

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
« ____ » _____ 2024 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «БАКАЛАВР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

**Тема: «Соціально-психологічні чинники адаптації вимушених
переселенців до нового соціального середовища»**

Виконавець: здобувач групи ПП-427 Чугай Валерія Юріївна

Керівник: канд. пед. н., доцент Хоменко-Семенова Леся Олексіївна

Нормоконтролер: _____ Тамара МИХЕЄВА

КИЇВ 2024

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____ Ельвіра ЛУЗІК

« » _____ 2024 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання кваліфікаційної роботи

Чугай Валерії Юріївни

1. Тема кваліфікаційної роботи «назва» затверджена наказом ректора від 22.03.2024 №422/ст.
2. Термін виконання роботи: з 29.01.2024 р. до 16.06.2024 р.
3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 69 сторінок, з них обсяг основного тексту 40 сторінок, список використаних джерел нараховує 57 позицій.
4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретичні основи проблеми адаптації вимушених переселенців до нового соціального середовища; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Емпіричне дослідження соціально -психологічних чинників адаптації вимушених переселенців до нового соціального середовища; Висновки до другого розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.
5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): 3 рисунки, 3 таблиць, 7 додатків

6. Календарний план-графік

Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	29.01.2024	30.01.2024
Формулювання теми, мети, завдань дослідження. Написання вступу. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	12.02.2024	12.02.2024
Написання першого розділу. Подання керівникові на перевірку	25.03.2024	25.03.2024
Написання другого розділу. Подання керівникові на перевірку	22.04.2024	26.04.2024
Оформлення роботи. Подання керівникові на перевірку	01.05.2024	05.05.2024
Попередній захист кваліфікаційної роботи	20.05.2024	21.05.2024
Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	25.05.2024	26.05.2024
Подання остаточного варіанта роботи на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	27.05.2024	27.05.2024
Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	05.06.2024	05.06.2024
Захист роботи	10.06.2024	12.06.2024

7. Дата видачі завдання: «29» січня 2024 р.

Керівник кваліфікаційної роботи _____ Леся ХОМЕНКО-СЕМЕНОВА

Завдання прийняв до виконання _____ Валерія ЧУГАЙ

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Соціально-психологічні чинники адаптації вимушених переселенців до нового соціального середовища» 88 сторінок, 3 рисунки, 3 таблиць, 7 додатків, 57 використаних джерел.

Об'єкт дослідження – адаптація вимушених переселенців.

Предмет дослідження – соціально-психологічні чинники адаптації вимушених переселенців до нового соціального середовища

Мета кваліфікаційної роботи полягає у визначенні соціально-психологічних чинників адаптації вимушених переселенців до нового соціального середовища.

Практичне значення полягає в емпіричному дослідженні адаптації вимушених переселенців до нового соціального середовища, розробці практичних рекомендації щодо адаптації вимушених переселенців до нового соціального середовища.

АДАПТАЦІЯ, СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ, ВИМУШЕНІ ПЕРЕСЕЛЕНЦІ, ВИДИ АДАПТАЦІЇ, ВПО, ЗПО, СОЦІАЛЬНЕ СЕРЕДОВИЩЕ, ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ, СТРЕС, ЕМОЦІЙНИЙ СТАН

ЗМІСТ

ВСТУП.....	2
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ДО НОВОГО СОЦІАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА	
1.1. Теоретико-психологічні аспекти адаптації	5
1.2. Характеристика соціально-психологічних чинників адаптації вимушених переселенців.....	13
Висновки до першого розділу.....	18
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ДО НОВОГО СОЦІАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА	
2.1. Характеристика методів дослідження.....	20
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	24
2.3. Практичні рекомендації щодо адаптації вимушених переселенців до нового соціального середовища.....	31
Висновки до другого розділу.....	39
ВИСНОВКИ.....	41
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	43
ДОДАТКИ.....	51

ВСТУП

Актуальність. У сучасному світі, позначеному стрімкими змінами та геополітичними негараздами, проблема психоемоційної адаптації стає актуальною, особливо для респондентів, які стикаються з кардинальними життєвими змінами, такими як змінення місця проживання через війну. Конфлікт, що триває в Україні, призвів до того, що значна кількість сімей, у тому числі респондентів, які на даний момент формують свою особистість, своє місце в соціумі, були вигнані зі своїх домівок та звичного середовища, що зумовило потребу уважнішого вивчення їхньої психоемоційної адаптації в нових місцях проживання. Тема моєї роботи має першочергове значення для суспільства, оскільки вона стосується благополуччя, психічного здоров'я та майбутньої стійкості цієї молодшої групи.

Процес пристосування до нового середовища, побудови нових стосунків і адаптації до незнайомих культур і освітніх систем є величезним завданням, яке вимагає стійкості та сильної психологічної підтримки. Аналізувати цю проблему потрібно через призму теорії особистості Карла Роджерса, який розглядав концепцію «самоактуалізації» та феноменологічний підхід до особистості. Грунтуючись на його теоріях, ми можемо дослідити, як підлітки, які пережили досвід війни, переїзду та втрати рідного дому, справляються з проблемами самоприйняття, самовизначення та будівництва відносин з іншими.

Унаслідок військових дій на території України багато громадян змушені були залишити своє звичне життя та почати все спочатку, адаптуючись до нових умов. Ця ситуація створила серйозні виклики для їхньої фізичної та психологічної стійкості, а також соціального впорядкування. Тому дослідження проблем адаптації українських переселенців є наразі актуальним, оскільки воно відображає гостроту сучасної соціально-політичної та економічної ситуації під час повномасштабної війни.

Проблема адаптації розглядається на різних рівнях та в контексті різних наукових дисциплін, таких як біологія, еволюційна психологія, соціальна психологія, соціологія і філософія. Дослідження в цій області вже здійснювалося

відомими вченими, такими як Гідденс Е., Девін М., Долан Х., Брукс Н., Енгрю Дж., О'Браєн, Холланд М., Березіна Ф.Б., Медведя В.І., Сороко С.І. та іншими, що дозволило отримати розуміння процесу адаптації та його особливостей.

Незважаючи на значний обсяг наявних досліджень, у період трансформації українського суспільства та в умовах війни особливе значення мають дослідження адаптації українських іммігрантів. Це дозволить більш детально вивчити поточну ситуацію та виявити можливі труднощі, з якими можуть стикнутися мігранти, і вчасно розробити заходи для їх подолання. Таким чином, тема нашого дослідження залишається актуальною в сучасних умовах.

Об'єкт дослідження: адаптація вимушених переселенців.

Предмет дослідження: соціально-психологічні чинники адаптації вимушених переселенців до нового соціального середовища.

Мета дослідження: визначити соціально-психологічні чинники адаптації вимушених переселенців до нового соціального середовища.

Завдання дослідження:

- провести теоретичний аналіз літератури проблеми адаптації вимушених переселенців;
- теоретично визначити соціально-психологічні чинники адаптації вимушених переселенців до нового соціального середовища;
- емпірично дослідити соціально-психологічні чинники адаптації вимушених переселенців до нового соціального середовища;
- розробити практичні рекомендації щодо адаптації вимушених переселенців до нового соціального середовища.

Методи дослідження:

-Теоретичні аналіз наукових джерел, індукція та дедукція, абстрагування та конкретизація, класифікація та систематизація;

-Емпіричне дослідження, що включало наступний комплекс психодіагностичних методик:

1. Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф, адаптація Т. Шевеленкової та П. Фесенко.

2. Шкала PSM-25 Лемура-Тесьє-Філіон (Lemyr-Tessier-Fillion)

3. Опитувальник адаптації особистості до нового соціокультурного середовища (за Л. Янковським)

-Результати дослідження опрацьовані за допомогою таких методів математичної статистики ,як критерій Пірсона для нормального розподілу.

Гіпотеза дослідження: полягає в тому, що умови війни та вимушеного переміщення можуть мати різноманітний вплив на адаптацію осіб. Це означає, що військові конфлікти та переміщення можуть впливати на соціальну, психологічну, і емоційну адаптацію людей у залежності від їхнього досвіду, ресурсів та підтримки, яку вони отримують.

Теоретичне значення дослідження: результати роботи можуть використовуватись для наукових джерел, написання статей.

Практичне значення дослідження: результати дослідження дозволяють інтерпретувати їх у психологію під час роботи з клієнтами даної категорії.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ДО НОВОГО СОЦІАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА

1.1. Теоретико-психологічні аспекти адаптації

Концепція адаптації є процесом, коли живий організм реагує на зміни в середовищі, відповідаючи на нові умови шляхом перебудови функцій, зміни своєї поведінки і, в кінцевому підсумку, може зазнати змін у своїй структурі під впливом або навіть незважаючи на певний фактор.

Термін «адаптація» описує методи, які використовуються у стресових ситуаціях, а також результат цього процесу. Наприклад, акультурація – це результат адаптації до нового середовища. Припускається, що існують різні методи адаптації, які можуть призводити до різних типів теорій адаптації та різних способів подолання стресорів. Три основні методи адаптації – це адаптація, боротьба та відмова – можна визначити за типом поведінки під час адаптації. Під час адаптації відбуваються зміни в особистості, спрямовані на зменшення конфліктів. Ця стратегія сприяє гармонізації особистості з оточуючим середовищем шляхом пристосування людини до нього. Боротьба включає активні дії, пошук звичних схем життя та активний протистояння новим умовам. У той час як відмова характеризується пасивними діями, небажанням приймати нову реальність і фрустрацію, яку відчуває людина.

Зазвичай адаптація представляє собою еволюційні зміни, які вид зазнає для оптимізації свого виживання у різноманітних середовищах. Щоб краще пристосуватися до оточуючого середовища, тварини та люди можуть змінюватися з часом з метою підвищення ймовірностей виживання та, відповідно, прискорення свого розмноження.

Термін адаптація в тому вигляді, в якому він зараз використовується в усьому світі, бере свій початок у природничих науках, зокрема в еволюційній

біології. Незважаючи на те, що визначення адаптації в природничих науках є суперечливим, воно широко відноситься до галузі генетики або поведінкові характеристики, які дозволяють організмам або системам справлятися зі змінами навколишнього середовища, щоб вижити і розмножуватися.

Використання терміну «адаптація людини» перегукується з роботами антрополога, культуролога та еколога Джуліана Стюарда, який використовував «культурна адаптація» для опису пристосування «культурних ядер», тобто регіональних систем суспільства, до природного середовища у формі засобів до існування. Бергер В.Я. визначає процес адаптації як процес, за допомогою якого групи людей додають до свого культурного репертуару нові та вдосконалені методи поведінки з навколишнім середовищем [2].

Деневан В.Я. досліджує концепцію культурної адаптації як процес змін, що відбуваються у відповідь на зміни у фізичному оточенні або внутрішніх стимулах, таких як демографічні, економічні та політичні умови. Це розширює сферу впливу стресу на людські системи. Крім біофізичного стресу, адаптація, чи то оцінювана аналітично, чи практично, тісно пов'язана з концепціями вразливості та адаптивності. Адаптація виявляється через виявлення адаптивної здатності, що показує спосіб зменшення вразливості особистості. Взаємодія екологічних, соціальних та економічних сил, вплив різноманітних факторів та чутливість до них, а також різні соціальні, культурні, політичні та економічні сили формують адаптивну здатність.

Брефенбеннер У. визнає взаємозалежність процесів, що регулюють чутливість до оточуючого середовища та адаптаційну здатність.

Зазвичай, система, яка реагує більш чутливо на кліматичні умови чи небезпеки, буде більш вразливою за однакових умов, ніж інша система з меншою чутливістю. З іншого боку, система з більшою адаптивною здатністю буде менш вразливою за однакових умов. Ця концепція вказує на те, як утворюються шляхи вразливості в групах. Вона не обов'язково передбачає, що вплив, чутливість та адаптаційна здатність можуть бути чисельно виміряні для порівняння вразливостей спільнот, регіонів чи країн.

