціях). Оцініть, будь ласка, як Ви особисто дієте в цих випадках. Для цього на бланку відповідей поставте цифру від 1 до 5, яка найбільше відповідає вашим діям.

Якщо твердження повністю описує ваші дії чи переживання, то поруч із номером питання поставте 5 (відповідь: так, цілком правильно). Якщо твердження зовсім не підходить до вас, тоді поставте 1 (відповідь: ні, це зовсім не так).

1- ні, це зовсім не так; 2- скоріше ні, ніж так; 3 - важко відповісти; 4 - швидше так, ніж ні; 5- так, цілком правильно.

Текст опитувальника

1. У будь-яких складних ситуаціях ви не здаєтеся 1 2 3 4 5
2. Об'єднуєтеся разом з іншими людьми, щоб вирішити ситуацію 1 2 3 4 5
3. Радітесь з друзями або близькими про те, що б вони зробили, опинившись у вашому положенні 1 2 3 4 5
4. Ви завжди дуже ретельно зважуєте можливі варіанти рішень (краще бути обережним, ніж наражати себе на ризик) 1 2 3 4 5
5. Ви покладаєтеся на свою інтуїцію 1 2 3 4 5
6. Як правило, Ви відкладаєте вирішення проблеми, яка виникла в надії, що вона вирішиться сама 1 2 3 4 5

7. Намагаєтесь тримати все під контролем, хоч і не показуєте цього іншим 1 2 3 4 5
8. Ви вважаєте, що іноді необхідно діяти швидко і рішуче, щоб застати інших зненацька 1 2 3 4 5
9. Вирішуючи неприємні проблеми, виходьте з себе і можете наламати чимало дров 1 2 3 4 5
10. Коли хтось із близьких чинить з Вами несправедливо, Ви намагаєтесь поводитися так, щоб вони відчули, що Ви засмучені або скривджені 1 2 3 4 5
11. Намагаєтесь допомогти іншим при вирішенні ваших спільних проблем 1 2 3 4 5
12. Не соромтеся за необхідності звертатися до інших людей за допомогою та підтримкою 1 2 3 4 5
13. Без необхідності не викладаєтесь повністю, воліючи заощаджувати свої сили 1 2 3 4 5
14. Ви часто дивуетесь, що найбільш правильним є те рішення, яке першим спало на думку 1 2 3 4 5
15. Іноді вважаєте за краще зайнятися чим завгодно, аби забути про неприємну справу, яку потрібно робити 1 2 3 4 5
16. Для досягнення своїх цілей Вам часто доводиться підігравати іншим або підлаштовуватися під інших людей (дещо кривити душею) 1 2 3 4 5
17. У певних ситуаціях Ви ставите свої особисті інтереси понад усе, навіть якщо це піде на шкоду іншим 1 2 3 4 5
18. Як правило, перешкоди для вирішення Ваших проблем або досягнення бажаного сильно виводять Вас із себе, можна сказати, що вони просто дратують Вас. 1 2 3 4 5
19. Ви вважаєте, що у складних ситуаціях краще діяти самому, ніж чекати, коли її вирішуватимуть інші 1 2 3 4 5
20. Перебуваючи у важкій ситуації, Ви роздумуєте про те, як надійшли в цьому випадку інші люди 1 2 3 4 5
21. У важкі хвилини для Вас дуже важлива емоційна підтримка близьких людей 1 2 3 4 5
22. Вважаєте, що у всіх випадках краще сім разів відміряти, перш ніж відрізати. 1 2 3 4 5
23. Ви часто програєте через те, що не покладаєтесь на свої передчуття 1 2 3 4 5
24. Ви не витрачаєте свою енергію на дозвіл того, що можливо, саме по собі розсіється 1 2 3 4 5
25. Дозволяєте іншим людям думати, що вони можуть вплинути на Вас, але насправді Ви міцний горішок і нікому не дозволяєте маніпулювати собою. 1 2 3 4 5
26. Вважаєте, що корисно демонструвати свою владу та перевагу для зміцнення свого авторитету 1 2 3 4 5

27. Вас можна назвати запальним людиною 1 2 3 4 5
28. Вам буває досить важко відповісти відмовою на чийсь вимоги та прохання
1 2 3 4 5
29. Ви вважаєте, що у критичних ситуаціях краще діяти спільно з іншими.
1 2 3 4 5
30. Ви вважаєте, що на душі може стати легше, якщо поділитися з іншими своїми переживаннями 1 2 3 4 5
31. Нічого не приймаєте на віру, тому що вважаєте, що в будь-якій ситуації може бути «підводне каміння». 1 2 3 4 5
32. Ваша інтуїція вас ніколи не підводить. 1 2 3 4 5
33. У конфліктній ситуації переконуєте себе та інших, що проблема не стоїть і вийденого яйця 1 2 3 4 5
34. Іноді Вам доводиться трохи маніпулювати людьми (розв'язувати свої проблеми, незважаючи на інтереси інших) 1 2 3 4 5
35. Буває дуже вигідно поставити іншу людину в незручне та залежне становище
1 2 3 4 5
36. Ви вважаєте, що краще рішуче дати відсіч тим, хто не погоджується з вашою думкою, ніж тягнути kota за хвіст. 1 2 3 4 5
37. Ви легко і спокійно можете захистити себе від несправедливих дій з боку інших, у разі потреби сказати «ні» у ситуації емоційного тиску.
1 2 3 4 5
38. Ви вважаєте, що спілкування з іншими людьми збагатить Ваш життєвий досвід 1 2 3 4 5
39. Ви вважаєте, що підтримка інших людей дуже допомагає Вам у важких ситуаціях 1 2 3 4 5
40. У важких ситуаціях Ви довго готуєтеся і вважаєте за краще спочатку заспокоїтися, а потім уже діяти. 1 2 3 4 5
41. У складних ситуаціях краще слідувати першому імпульсу, ніж довго зважувати можливі варіанти 1 2 3 4 5
42. По можливості уникаєте рішучих дій, що вимагають великої напруженості та відповідальності за наслідки 1 2 3 4 5
43. Для досягнення своїх заповітних цілей не гріх і трохи полукавить 1 2 3 4 5
44. Шукайте слабкості інших людей і використовуєте їх зі своєю вигодою 1 2 3 4 5
45. Грубості та дурості інших людей часто розлючують Вас (виводять Вас з себе). 1 2 3 4 5
46. Ви відчуваєте незручність, коли Вас хвалять і говорять компліменти 1 2 3 4 5
47. Вважаєте, що спільні зусилля з іншими принесуть більше користі в будь-яких ситуаціях (при вирішенні будь-яких завдань) 1 2 3 4 5
48. Ви впевнені, що у важких ситуаціях Ви завжди знайдете розуміння та співчуття з боку близьких людей 1 2 3 4 5

49. Ви вважаєте, що у всіх випадках потрібно дотримуватися принципу «тише їдеш, далі будеш» 1 2 3 4 5
50. Дія під впливом першого пориву завжди гірша, ніж тверезий розрахунок 1 2 3 4 5
51. В конфліктних ситуаціях волієте знайти якісь важливі та невідкладні справи, дозволяючи іншим зайнятися вирішенням проблеми або сподіваючись, що час все розставить на свої місця. 1 2 3 4 5
52. Ви вважаєте, що хитрістю можна досягти часом більше, ніж діючи безпосередньо 1 2 3 4 5
53. Мета виправдовує гроші. 1 2 3 4 5
54. У значних та конфліктних ситуаціях Ви буваєте агресивними 1 2 3 4 5