Вразливість та її складові – вплив, чутливість та адаптивність – визначають динамічні процеси адаптації, різні за типом, змінюються від стимулу до стимулу, і залежать від місця і системи життя людини. Звичайно, інші соціальні, економічні, політичні та екологічні умови впливають на чутливість та адаптивний потенціал, але на рівні спільноти ці елементи будуть представлені різноманітно. Також вразливість конкретної системи ймовірно буде різною для різних стимулів, навіть якщо це різноманітні кліматичні впливи, такі як підвищення температури, повені, підвищення рівня моря, тривалі та короткочасні посухи.

Адаптивна здатність залежить від контексту і варіюється від країни до країни, від громади до громади, серед соціальних груп та індивідуумів, і може змінюватися з часом. Шкали адаптаційних можливостей не є статичними або універсальними. Наприклад, здатність домогосподарства впоратися з кліматичними ризиками частково залежить від підтримки оточуючого середовища спільнотою та її здатності до адаптації, включаючи організацію діяльності з урахуванням ресурсів та особливостей регіону.

Сміт Б. та Піліфосова О. досліджували адаптивну здатність у своїх роботах, використовуючи різні методи, такі як порогові значення, «діапазони подолання» та умови, за яких ця система може функціонувати, а саме адаптуватися та відновлюватися. Вони прийшли до висновку, що більшість спільнот і секторів можуть адаптуватися до нормальних кліматичних умов і помірних відхилень від норми, але не в змозі впоратися з екстремальними подіями, які можуть перевищити їхні можливості або виходять за межі їхньої здатності до адаптації.

Деякі автори, такі як Уотс і Боле, розглядають «здатність подолати перешкоди» як короткострокову здатність або можливість пристосування до простих умов, у той час як використання «адаптивної здатності» вважається довгостроковим або більш стійким.

Адаптація може бути описана як процес встановлення оптимального відповідності між особистістю та середовищем під час виконання конкретних дій. Вона дозволяє індивіду забезпечувати свої поточні потреби та досягати важливих цілей, зберігаючи психічне та фізичне здоров'я, забезпечуючи відповідність між

психічною діяльністю особистості, її поведінкою та вимогами оточуючого середовища.

У науковій літературі, що стосується адаптації, зазвичай акцентується увага на особистості, її характеристиках, структурі, а також на взаємодії особистості з соціальним середовищем, реалізації цінностей і можливостей, та активності. Багато досліджень розглядають адаптацію особистості в контексті її співвідношення з процесами соціалізації та розвитку. Деякі автори вважають, що адаптація стосується постійного процесу, тоді як інші вважають, що вона активізується лише у ситуаціях конфлікту чи проблем.

Поряд з адаптацією існує поняття реадаптації, яка описує процес перебудови особистості в умовах суттєвих змін життя, наприклад, переходу з мирного на воєнний час або з одиночного на сімейне життя. Якщо реадаптація неможлива, це може призвести до дезадаптації.

Адаптація і реадаптація відрізняються лише рівнем перебудови особистості. Процес адаптації полягає у зміні, доповненні, трансформації та частковій перебудові окремих функціональних систем психіки або особистості в цілому. У той час, реадаптація відбувається, коли необхідно переглянути цінності, змістове наповнення особистості, її цілі та норми, переважно - мотиваційна сфера в цілому, або змінити зміст, методи та засоби реалізації в зворотному напрямку або істотно змінити їх. У випадку деадаптації може знадобитися реадаптація, якщо особа повертається до попереднього стану життя чи діяльності.

Згідно з Кузнецовим П. С., адаптація не лише означає пристосування до успішного функціонування у конкретному оточенні, але й включає здатність до подальшого психологічного, особистісного і соціального розвитку. Також, адаптаційні можливості нервової системи та її здатність подолати стресові ситуації не є статичними.

Часовий період подолання може змінюватися і реагувати на зміни у економічних, соціальних, політичних та інституційних умовах. Наприклад, демографічний тиск або виснаження ресурсів може поступово знижувати здатність організму впоратися зі стресом.

За Казначевим В. П., адаптація є результатом взаємодії між організмом і середовищем, під час якого організм оптимально пристосовується до життя і діяльності. Адаптація компенсує відсутність звичної поведінки в нових умовах, що створює можливості для оптимального функціонування організму та його індивідуальності у незнайомому середовищі. [4].

Загалом, адаптацію можна розглядати як процес досягнення оптимальної відповідності між індивідом та його оточенням. На сучасному етапі особливо важливою є соціально-психологічна адаптація. Цей вид адаптації полягає в засвоєнні конкретних соціально-психологічних рольових функцій та досягненні певного соціально-психологічного статусу. Існують два основних види адаптації: біофізіологічна і соціально-психологічна.

Соціально-психологічна адаптація визначається як процес, під час якого особа опановує певні соціально-психологічні рольові функції і досягає певного соціально-психологічного статусу. У ході цього процесу люди стараються згуртувати внутрішні та зовнішні умови свого життя та діяльності. Коли це досягається, адаптабельність особистості, тобто здатність пристосуватися до умов життя і діяльності, підвищується. [1].

Адаптація індивіда може виявлятися через внутрішню перебудову функціональних структур та систем, а також зовнішні зміни, які враховують середовище та вимоги, що надходять ззовні. Внутрішня адаптація виявляється у перетворенні функціональних структур і систем індивіда під час конкретних трансформацій. Зовнішня адаптація, у свою чергу, проявляється через зміни у поведінці та діяльності особистості, які відповідають вимогам оточення та очікуванням оточуючих. [2].

Одним з нових процесів адаптації в системі "людина-середовище" є готовність особистості до ефективної взаємодії з новими динамічними середовищами, такими як освітнє, професійне, соціальне тощо. Цей аспект проблеми та його комплексне вивчення в сучасній психологічній науці вважаються відносно новими. Готовність до адаптації розглядається у контексті соціалізації та соціально-психологічних

чинників, серед яких особливе значення має рівень соціальної активності. Особлива увага зосереджується на готовності до взаємодії з освітніми середовищами.

Структура адаптаційної готовності включає різні рівні:

1. Психофізіологічна підготовленість, що виражається у схильності нервової системи до певних дій, емоційних станів, сприянні або неприйнятті певних дій.
2. Психологічні особливості, які охоплюють когнітивні, мотиваційні, вольові аспекти.
3. Соціально-психологічні особливості, які включають соціальні перцепції, комунікативність та інтерактивність.
4. Рівні розумової діяльності. [2].

У сучасних дослідженнях науки термін "адаптація" описується як результат та процес активного пристосування особи до нових умов життя під впливом зовнішніх обставин та факторів. Особливу увагу звертають на адаптацію як важливий етап під час кардинальних змін у діяльності особи та її соціальному оточенні [2, с. 61].

У психоаналітичній теорії адаптація тлумачиться як здатність особи ефективно взаємодіяти з навколишнім середовищем та виявляти активність у контролі або зміні оточуючого середовища. Поняття "адаптація" визначає ступінь пристосованості особи до навколишнього середовища (адаптивність) і враховує вплив психічних процесів на цей процес.

Згідно з визначенням Піаже Ж., адаптація означає здатність особистості ефективно реагувати на виклики певної ситуації. Це досягається за допомогою взаємодії та доповнення один одного заходів, що відомі як асиміляція та акомодация. Кінцевим результатом цього процесу є стан рівноваги між індивідом та його когнітивними структурами, а також навколишнім середовищем. За Піаже, акомодация та асиміляція є ключовими для когнітивного розвитку, і вони можуть виявлятися в різних пропорціях. Однак засвоєння досвіду, який не вписується в існуючі схеми, в кінцевому підсумку призводить до когнітивного конфлікту, що вимагає акомодации цього досвіду. Таким чином, адаптація стає остаточним

результатом цього процесу, що виражається в рівновазі між когнітивними структурами та навколишнім середовищем [16].

У роботі Волнушкіної Г. В вказується, що психічна адаптація є результатом діяльності самокерованої системи. Ця система дозволяє людині ефективно протидіяти різним природним і соціальним чинникам і водночас активно впливати на них, забезпечуючи оптимальний рівень функціонування [1, с. 107]. З іншого боку, Максимова Н. Ю стверджує, що психічна адаптація представляє собою процес взаємодії між особистістю і оточуючим середовищем. Особистість повинна детально вивчати особливості середовища і активно впливати на нього для задоволення власних потреб і досягнення важливих цілей. [10, с. 94].

Грушевський В. О. пропонує розглядати психоемоційну адаптацію як тенденцію до встановлення рівноваги між індивідом і його оточенням, за умови, що індивід залишається цілісним і підтримуються визначені параметри його функціонування [3, с. 67]. Згідно з трактуванням Деменка О. Ф., психоемоційна адаптація - це пристосування індивіда до умов природного або соціального середовища. [4, с. 7] Це призводить до адаптованості, яка виявляється у пристосованості до вимог середовища і власних потреб індивіда, зменшуючи рівень конфліктності і відчуття внутрішнього дискомфорту.[6, с. 142]. Дослідник Кривонос О. Б. визначає фізіологічну адаптацію як стійкий рівень активності і взаємозв'язку всіх функціональних систем, органів і тканин, що забезпечує нормальну життєдіяльність людини в різних умовах існування. [7, с. 169].

Отже, у галузі психології явище психоемоційної адаптації розглядається як процес зміни та перебудови психіки особистості під впливом об'єктивних чинників навколишнього середовища. В такому аспекті, під психологічною адаптацією розуміється трансформація форми або змісту психічних реакцій за умов зміни енергетичних, динамічних та інформаційних характеристик зовнішніх або внутрішніх подразників психіки. Проте, незважаючи на різноманіття визначень адаптації, фахівці з сфери соціальних та психологічних наук нахиляються до того, що адаптація є складним процесом соціалізації особистості, що включає в себе взаємодію внутрішніх змін у світі особистості та зовнішніх змін у середовищі.

Фундаментальним значенням в аспекті висвітлення психологічної адаптації є теорія особистості Карла Роджерса та її місце для розуміння процесів адаптації в аспекті психології розвитку особистості.

Відтак однією з ключових особливостей теорії Карла Роджерса є феноменологічний підхід до особистості, згідно з яким основою особистості є психологічна реальність, тобто суб'єктивний досвід, який індивід використовує для інтерпретації дійсності. Ключовою роллю в поведінці людини є її здатність сприймати світ і конструювати на основі цього суб'єктивну реальність - своє уявлення про дійсність у даному моменті.

Центральним поняттям теорії є «Я-концепція», яка включає в себе сприйняття себе, взаємини з іншими та цінності «Я». Це враховує не лише реальне сприйняття себе, але й уявлення про те, яким бажає бути людина. Незважаючи на те, що «Я» може змінюватися через досвід, уявлення про себе залишається відносно сталим.

Спідчутливість до потреби самоактуалізації, тобто реалізації власних потенцій, є основною силою, що визначає функціонування особистості за теорією Роджерса. Люди мають здатність визначати свою долю, вони несуть відповідальність за свою ідентичність, що відзначається свободою самовизначення в їхній природі.

Суттєвим елементом тенденції самоактуалізації є потреба у позитивній увазі інших та позитивному відношенні до себе. Це стає важливим для задоволення потреби в позитивному самовизначенні, що відповідає власній Я-концепції. Розвиток особистості, за теорією Роджерса, значно визначається ставленням значущих осіб, переважно батьків. Відносинам надається два типи: безумовна позитивна увага, коли дитина отримує повне прийняття, і обумовлена позитивна увага, коли прийняття пов'язане з умовами.

Це впливає на формування типу особистості - повноцінно функціонуючої або непристосованої. Розбіжності між Я-концепцією та поведінкою можуть вести до тривоги, неврозу та руйнування Я-концепції.

Роджерс також вніс вклад у психокорекцію, розвивши клієнтцентрований підхід, який базується на безоціночному сприйнятті клієнта та його проблем.

У своїй теорії, Роджерс визначив основні риси осіб, які повністю функціонують:

1. Відкритість до переживань - можливість розпізнавати та розуміти свої глибші почуття і думки, включаючи й негативні.
2. Екзистенційний спосіб життя - тенденція жити повноцінно, свідомо та насичено в кожен момент існування.
3. Організмична довіра - здатність приймати рішення, орієнтуючись на внутрішні відчуття, а не на зовнішні авторитети чи шаблони поведінки з минулого.
4. Емпірична свобода - можливість вільно жити, без обмежень і заборон, тобто особа може робити практично все, що бажає, при цьому несучи відповідальність за свої вчинки.
5. Креативність - здатність творчо та гнучко вирішувати життєві проблеми і адаптуватися до змінливих умов оточення.

Отже, Карл Роджерс, як засновник феноменологічного підходу в психології, відзначався відданістю ідеям екзистенціалізму. Він вбачав, що основна тяга людської природи полягає в тому, щоб реалізувати свій потенціал. Це означає, що в людей існує внутрішня сила, яка спрямована на втілення того, що є унікальним для кожної конкретної особистості. Усі можливості людини призначені для підтримки та покращення життя. Тенденція до актуалізації, згідно з Роджерсом, є єдиною рушійною силою, і всі інші мотивації можна розглядати як спрямовані на збереження життя та самовдосконалення.

1.2. Характеристика соціально-психологічних чинників адаптації вимушених переселенців

У зв'язку з питанням соціально-психологічної адаптації вимушено переміщених осіб необхідно чітко розмежовувати категорії осіб, які досліджуються

Відповідно до сучасного тлумачення, вимушено переміщені особи – це люди, які раптово масово вимушені залишити своє звичне місце проживання через збройний конфлікт, внутрішні бойові дії, систематичні порушення прав людини чи

стихійні лиха покинули власну територію. Існують як об'єктивні, так і суб'єктивні причини, чому адаптація вимушених переселенців буде успішною чи неуспішною.

Загальну соціально-економічну ситуацію в країні можна віднести до об'єктивних факторів, властивостей особистості (страх, неспокійність, агресивність), суб'єктивних факторів, таких як наявність конфліктних ситуацій з приймаючою громадою.

Особливо гостро перед вимушеними переселенцями постають проблеми соціокультурної адаптації, тобто процеси, завдяки яким переміщена особа та нове культурне середовище набувають певної відповідності. В дослідженні Т. Стефаненко виокремлено внутрішню сторону адаптації (відчуття задоволеності життям) та зовнішню (участь індивіду в соціальному та культурному житті нової групи). Внутрішнім джерелом соціокультурної адаптації є невідповідність звичної культурної діяльності внутрішньо переміщеної особи зміненому соціокультурному середовищу.

У дослідженні Стефаненко особлива увага приділяється внутрішній (задоволеність життям) і зовнішній (участь індивідів у соціальному і культурному житті нової групи) адаптації. Внутрішньою причиною соціокультурної адаптації є невідповідність між звичною культурною діяльністю вимушено переміщених осіб і зміненим соціокультурним середовищем.

Крім того, згідно з дослідженням Солдатової, внутрішньо переміщені особи часто відчувають трансформацію етнічної ідентичності за типом мультиідентичності і в той же час посилюють етнічні недискримінаційні тенденції, у них завищений рівень самооцінки, що є елементом компенсаторної психологічної системи і є результатом через значно ослаблене почуття функціональної рівноваги і почуття власної важливості і неповноцінності.

Якщо розглядати поняття «показники соціально-психологічної адаптації (або пристосованості)», то вони відносяться до поняття «адаптивні фактори», яке відноситься до проблем, що визначають процес адаптації. Під факторами розуміються умови, що впливають на величину адаптивних показників [32]. Інші

автори пояснили, що фактори адаптації відносяться до набору умов, які визначають тип, природу (швидкість і стадію) і результат адаптації [6].

Однією з актуальних теоретичних і практичних проблем адаптації є механізми, фактори і пристосування, які можуть прискорити процес адаптації і направити його в соціально корисне русло. Скубій І. А. зазначає, що якщо адаптацію розглядати як процес пристосування, то мова повинна йти про ті фактори та набір умов або обставин, які визначають результат. Якщо результати цього процесу аналізуються, то мова йде про критерії або індикатори [10].

У структурі адаптаційних факторів зазначають об'єктивні і суб'єктивні чинники. Об'єктивний визначає зовнішні соціальні умови формування особистості, тобто умови життя і спосіб, під впливом яких формуються певні риси особистості. Вони діляться на загальні і специфічні. Загальні об'єктивні фактори діють на макрорівні, на рівні суспільства в цілому, визначають характер і загальний напрямок соціального впливу на людину. Певні фактори діють на рівні індивідуальної соціальної структури суспільства. Вплив загальних факторів опосередковується певними об'єктивними факторами, що діють на мікрорівні [1,13-14]. До таких факторів відноситься професійне оточуюче середовище, в якій здійснюється професійна діяльність людини і формується його соціально значимий характер.

Вплив навпроти суб'єктивних факторів обумовлено тим, що в процесі адаптації особа не тільки пристосовується, а й посідає активну і творчу позицію відповідно до сформованої системою цінностей, установок і т. д.

Александров Д.О., виділив найбільш поширені психологічні чинники, що перешкоджають адаптації переселенців, з базовими рекомендаціями щодо їх розв'язання. Виходячи з його думок, можна констатувати, що до основних чинників, які впливають на адаптацію переселенця до нового місця проживання та соціокультурного середовища, слід віднести:

1) Внутрішні чинники:

- вмотивованість чи невмотивованість до переселення;
- страх щодо власного місця проживання, який штовхає до переселення;
- індивідуальний рівень розвитку адаптивності;

- толерантність до невизначеності;
- локус контролю;
- досвід адаптації до нових умов та нового соціального середовища (минулі переїзди, професія пов'язана з частими змінами місць перебування тощо);
- суб'єктивні очікування та перспективи тривалого або нетривалого перебування у місці переселення;
- готовність до самозмін;
- піддатність дистимічним проявам;
- комунікативність та відкритість;
- рівень консерватизму;
- відкритість новому досвіду;
- активність життєвої позиції тощо.

2) Зовнішні чинники:

- схожість чи відмінність нового місця та соціального середовища зі звичним місцем проживання;
- схожість чи відмінність культури та традицій («культурний код», «менталітет»);
- схожість чи відмінність мови;
- тривалість вимушеного переселення (тимчасове перебування або переїзд на довгий термін чи назавжди);
- ставлення близького оточення до факту переселення та нового місця проживання;
- наявність близьких та родичів, які не переселилися, а з різних причин залишилися за місцем проживання;
- наявність підтримки з боку місцевого населення;
- наявність досвіду проживання безпосередньо у даній місцевості;
- наявність знайомств у новому середовищі даної місцевості;
- можливість знайти житло;
- можливість працевлаштування;

А. В. Філіпов вказує, що в цілому на процес адаптації впливають такі фактори: фактори зовнішнього середовища, в якій відбувається адаптація (робоче місце, технічні процеси, зміст виробничих завдань, ексклюзив); соціопатогенні фактори (соціально-психологічний клімат колективу, наявність групових норм, стиль міжособистісної взаємодії в колективі, група) [12].

Соціально-психологічні чинники адаптації включають комплекс факторів, які впливають на здатність людини пристосовуватися до нових умов або змін зовнішнього середовища. Вони важливі в усіх аспектах життя, таких як адаптація до нової культури.

1. Соціальна підтримка

Це ключовий фактор адаптації, який включає різні форми допомоги з боку сім'ї, друзів, колег та суспільства в цілому. Це може бути практична емоційна допомога, коли проявляються розуміння, співпереживання, підтримка або коли мова йде про допомогу у вирішенні певних проблем, таких як пошук житла, роботи або матеріальних ресурсів. Емоційна підтримка допомагає знизити рівень стресу і тривоги, створюючи відчуття прийняття і захищеності. Практична допомога допомагає задовольнити основні потреби, які мають вирішальне значення для стабільності та безпеки внутрішньо переміщених осіб.

2. Комунікативні навички

Вони дуже важливі для успішної соціально-психологічної адаптації. Вони допомагають будувати нові відносини і підтримувати існуючі, що сприяє створенню соціальних мереж, які можуть стати джерелом підтримки. Уміння ефективно вирішувати конфлікти дозволяє уникнути ескалації негативних ситуацій і знизити рівень стресу. Уміння висловлювати свої потреби і просити про допомогу важливо для отримання необхідних ресурсів.

3. Самооцінка

Це відіграє важливу роль у здатності вимушених переселенців адаптуватися. Людина з високою самооцінкою впевнений в своїх силах і умінні долати труднощі, допомагає зберігати позитивний настрій і активно шукати рішення в складних

ситуаціях, в той час як низька самооцінка може привести до тривожності, страху перед новими ситуаціями і уникнення проблем, ускладнюючи процес адаптації.

4. Мотивація і цілі

Вони є важливими факторами для підтримки енергії та уваги до процесу адаптації. Наявність якісних, досяжних цілей допомагає вимушено переміщеним особам направляти свої зусилля на вирішення конкретних завдань, сприяє відчуттю контролю над ситуацією і зменшує плутанину. Сильна мотивація спонукає вас активно вивчати способи поліпшення своєї ситуації і знаходити можливості для залучення ресурсів і розвитку.

5. Особистісні характеристики

Оптимісти схильні шукати можливості в нових ситуаціях, бачачи позитивну сторону змін, що допомагає їм швидше адаптуватися і знизити рівень стресу. Життєстійкість дозволяє внутрішньо переміщеним особам ефективно справлятися з труднощами, адаптуватися до нових умов і відновлюватися після стресових ситуацій. Здатність до саморегуляції допомагає контролювати емоції, підтримувати мотивацію і фокусуватися на довгострокових цілях, незважаючи на короткострокові труднощі.

Висновки до першого розділу

Адаптація – це процес, за допомогою якого організми та системи реагують на зміни навколишнього середовища. Вони намагаються пристосуватися до нових умов, перебудовуючи свої функції і змінюючи свою поведінку. Адаптація може включати різні методи, такі як адаптація, боротьба та відторгнення, залежно від типу поведінки під час адаптації. Цей процес можна визначити як еволюційну зміну, спрямовану на покращення виживання в різних середовищах існування.

Серед авторів, які вивчали адаптацію, є Джуліан Стюард та В. Бергер використовували термін «культурна адаптація», тоді як Я. Деневан вивчав адаптацію як процес змін, викликаних змінами в навколишньому середовищі.

Брефенбеннер також визнає взаємозалежність процесів чутливості до навколишнього середовища і здатності до адаптації.

Б. Сміт і О. Піліфосова дослідження адаптаційних можливостей показали, що більшість систем можуть адаптуватися до нормальних умов, але не можуть впоратися з екстремальними явищами. Інші автори, такі як Уоттс і Боул, розглядають «здатність долати перешкоди» і «здатність до адаптації» як різні поняття, причому останнє вважається більш стійким і довгостроковим.

Загалом адаптацію можна розглядати як процес забезпечення відповідності між людиною та навколишнім середовищем, досягнення важливих цілей, підтримання здоров'я та забезпечення відповідності між особистою діяльністю та екологічними вимогами.

У зв'язку з питанням соціально-психологічної адаптації вимушено переміщених осіб важливо проводити відмінність між досліджуваними категоріями осіб вимушено переміщені особи – це люди, які відразу залишають свої звичайні місця проживання з різних причин, включаючи збройні конфлікти, порушення прав людини і стихійні лиха. Соціально-психологічні чинники адаптації, такі як соціальна підтримка, комунікативні навички, самоповага, мотивація, цілі і особистісні характеристики, допомагають цим людям адаптуватися до нових умов і оточення, розвивають обізнаність, комунікативні навички, підтримують позитивну самооцінку і мотивацію, розвивають оптимізм і впевненість в собі. життестійкість, допомагають внутрішньо переміщеним особам успішно адаптуватися і справлятися зі стресами, пов'язаними зі змінами в житті.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ДО НОВОГО СОЦІАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА

2.1. Характеристика методів дослідження

Аналіз проблеми вказує на те, що адаптація осіб, які змінили місце проживання є складним та багатоаспектним процесом. Цей процес пов'язаний із освоєнням соціального досвіду нового суспільного середовища, включенням особистості у систему міжособистісної взаємодії та асиміляцією особливостей та цінностей обраного способу життя під впливом зовнішніх обставин.

Психологічна адаптація до нових умов передбачає розвиток психологічних механізмів, які дозволяють особі забезпечити свою безпеку та адекватну орієнтацію в новій ситуації. У разі успішної адаптації особистість має можливість досягти максимальної самореалізації без надмірних зусиль.

Метою емпіричного дослідження є проведення опитування за допомогою вибраних методик та аналіз результатів відповідей респондентів на тематику вивчення аспектів психоемоційної адаптації осіб, які змінили місце проживання через війну в Україні, порівнюючи досвід внутрішньо переміщених осіб (ВПО) з зовнішньо переміщеними особами (ЗПО).

Завданням практичної частини емпіричного дослідження є дослідження специфіки психоемоційної адаптації осіб, які змінили місце проживання через війну; емпіричне порівняння рівня соціалізації та психоемоційної адаптації респондентів-переселенців в межах України та тих, хто переїхав закордон.

Результати будуть оброблені за допомогою методів математичної статистики, що забезпечить надійне та всебічне розуміння адаптаційних процесів у цих двох різних групах.

Соціально-демографічна характеристика вибірки показує, що дослідження вивчення аспектів психоемоційної адаптації респондентів, які змінили місце проживання через війну в Україні, порівнюючи досвід внутрішньо переміщених осіб (ВПО) з зовнішньо переміщеними особами (ЗПО) включало аналіз демографічних та освітніх характеристик учасників.

У дослідженні брали участь особи віком від 23 до 28 років. За допомогою анкети вони були сформовані на дві групи. Розподілення за статтю показує незначне переважання чоловіків (51,6%) над жінками (48,4%). Це забезпечує збалансованість складу учасників та дозволяє проводити аналіз з урахуванням статевих особливостей.

До групи входили 27 осіб, вимушених внутрішніх переселенців, віком від 2 до 27 років, які проживають на території України у таких містах, як Львів, Хмельницький, Київ. Це означає, що з усієї доступної популяції респондентів було обрано цю конкретну кількість учасників для участі в дослідженні, при цьому - рівна кількість внутрішньо переміщених осіб (ВПО) (27 респондентів) та зовнішньо переміщених осіб (ЗПО) (27 респондентів). Такий вибір забезпечує можливість зробити загальні висновки про популяцію на основі даних від обраної вибірки. Вибірка була рандомізованою. Це означає, що кожен респондент мав рівну можливість потрапити до вибірки, і жоден фактор не впливав на їхній відбір. Цей метод допомагає забезпечити об'єктивність та репрезентативність результатів.

У дослідженні адаптації внутрішніх переселенців можуть бути встановлені такі критерії як вік, місце проживання, тривалість перебування в новому місці, ступінь соціальної адаптації. Учасники вибираються на основі цих критеріїв з метою створення репрезентативної вибірки, яка відображає цільову групу населення. Цільова вибірка за критеріями дозволяє дослідникам зосередитися на конкретних аспектах популяції, які є об'єктом їхнього дослідження. Вона дозволяє здійснити більш точний аналіз та отримати висновки, які відповідають конкретним цілям дослідження. Цільова вибірка за критеріями - це метод вибору учасників дослідження на основі конкретних критеріїв або характеристик, які визначаються

дослідником. У цьому методі вибір учасників здійснюється з урахуванням певних критеріїв, які відповідають меті дослідження.

У ході роботи також було використано випадкову вибірку, що є одним з найбільш надійних методів вибору учасників у наукових дослідженнях, оскільки вона дозволяє уникнути упередженості та забезпечити репрезентативність вибірки для всієї популяції. Випадкова вибірка - це метод вибору учасників дослідження, де кожен елемент або член популяції має рівну ймовірність бути обраним у вибірку. Цей метод полягає в тому, щоб кожен елемент популяції мав однаковий шанс потрапити до вибірки, і вибірка буде репрезентативною для всієї популяції.

Отже, вибірка, яка складалась з 54 респондентів, була випадковою і забезпечувала певний рівень репрезентативності за рахунок ретельного відбору учасників. Ці аспекти гарантували об'єктивність та надійність отриманих результатів дослідження.

У дослідженні було використано наступні методики: шкала PSM-25 , опитувальний адаптації особистості до нового соціокультурного середовища за Л. Янковським та опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф, адаптація Т. Шевеленкової та П. Фесенко.

Шкала PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліон (Lemyr-Tessier-Fillion) призначена для вимірювання феноменологічної структури переживань стресу [14]. Мета - вимір стресових відчуттів в соматичних, поведінкових і емоційних показниках.

При розробці методики автори прагнули усунути наявні недоліки традиційних методів вивчення стресових станів, спрямованих в основному на непрямі вимірювання психологічного стресу через стресори або патологічні прояви тривожності, депресії, фрустрації та ін. Лише деякі методики призначені для того, щоб вимірювати стрес як природний стан психічної напруженості . З метою усунення цих методологічних невідповідностей Лемур-Тесьє-Філліон розробили опитувальник, який описує стан людини, що переживає стрес, внаслідок чого відпала необхідність у визначенні таких змінних, як стресори або патології. Питання сформульовані для нормальної популяції у віці від 18 до 65 років стосовно для

різних професійних груп. Все це дозволяє вважати методику універсальною для застосування до різних вікових і професійних вибірок в нормальній популяції.

Методика апробована авторами на вибірці більш ніж на 5 тис. Чоловік в Канаді, Англії, США, Пуерто-Ріко, Колумбії, Аргентині, Японії. Також цю методику застосовували Клемент і Янг в Університеті Оттави, Ларсі в Університеті та в госпіталі Монреалю, а також Тесьє і його колеги в госпіталах св. Франциска Ассизького і св. Жюстіни в Монреалі.

Численні дослідження показали, що PSM володіє достатніми психометричними властивостями. Були виявлені кореляції інтегрального показника PSM зі шкалою тривожності Спілбергера ($r = 0,73$), з індексом депресії [Beck Depression Inventory] ($r = 0,75$). Величини цих кореляцій пояснюються генералізованим переживанням емоційного дистресу або депресії. При цьому дослідження дивергентної валідності показують, що PSM концептуально відрізняється від методик дослідження тривожності і депресії.

Опитувальник адаптації особистості до нового соціокультурного середовища за Л. Янковським дозволяє виявити рівень і тип адаптації емігрантів до нового соціокультурного середовища. Анкета Л. Янковського є актуальною для різних емігрантів, адже відображає специфіку їх минулого досвіду. Респонденту пропонуються твердження з варіантами відповідей: «так», «ні», «до мене не відноситься».

Обробка здійснюється відповідно до ключа. Якщо є збіг з ключем, за кожне «так» нараховується 1 бал, «ні» - 0 балів (відповідь «це мене не стосується» не враховується). Бали підсумовуються за шкалою, завдяки якій визначається рівень адаптації (високий, середній та низький). Далі з шести можливих варіантів визначається переважаючий тип адаптації: адаптивний, конформний, інтерактивний, депресивний, ностальгичний і відчужений. Даний опитувальник було використано з метою визначення рівня та типу адаптації українців закордоном.

Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф, адаптація Т. Шевеленкової та П. Фесенко. Методика «Шкала психологічного благополуччя» визначає рівень такого багатокомпонентного конструкту як психологічне

благополуччя особистості. Авторкою методики є дослідниця К. Ріфф, адаптація Т. Шевеленкової і Т. Фесенко. Тест складається з 84 питань та містить 6 шкал та інтегральний показник, а також додаткові 3 шкали, які виокремили Т. Шевеленкова та Т. Фесенко [21].

2.2. Аналіз результатів дослідження

Адаптацію спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту розглядають як складний та багатовимірний процес взаємодії між суб'єктом адаптації (спільнотою або особою, що є членом спільноти) і зміненим середовищем, породженим воєнним конфліктом. Цей процес передбачає трансформацію системних властивостей спільноти, активне освоєння нових соціальних умов, вироблення засобів побудови продуктивних систем взаємодії та застосування психологічних стратегій адаптації.

Розглянемо результати методики «Шкала психологічного стресу PSM-25» (рис. 2.1).

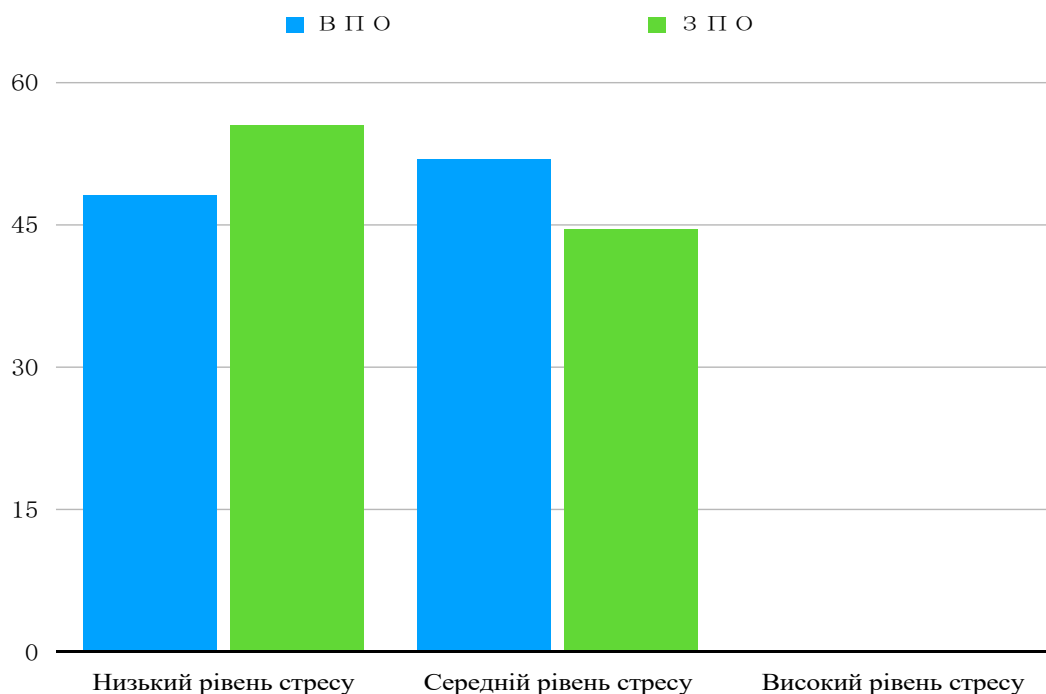


Рис. 2.1. Рівень психологічного стресу ВПО та ЗПО

Згідно результатів опитування 48,1% ВПО мають низький рівень психологічного стресу, що свідчить про стан психологічної адаптованості до навантажень. Середній рівень психологічного стресу виявлено у 51,9% ВПО. Результати опитування ЗПО показують 55,5% респондентів з низьким рівнем психологічного стресу та 45,5% з середнім рівнем. Високого рівня психологічного стресу, що свідчить про стан дезадаптації та психічного дискомфорту, серед обох груп ВПО та ЗПО виявлено не було.

Після проведення аналізу опитувальника PSM-25 нами було застосовано опитувальний адаптації до соціально-психологічного середовища (за Л. Янковським). Розглянемо відсоткові показники за даним опитувальником (табу. 2.1).

Таблиця 2.1

Відсоткові показники за опитувальником адаптації до соціально-психологічного середовища (за Л. Янковським)

Рівень	Шкала адаптивності	Шкала конформності	Шкала інтерактивності	Шкала депресивності	Шкала ностальгії	Шкала відчуженості
Високий	30,15	28,5	29,1	19,4	16,1	20
Середній	33,1	34	34,1	50,5	54,6	52
Низький	36,8	37,5	36,8	30,1	29,4	28

Отже, як ми бачимо з таблиці, за шкалою «адаптивності» 36,8% переміщених осіб мають низький рівень адаптивності, 33,1% - середній рівень адаптивності.

За шкалою «конформності» 37,5% мають низькі показники, 28,5% - високі та 34% - середні.

За шкалою «інтерактивності» 36,8% переміщених осіб мають низькі показники, 29,1% високі, 34,1% респондентів мають середній рівень інтерактивності.

За шкалою «депресивності» 30,1% низкі показники, 19,4% високі, 50,5% середні. По шкалі «ностальгія» 29,4% переміщених осіб мають низькі показники, 16% високі, 54,6% середні.

За шкалою «відчуженості» 28% респондентів показали низькі показники, 20% високі та 52% респондентів отримали середні показники.

Аналізуючи результати дослідження, за результатами опитувальника адаптації до соціально-психологічного середовища (за Л. Янковським), ми дійшли таких висновків: за шкалою «Адаптивності» 30,15% отримали високі бали, що свідчить про особисту задоволеність та наявність почуття приналежності до інших людей.

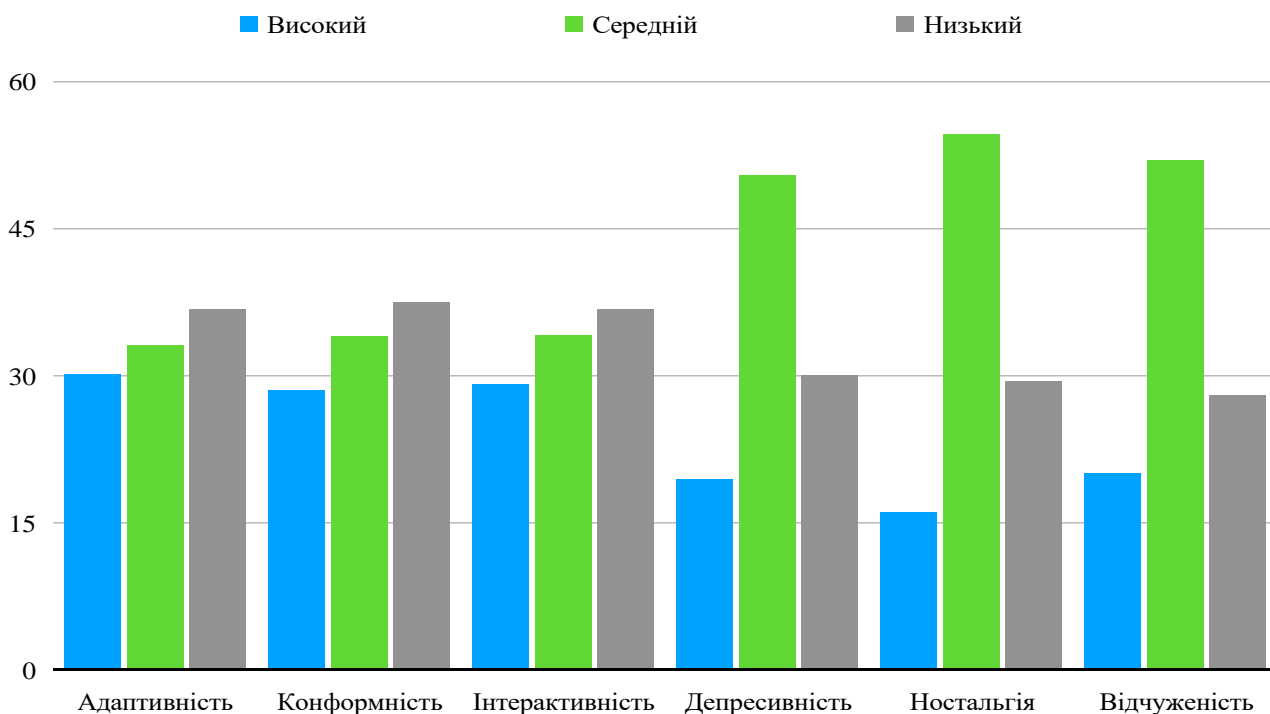


Рис. 2.2. опитувальний адаптації до соціально-психологічного середовища (за Л. Янковським) (у %)

За шкалою «Конформності» високі результати отримали 28,5% переміщених осіб, вони свідчать про прагнення підтримувати відносини з іншими, у них є залежність від групи та потреба в емоційних відносинах з іншими людьми.

Результати дослідження за шкалою «Інтерактивності» з високими результатами 29,1% респондентів, високий рівень свідчить про прийняття даного

середовища, наявності почуття впевненості у собі та своїх можливостях, є спрямованість на певну мету та підпорядкування себе цієї мети.

За шкалою «Депресивності» високі результати отримали лише 19,4% респондентів, такі показники характерні для переміщених осіб. Це супроводжується неможливістю реалізувати свій рівень очікування, пов'язаний із соціальною позицією, заниженою самооцінкою та тривогою щодо соціальної ідентичності. За цими ж характеристиками можемо оцінити і шкалу «Ностальгії» та «Відчуженості», емоційний стан респондентів характеризується мрійливістю, тугою та спустошеністю.

За шкалою «Відчуженості», високі показники отримали 20% респондентів, вони свідчать про низьку самооцінку, не прийняття соціуму. Для цих переміщених осіб характерним є занепокоєння, відчуття покинутості та безпорадність.

Після проведення аналізу опитувальника адаптації до соціально-психологічного середовища (за Л. Янковським), ми застосували Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф, адаптація Т. Шевеленкової та П. Фесенко. Це дозволило нам отримати більш глибоке розуміння рівня психологічного благополуччя у досліджуваної групи та з'ясувати їх ступінь комфортності та задоволення в їхньому соціальному середовищі.

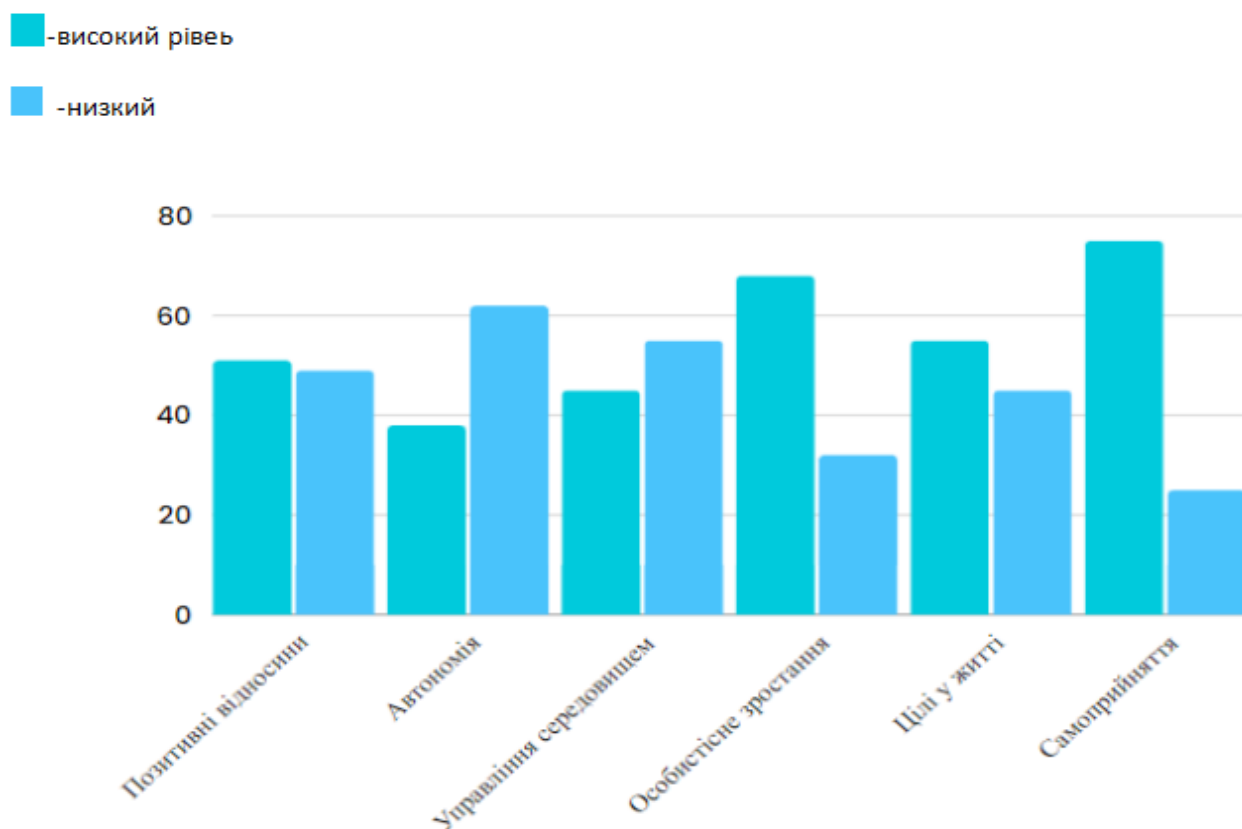


Рис.2.3 Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф, адаптація Т. Шевеленкової та П. Фесенко(у %)

За шкалою позитивні відносини з тими, що оточують високий показник (51%) свідчить про те, що опитуванні мають достатньо близьких, приємних та довірчих відносин з оточуючими. Вони проявляє турботу та емпатію, здатні до компромісів та відвертості.

Низький показник (49%) може вказувати на недостатність таких відносин, можливу ізолюваність та труднощі у виявленні теплоти та турботи про інших.

Автономія високий показник (38%) вказує на незалежність та здатність стояти за своїми думками та діями, а також на можливість саморегулювання та оцінки відповідно до власних стандартів.

Низький показник (62%) може означати, що респоденти схильні дуже багато значити на думки та оцінки інших, може відчуватися тиск групи та не мати достатньої впевненості в своїх можливостях.

Управління середовищем високий показник (45%) вказує на відчуття впевненості та компетентності в управлінні повсякденними справами, здатність ефективно використовувати обставини та створювати умови, що задовольняють особистісні потреби.

Низький показник (55%) може свідчити про труднощі у справляння з повсякденними справами, відчуття безсилля у впливі на оточуюче середовище та невпевненість у здатності змінювати своє життя.

Особистісне зростання високий показник (68%) вказує на постійний саморозвиток особистості, бажання реалізувати свій потенціал та почуття самоудосконалення з часом.

Низький показник (32%) може свідчити про відчуття стагнації респоденті, нудьгу та незацікавленість життям, а також відсутність відчуття прогресу та навчання новим навикам.

Цілі у житті високий показник (55%) вказує на наявність чітких цілей у житті, свідомість та осмисленість сьогодення та минулого, а також на наявність переконань, які додають життю цілей.

Низький показник (45%) може вказувати на розмитість цілей та відсутність осмислення власного життя, а також на відсутність переконань, що додають життю цілей.

Самоприйняття високий показник (75%) вказує на позитивне ставлення до себе, ухвалення власного розмаїття, відчуття позитивної оцінки свого минулого.

Низький показник (25%) може свідчити про незадоволеність собою, розчарування у власному минулому, стурбованість деякими рисами власної особистості та бажання бути іншим.

Для оцінки нормальності розподілу даних, отримавши дані для трьох різних методик, я застосувала тест Шапіро-Вілка. Перш ніж виконати тест, дані було розділено на три групи відповідно до методик. Для кожної групи було використано функцію для проведення тесту на нормальність розподілу.

Таблиця 2.2

Оцінка нормальності розподілу даних(тест Шапіро-Вілка)

МЕТОДИКА 1	P-0.077
МЕТОДИКА 2	P-0925
МЕТОДИКА 3	P-0463

Результати тесту були проаналізовані, і на основі отриманих р- визначено, що нормальний розподіл даних спостерігається для всіх трьох методик. Отже, на основі аналізу результатів тесту Шапіро-Вілка для кожної методики можемо зробити висновок, що всі три групи даних мають нормальний розподіл. Це дозволяє застосовувати методи аналізу, які передбачають нормальний розподіл даних, для подальшого вивчення цих методик. і проведення кореляції.

Таблиця 2.3

Показники значимих кореляцій

Шкали методик	Стрес	Адаптивність	Конформність
Самосприйняття	R =0.0298 P=0.028		
Автономія		R=0.447 P=0.0006	
Зростання		R=0.370 P=0.009	
Цілі			R=0.286 P=0.035
Вибірка	54	54	54

Було проведено кореляційни аналіз за критерієм Пірсона і виявлено значемі показники кореляції між шкалами :

- Самосприйняття і стрес коефіцієнт кореляції (r) = 0.298

Виявлена кореляція між самосприйняттям і рівнем стресу свідчить про те, що з підвищенням рівня самосприйняття у вимушених переселенців спостерігається також підвищення рівня стресу. Це може бути пов'язано з тим, що більш самосвідомі індивіди частіше відчувають вплив стресових ситуацій через переїзд та адаптацію до нових умов.

- Автономія і адаптивність коефіцієнт кореляції (r) = 0.447

Кореляція між автономією і адаптивністю вказує на те, що більша автономія (здатність самостійно приймати рішення та діяти) сприяє кращій адаптації до нового соціального середовища. Вимушені переселенці, які мають вищий рівень автономії, краще пристосовуються до змін і легше інтегруються у нове суспільство.

- Зростання і адаптивність коефіцієнт кореляції (r) = 0.370

Позитивна кореляція між зростанням (особистісне зростання або розвиток) і адаптивністю свідчить про те, що вимушені переселенці, які прагнуть особистісного зростання, мають вищий рівень адаптивності. Це означає, що мотивація до саморозвитку може допомогти переселенцям ефективніше справлятися з новими умовами.

- Цілі і конформність коефіцієнт кореляції (r) = 0.286

Позитивна кореляція між цілевизначенням і конформністю вказує на те, що переселенці, які мають чіткі цілі, частіше демонструють конформність (пристосування до норм і правил нового соціального середовища). Це може бути пояснено тим, що наявність чітких цілей допомагає індивідам легше приймати і слідувати соціальним нормам та очікуванням у новому середовищі.

2.3 Практичні рекомендації щодо соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців до нового соціального середовища

Вимушене переселення є складним процесом, який стикається з численними викликами та перешкодами, серед яких ключове місце займає адаптація до нового соціального середовища. Це особливо актуально в умовах конфліктів, природних катастроф чи інших небезпек, що змушують людей залишати свої домівки та

шукати притулку в інших місцях. У даному есе розглядаються основні аспекти соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців до нових соціальних умов.

По-перше, необхідно визначити, що розуміється під соціально-психологічною адаптацією. Цей процес включає в себе здатність індивіда успішно і ефективно інтегруватися в нове соціальне середовище, приймаючи його цінності, норми та правила. Для вимушених переселенців ця адаптація може бути особливо складною через втрату рідного середовища, мовної бар'єри, відчуття відчуженості та стигматизації.

По-друге, важливо враховувати психологічні наслідки вимушеного переселення. Частіше за все, це включає стресові реакції, тривогу, депресію та почуття втрати. Переселенці можуть зазнавати травматичні події, які впливають на їхнє психічне здоров'я та загальний стан благополуччя. Ці фактори можуть ускладнити процес адаптації та перешкоджати успішній інтеграції в нову соціальну спільноту.

По-третє, важливо враховувати контекстуальні фактори, які впливають на соціально-психологічну адаптацію вимушених переселенців. Це може включати політичну, економічну та культурну ситуацію в країні-приймачі, наявність соціальних та психологічних підтримуючих систем, а також можливості для освіти та працевлаштування. Наявність цих ресурсів може суттєво полегшити процес адаптації та сприяти соціальній інтеграції переселенців.

Александров Д.О., виділив найбільш поширені психологічні чинники, що перешкоджають адаптації переселенців, з базовими рекомендаціями щодо їх розв'язання. Виходячи з його думок, можна констатувати, що до основних чинників, які впливають на адаптацію переселенця до нового місця проживання та соціокультурного середовища, слід віднести:

1) Внутрішні чинники:

- вмотивованість чи невмотивованість до переселення;
- страх щодо власного місця проживання, який штовхає до переселення;
- індивідуальний рівень розвитку адаптивності;

- толерантність до невизначеності;
- локус контролю;
- досвід адаптації до нових умов та нового соціального середовища (минулі переїзди, професія пов'язана з частими змінами місць перебування тощо);
- суб'єктивні очікування та перспективи тривалого або нетривалого перебування у місці переселення;
- готовність до самозмін;
- піддатність дистимічним проявам;
- комунікативність та відкритість;
- рівень консерватизму;
- відкритість новому досвіду;
- активність життєвої позиції тощо.

2) Зовнішні чинники:

- схожість чи відмінність нового місця та соціального середовища зі звичним місцем проживання;
- схожість чи відмінність культури та традицій («культурний код», «менталітет»);
- схожість чи відмінність мови;
- тривалість вимушеного переселення (тимчасове перебування або переїзд на довгий термін чи назавжди);
- ставлення близького оточення до факту переселення та нового місця проживання;
- наявність близьких та родичів, які не переселилися, а з різних причин залишилися за місцем проживання;
- наявність підтримки з боку місцевого населення;
- наявність досвіду проживання безпосередньо у даній місцевості;
- наявність знайомств у новому середовищі даної місцевості;
- можливість знайти житло;
- можливість працевлаштування;

Як видно з даної класифікації, внутрішні чинники є суто психологічними і тому можуть бути продіагностованими для визначення ризику соціально-психологічної дезадаптації переселенця, а також організації допомоги з розвитку тих психічних конструктів, які сприяють підвищенню його адаптивності. Залежно від складності адаптації, тут можуть бути використані як індивідуальні техніки консультування, так і групові форми роботи, зокрема у групах взаємопідтримки та взаємодопомоги.

Що ж стосується другої групи чинників, то вони мають змішану природу і визначаються:

а) внутрішньою позицією переселенця та налаштованістю на адаптацію до нових умов;

б) можливостями організувати власний побут на достатньому рівні.

Відповідно, провідну роль у сприянні адаптації вимушених переселенців до нових умов життя можуть відігравати:

- соціальні служби, які опікуються вимушеними переселенцями;
- волонтерські та благодійні організації, які допомагають у забезпеченні основних потреб переселенців;
- групи взаємодопомоги та взаємопідтримки самих переселенців, коли ті з них, хто прибув раніше, підтримують тих, хто прибуває пізніше та допомагають їм власним досвідом з розв'язання нагальних проблем.

При цьому, у процесі допомоги в адаптації вимушених переселенців до нових умов проживання, соціальний працівник виконує наступні ролі:

- посередник між переселенцем та місцевою спільнотою чи громадою;
- представництво інтересів переселенця у державно-соціальними структурами;
- помічник у вирішенні переселенцями питань з організації побуту, проживання та працевлаштування;
- захисник інтересів та прав переселенця;
- консультант з розв'язання нагальних запитів переселенців;

- організатор та фасилітатор груп взаємодопомоги та взаємопідтримки самих переселенців.

У свою чергу, групи взаємодопомоги та взаємопідтримки переселенців, які організовані компетентними фасилітаторами з числа соціальних працівників чи інших фахівців, дозволяють їм самостійно вирішувати цілу низку проблем. Учасники групи, стаючи один для одного ресурсом подолання складної життєвої ситуації, сприяють адаптації до незвичних умов життя у новому соціальному середовищі. У таких групах взаємодопомоги та взаємопідтримки вимушених переселенців для кожного з учасників з'являється реальна можливість:

- обмінюватися один з одним наявним досвідом і переживаннями
- знайомитися з людьми, які опинилися у схожій проблемній ситуації, завдяки чому позбавитися відчуття унікальності власних життєвих ускладнень та невдачливості;
- позбавитися відчуття ізольованості, самотності та покинутості сам на сам з проблемною життєвою ситуацією;
- більш об'єктивно оцінювати власну життєву ситуацію, власні дії та рішення;
- допомагаючи іншим допомогти собі у подоланні власних кризових переживань;
- одержувати нову інформацію з актуальних питань (починаючи від ситуації на батьківщині і закінчуючи способами налагодження життя на новому місці);
- ділитися та передавати досвід подолання проблемних ситуацій іншим;
- знижувати гостроту переживань пережитих травматичних подій;
- розширити коло спілкування;
- організовувати взаємодопомогу у неформальних позагрупових відносинах, які, окрім групових зустрічей, вибудовуються на міжособистісному рівні;
- привертати увагу громадськості до своєї проблемної ситуації;
- відстоювати свої права у різних державних та недержавних інституціях;
- взаємодіяти з іншими аналогічними об'єднаннями, а також волонтерськими рухами та благодійними організаціями.

Успішне вирішення соціальних проблем переселенців без шкоди для регіону, який їх приймає, можливе за умови дотримання наступних принципів:

- Необхідно виходити з припущення, що більшість переселенців, особливо в умовах війни, залишиться в регіоні перебування назавжди або надовго і, отже, може створити істотний внесок у його подальший розвиток.

- Основними суб'єктами діяльності щодо вирішення більшості соціальних проблем переселенців (реабілітація, адаптація та інтеграція) є органи державної влади та соціальні служби різних рівнів їх організації.

- Необхідно заохочувати у переселенцях прагнення розвивати у собі почуття приналежності до нового соціального середовища, культури та регіону.

- Найважливішою та необхідною умовою ефективної соціальної підтримки переселенців є досягнення і збереження реальної рівності між ними та місцевим населенням.

- Необхідно враховувати, що інтеграція переселенців у нове соціальне середовище, гармонізація системи соціальних зв'язків та відносин між ними й місцевим населенням – це процес розрахований на тривалий час.

Для сприяння адаптації переселенців до нових умов проживання важливу роль відіграють інформаційні кампанії. Такі інформаційні компанії організуються волонтерами, фахівцями соціальних та психологічних служб як із залученням засобів масової інформації, так і з використанням інтернет мереж та груп різноманітних месенджерів (Facebook, WhatsApp, Telegram, Viber тощо).

Узагальнюючи, соціально-психологічна адаптація вимушених переселенців до нового соціального середовища є складним та багатограним процесом, який потребує уваги до психологічних потреб та соціальних умов, що впливають на них. Ефективні програми психосоціальної підтримки, доступ до освіти та працевлаштування, а також сприятливе соціокультурне середовище можуть значно полегшити процес адаптації та допомогти переселенцям відновити своє психологічне благополуччя та знайти новий шлях у житті.

Програма соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців до нового соціального середовища

Програма соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців до нового соціального середовища має на меті надання комплексної підтримки та допомоги у їхньому процесі інтеграції в нову спільноту. Основні напрямки програми включають психосоціальну підтримку, надання освітніх та культурно-мовних послуг, а також сприяння зайнятості.

Психологічна підтримка передбачає: надання індивідуальних консультацій психолога для переселенців, які відчувають стрес, тривогу чи депресію; організація групових сесій для спільного обговорення проблем та пошуку рішень; забезпечення доступу до психотерапевтичної підтримки у разі потреби.

Освітні та культурно-мовні послуги передбачають: надання безкоштовних курсів мови для полегшення комунікації та інтеграції в нове середовище. Організація культурно-освітніх заходів, що допомагають переселенцям ознайомитися з місцевою культурою та традиціями. Підтримка в отриманні освіти або професійного навчання для полегшення шляху до працевлаштування.

Сприяння зайнятості включає в себе: проведення тренінгів з підготовки до працевлаштування, включаючи написання резюме, підготовку до співбесіди та розвиток професійних навичок. Сприяння у пошуку вакансій та встановленні контактів з роботодавцями, які мають досвід роботи з переселенцями. Надання консультацій щодо підприємницької діяльності та підтримки у створенні власного бізнесу.

Сприяння соціальній інтеграції передбачає: організацію взаємодії з місцевою громадськістю та активістськими групами для сприяння включенню переселенців у соціальне життя. Створення менторських програм, де місцеві жителі надають підтримку та поради новоприбулим.

Розглянемо аспект психологічної підтримки, через запропоновану програму соціально-психологічної адаптації вимушено переміщених осіб.

Метою програми є забезпечити психологічну підтримку та сприяти адаптації вимушено переміщених осіб до нових соціальних умов шляхом корекції внутрішніх станів та відновлення психічного благополуччя.

Першим етапом є оцінка потреб - проведення індивідуальних консультацій з кожним учасником програми для визначення особистих потреб та проблем.

Другий етап - психологічна діагностика. Цей етап передбачає проведення психологічних тестів та опитувань для визначення рівня стресу, тривоги, депресії та інших психічних станів.

Третій етап - розвиток психологічної стійкості: тренінги зі стресостійкості та психологічного здоров'я для навчання стратегіям розуміння та керування емоціями. Також, на цьому етапі доречним є розгляд техніки релаксації та медитації для зменшення рівня стресу та тривоги.

Четвертим етапом є робота з переживаннями. Він передбачає групові сесії для відкритого обговорення переживань, страхів та обміну досвідом з іншими учасниками програми та психотерапевтичні техніки для роботи зі страхами, негативними переконаннями та відчуттями вини.

Етап розвитку соціальних навичок передбачає проведення тренінгів зі спілкування та міжособистісної взаємодії для полегшення взаєморозуміння з іншими людьми та побудови позитивних відносин, а також рольові ігри та сценарії для відтворення реальних ситуацій та навчання конструктивним способам вирішення конфліктів.

Підтримка після виходу з програми є важливим етапом психокорекції. Створення можливостей для участі у післяпрограми груп підтримки та контингентної підтримки з боку фахівців має бути забезпечена для всіх учасників програми, а також надання інформаційних ресурсів та контактів для отримання додаткової психологічної допомоги у разі потреби.

Етап моніторингу та оцінки передбачає регулярне відстеження психологічного стану учасників програми за допомогою опитувань та спостережень фахівців. Оцінка ефективності програми та внесення коректив у відповідь на потреби учасників.

Ця програма спрямована на створення сприятливого середовища для соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців, забезпечення їхнього психічного благополуччя та успішної інтеграції в нове соціальне середовище. Постійний моніторинг та оцінка ефективності програми дозволить вчасно виявляти потреби переселенців та вдосконалювати надані послуги для досягнення максимальних результатів у процесі їхньої адаптації.

Висновки до другого розділу

У дослідженні брали участь особи віком від 23 до 28 років. За допомогою анкети вони були сформовані на дві групи. Розподілення за статтю показує незначне переважання чоловіків (51,6%) над жінками (48,4%). Це забезпечує збалансованість складу учасників та дозволяє проводити аналіз з урахуванням статевих особливостей.

Вибірка, яка складалась з 54 респондентів, була випадковою і забезпечувала певний рівень репрезентативності за рахунок ретельного відбору учасників.

До групи входили 27 осіб, вимушених внутрішніх переселенців, які проживають на території України у таких містах, як Львів, Хмельницький, Київ) та зовнішньо переміщених осіб (ЗПО) (27 респондентів).

У ході емпіричного дослідження вдалося встановити:

1) Згідно результатів опитування за Шкалою PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліон (Lemyr-Tessier-Fillion) 48,1% ВПО мають низький рівень психологічного стресу, що свідчить про стан психологічної адаптованості до навантажень. Середній рівень психологічного стресу виявлено у 51,9% ВПО. Результати опитування ЗПО показують 55,5% респондентів з низьким рівнем психологічного стресу та 45,5% з середнім рівнем. Високого рівня психологічного стресу, що свідчить про стан дезадаптації та психічного дискомфорту, серед обох груп ВПО та ЗПО виявлено не було.

2) Результати за опитувальником адаптації особистості до нового соціокультурного середовища за Л. Янковським показують, що значна частина переміщених осіб намагається підтримувати стосунки та групову залежність з іншими людьми. Зокрема, високі бали за шкалами «конформність» і

«інтерактивність» вказують на бажання бути частиною спільноти і впевненість у своїх силах. Однак дослідження також показує, що деякі переміщені особи відчувають депресію та відчуття відчуження. Високі бали за шкалами «депресія» і «відчуження» свідчать про низьку самооцінку, нездатність реалізувати свої очікування, почуття покинутості. Проте, більшість внутрішньо переміщених осіб демонструють високий рівень адаптації до соціально-психологічного середовища. Їм подобається спілкуватися з іншими людьми, і вони відчувають свою приналежність до суспільства.

3) Згідно з проведеним опитуванням за Шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф, адаптація Т. Шевеленкової та П. Фесенко, учасники мають різний рівень благополуччя в різних аспектах життя. Високий показник позитивних відносин з оточуючими (51%) свідчить про наявність близьких, приємних та довірчих стосунків, а також про здатність до турботи, емпатії та компромісів. Натомість 49% респондентів виявили недоліки в цьому аспекті, що може свідчити про ізолюваність і труднощі у виявленні теплоти.

4) Кореляційний аналіз за критерієм Пірсона виявив значущі зв'язки між різними аспектами психологічного стану вимушених переселенців. Позитивна кореляція між самосприйняттям і рівнем стресу ($r = 0.298$) свідчить про те, що більш самосвідомі індивіди частіше відчувають стрес через переїзд та адаптацію. Кореляція між автономією і адаптивністю ($r = 0.447$) вказує на те, що вища автономія сприяє кращій адаптації до нового середовища, допомагаючи переселенцям ефективніше інтегруватися. Позитивна кореляція між особистісним зростанням і адаптивністю ($r = 0.370$) показує, що прагнення до саморозвитку підвищує здатність переселенців адаптуватися до нових умов. Нарешті, зв'язок між цільовизначенням і конформністю ($r = 0.286$) свідчить про те, що чіткі цілі допомагають індивідам легше приймати соціальні норми та правила нового середовища, сприяючи їх інтеграції.

5) Було розроблено практичні рекомендації щодо адаптації вимушених переселенців.

ВИСНОВКИ

1. У ході нашого дослідження ми визначили, що адаптація вимушених переселенців – процес пристосування до нового середовища, побудови нових стосунків і адаптації до незнайомих культур і освітніх систем – є величезним завданням, яке вимагає стійкості та сильної психологічної підтримки.

Соціально-психологічні чинники адаптації, такі як соціальна підтримка, комунікативні навички, самоповага, мотивація, цілі і особистісні характеристики, допомагають цим людям адаптуватися до нових умов і оточення, розвивають обізнаність, комунікативні навички, підтримують позитивну самооцінку і мотивацію, розвивають оптимізм і впевненість в собі. життестійкість, допомагають внутрішньо переміщеним особам успішно адаптуватися і справлятися зі стресами, пов'язаними зі змінами в житті.

2. Для проведення емпіричного дослідження нами було підібрано комплекс психодіагностичних методик:

- Шкала PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліон (Lemyr-Tessier-Fillion) призначена для вимірювання феноменологічної структури переживань стресу. Мета – вимір стресових відчуттів в соматичних, поведінкових і емоційних показниках.

- Опитувальник адаптації особистості до нового соціокультурного середовища за Л. Янковським дозволяє виявити рівень і тип адаптації емігрантів до нового соціокультурного середовища.

- Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф, адаптація Т. Шевеленкової та П. Фесенко. Методика визначає рівень такого багатокомпонентного конструкту як психологічне благополуччя особистості.

3. У результаті емпіричного дослідження ми встановили за Шкалою PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліон, що 48,1% ВПО мають низький рівень психологічного стресу, що свідчить про стан психологічної адаптованості до навантажень. Середній рівень психологічного стресу виявлено у 51,9% ВПО. Результати опитування ЗПО показують 55,5% респондентів з низьким рівнем психологічного стресу та 45,5% з середнім рівнем. Високого рівня психологічного стресу, що свідчить про стан

дезадаптації та психічного дискомфорту, серед обох груп ВПО та ЗПО виявлено не було.

Також результати дослідження показали за Опитувальником адаптації особистості, що значна частина переміщених осіб намагається підтримувати стосунки та групову залежність з іншими людьми. Зокрема, високі бали за шкалами «конформність» і «інтерактивність» вказують на бажання бути частиною спільноти і впевненість у своїх силах. Однак дослідження також показує, що деякі переміщені особи відчувають депресію та відчуття відчуження. Високі бали за шкалами «депресія» і «відчуження» свідчать про низьку самооцінку, нездатність реалізувати свої очікування, почуття покинутості. Проте, більшість внутрішньо переміщених осіб демонструють високий рівень адаптації до соціально-психологічного середовища. Їм подобається спілкуватися з іншими людьми, і вони відчувають свою приналежність до суспільства.

За Шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф, адаптація Т. Шевеленкової та П. Фесенко, учасники мають різний рівень благополуччя в різних аспектах життя. Високий показник позитивних відносин з оточуючими (51%) свідчить про наявність близьких, приємних та довірчих стосунків, а також про здатність до турботи, емпатії та компромісів. Натомість 49% респондентів виявили недоліки в цьому аспекті, що може свідчити про ізолюваність і труднощі у виявленні теплоти.

Кореляційний аналіз за критерієм Пірсона виявив значущі зв'язки між різними аспектами психологічного стану вимушених переселенців.

4. Запропоновані практичні рекомендації спрямовані на створення сприятливого середовища для соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців, забезпечення їхнього психічного благополуччя та успішної інтеграції в нове соціальне середовище. Постійний моніторинг та оцінка ефективності програми дозволить вчасно виявляти потреби переселенців та вдосконалювати надані послуги для досягнення максимальних результатів у процесі їхньої адаптації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Борщевська А. В. Повноцінна самосвідомість як чинник психічного здоров'я індивідуальності. Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Вип. 6. с. 48-52.
2. Бандура В. В. Особливості формування світогляду особистості в сімейному аспекті. Журнал «Практична психологія та соціальна робота». Черкаси. 2020. Вип. 4. С. 28-30;
3. Батліна Л. В. Проблеми і зміст духовного самовдосконалення людини. Духовність особистості: методологія, теорія і практика : збірник наук. праць. Луганськ. 2014. Вип. 1 (3). С. 37–44;
4. Боришевський М.Й. Самотворення особистості: соціально-психологічна сутність, детермінанти становлення та розвитку. Вісник Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Проблеми загальної та педагогічної психології : збірник наук. праць. 2016. Том XIV, ч.1.С. 28-35;
5. Волнушкіна Г.В. Соціально-психологічні особливості процесу адаптації респондентів до навчання у навчальному закладі. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2016. Том. IX: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. Випуск 9. К.:Талком, 2016. С. 107-117.
6. Волошин П.В., Марута Н.О., Шестопалова Л.Ф., Лінський І.В., Підкоритов В.С., Ліпатов І.І., Бучок Ю.С., Заворотний В.І. Діагностика, терапія та профілактика медико-психологічних наслідків бойових дій в сучасних умовах : методичні рекомендації. Харків : ДУ «Інститут неврології, психіатрії та наркології НАМН України», 2014. 80 с.
7. Грушевський В. О. Особливості соціально-психологічної адаптації респондентів до навчання. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки. 2014. Вип. 2.12. С. 67-72.

8. Деменко О.Ф. Соціальна адаптація в сучасних умовах. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства*: матеріали III Всеукраїнського наук.-практ. круглого столу, м. Ірпінь, 6 бер. 2018 р. Ірпінь, 2018. 336 с.
9. Гайдамашко І.А. Війна як дисфактор розвитку самосвідомості як повноцінного феномену. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». 2013. № 2. С. 28–32.
10. Єрахторіна О.М. Самовдосконалення особистості у науковій рефлексії і реалізації біографічних проєктів: [монографія] Вісник Київського національного університету ім. Т. Г. Шевченка. Київ. 2017. С. 201-215;
11. Клочек Л.В. Психологічна адаптація в сучасному суспільстві: автореф. дис. канд. психол. Наук. Вісник національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Київ 2015. Вип. 5 С. 20-32;
12. Кіщук Л. А. Психофізіологічні особливості оптимізації професійної адаптації молодших офіцерів Збройних Сил України. Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя. 2023 № 3. С. 6-12
13. Кузьмінська О. Економіко-психологічна адаптація у понятійному полі психологічної науки. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. Педагогіка. Соціальна робота. 2013. № 45. С. 2-23
14. Слісаренко, В. Соціальна адаптація людини: сутність, функції, процес. Соціальна педагогіка і адаптивність особистості. Суми: ВВП „Мрія” ЛТД, 1994. С. 9-16.,
15. Коберник Л.О. Роль та місце психологічної адаптації у формуванні самоставлення особистості в соціумі. Журнал «Наука і освіта». Харків. 2015. Вип. 4/5. С. 28-33;
16. Козова І.Л. Порівняльний аналіз рівня соціально-психологічної адаптації респондентів в різних системах сучасної освіти. Міжнародний журнал прикладних і фундаментальних досліджень. 2013. № 12. С. 141-144

17. Коkun О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ: Міленіум, 2004. 265 с.
18. Кривонос О. Б. Організація соціально-педагогічної адаптації респондентів. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2017. №7 С. 69-79
19. Корневська С. Р. Групова адаптація в умовах соціальних змін// Науково-психологічний журнал «Молодий вчений» 2019. Вип. 11 (38) С. 67-78.
20. Краєва О. Є. Психоемоційна адаптація особистості: огляд психологічних концепцій // Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. Серія: Проблеми сучасної психології. Тернопіль. 2019. Вип. 7. С. 310-321.
21. Лановенко Ю. Самоставлення та психоемоційна врівноваженість особистості: проблема самоідентифікації в сучасному соціумі // Науковий журнал «Соціальна психологія». Чернівці. 2019. Вип. 5. С. 2-9.
22. Латанська М. Особливості психологічного супроводу військовослужбовців під час антитерористичної операції на Сході України. Психологічні перспективи. 2016. № 1. С. 94–104.
23. Ларцев В.С. Формування психоемоційної адаптації особистості: детермінанти, проблеми, перспективи (соціально-філософський аналіз) автореф. дис. д-ра філософ. наук : 09.00.03. Інститут філософії ім. Г.С. Сковороди НАН України. Київ. 2013. С. 2-131;
24. Лєпіхова Л.А. Феномен самоставлення та соціально-психологічної компетентності у поведінці особистості. Журнал «Українська наукова діяльність». Серія Практична психологія та соціальна робота. Луцьк. 2018. Вип. 2. С. 65 – 69;
25. Лисенко О.А. Особливості професійної самоорганізації військовослужбовців у зоні бойових дій. Науковий вісник Чернівецького університету. 2018. № 868. С. 125–132.

26. Максимов О. С. Формування ціннісних орієнтацій як механізм розвитку цілісної психологічного здоров'я особистості. Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. Миколаїв. 2014. Вип. 1 (3). С. 115-131;
27. Москаленко В. В. Особливості становлення адаптації в стесових умовах. Науковий збірник Полтавського національного педагогічного університету ім. В.Г. Короленка. Полтава. 2017. Вип. 3 (5). С. 67-75;
28. Мудрик А.К. Соціальний інтелект та соціальна компетентність як складові психоемоційної адаптації особистості. Збірник Рівенського національного педагогічного університету. Серія Практична психологія та соціальна робота. Рівне. 2016. Вип. 3. С. 4 – 6;
29. Максимова Н. Ю. Психологічні механізми адаптації девіантів до сучасного соціокультурного середовища : монографія за ред. Н. Ю. Максимової. К.: Педагогічна думка, 2015. 254 с.
30. Наумов В.Л. Індивідуально-психологічні особливості військовослужбовців з розладами адаптації, посттравматичним стресовим розладом та постстресовими розладами особистості. Вісник морської медицини. 2018. № 1(74). С. 51–57.
31. Нерубасська А.О. Сучасні аспекти психологічної адаптації військовослужбовців в умовах бойових дій. Вісник Одеського інституту ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом». Соціальна та юридична психологія. 2023. Вип. 12. С. 229-233
32. Новікова Ж.М. Психологічна адаптація та преадаптація респондентів в умовах нестабільного світу Національний університет «Львівська політехніка» Електронний журнал «Молодий вчений» 2018. Вип. № 2 (54)
33. Панасенко Н.М. Психоемоційна адаптація особистості в сучасній ситуації соціального розвитку. Вісник Київського національного університету ім. Т. Г. Шевченка. Серія Проблеми загальної та педагогічної психології. Київ. 2019. Вип. 6. С. 8-12;

34. Плещан І. Т. Роль психоемоційної адаптації особистості у вихованні духовної, успішної особистості, громадянина України. Збірник праць Міжнародної науково-практичної конференції «Успішність особистості: потенціал та обмеження». Чернігів. 2018. С. 5-198;
35. Подкопаєва С. М. Вплив сім'ї та сімейних цінностей на формування духовності особистості та її рівня психоемоційної адаптації. Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. Київ. 2018. Вип. 7 (9). С. 32-39;
36. Сліпушко О.В. Особливості формування професійних компетентностей майбутніх практичних психологів в галузі воєнної психології. Психологічні науки: проблеми і досягнення. 2017. № 1(19). С. 192–201.
37. Шльонська О.О. Розгляд поняття «адаптація» з погляду системного підходу. Актуальні проблеми психології. Том III.: Консультативна психологія і психотерапія: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. За ред. Максименка С.Д. Інститут психології ім.Г.С.Костюка НАПН України; Видавець Лисенко М.М., 2013. Вип. 9. С.289-295.
38. Терлецька А. П. Психологічне здоров'я особистості, навч. Посібник. Київський політехнічний університет, кафедра психології. 2015. Київ, Вид.: ВПЦ «Київський університет». С. 4-452;
39. Тимошук О. В. Вплив конфлікту на розвиток психоемоційної адаптації особистості в соціумі. Науково-періодичний вісник кафедри психолого-педагогічних дисциплін Національного університету «Острозька академія» Острог. 2019. Вип. 12 С. 31-35;
40. Ябловська Л. В. Вікові та індивідуально-психологічні особливості як -к психоемоційної адаптації особистості в соціумі. Збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Серія: Проблеми гуманітарних наук; за ред. кол. Надія Скотна (гол. ред.), І. Галян (ред. розділу). Дрогобич. 2015. Вип. 37. С. 28-39;

41. Яновська Т. А. Конфлікт як феномен в психології розвитку особистості. Науковий вісник Київського педагогічного університету ім. В. Драгоманова. Наука і освіта: збірник наукових праць. Київ. 2015. Вип. 9. С. 123-134;
42. Яворовська Л. М. Фактори становлення психоемоційної адаптації особистості в соціумі / Лариса Михайлівна Яворовська. Вісник Херсонського державного університету, Науковий журнал «Наука і освіта». 2015. Випуск № 12. С. 225-232;
43. Харченко А. С. Проблема формування психоемоційної адаптації особистості під час війни. Харченко Анжела Станіславівна Харченко, Гончарова Наталія Олексіївна. Вісник Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка, Серія Психологія і особистість. 2019. Випуск №2 (12). С. 43-52;
44. Віговська О. О. Психологічне благополуччя як визначальний критерій самозбереження особистості. Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2018. Випуск № 3 (12). С. 56-59. URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/16/25/163/>_(дата звернення 19.01.2024)
45. Вірна Ж. П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості / Жанна Петрівна Вірна. Серія Проблеми сучасної психології. 2017. Випуск № 2. С. 20-25, URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2017 (дата звернення 19.01.2024)
46. Дяченко В. А. Теоретичні підходи до розуміння психологічного благополуччя самосвідомості особистості 2017. Випуск № 5. С. 7-18. URL: http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/vchdpu/psy/2017.pdf. (дата звернення 19.01.2024)
47. Засекіна Л. В., Майструк В. М. Безумовне самоприйняття та психологічне благополуччя особистості. Психологія. 2017. Вип. 11. С. 187-192. 2015. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2017/11_2017/25.pdf (дата з в е р н е н н я 19.01.2024)
48. О п и т у в а н н я ЮНІС Е Ф: п о н а д т р е т и н а м о л о д и х л ю д е й у 30 к р а ї н а х с в і т у в а с п е к т і р о з

в и т к у с а м о с в і д о м о с т і . 4 в е р е с н я 2019 р . URL:
<https://www.unicef.org/ukraine/uk> (д а т а з в е р н е н н я 19.01.2024)

49. П с и х о д и н а м і ч н и й н а п р я м о к у т е о р і ї о с о
б и с т о с т і : З и г м у н д Ф р е й д . 2015. URL:
<https://studentam.net.ua/content/view/3208/86/> (д а т а з в е р н е н н я
19.01.2024)

50. К р а й н і к о в Е . В . А д а п т а ц і я п с и х і ч н а // В е л
и к а у к р а ї н с ь к а е н ц и к л о п е д і я . URL:
<https://vue.gov.ua/> (д а т а з в е р н е н н я : 24.01.2024).

51. Р е з н і к О . О . О с о б л и в о с т і п р о с т о р о в о - т е р
и т о р і а л ь н о ї і д е н т и ф і к а ц і ї н а с е л е н н я У к р а ї н
и . 4 к в і т н я . 2022. URL: [https://dif.org.ua/article/osoblivosti-prostorovo-
teritorialnoi-identifikatsii-naselennya-ukraini](https://dif.org.ua/article/osoblivosti-prostorovo-teritorialnoi-identifikatsii-naselennya-ukraini) (д а т а з в е р н е н н я
19.01.2024)

52. Ш у м і л о О . О . Н а ц і о н а л ь н а с а м о с в і д о м і с т ь
у к р а ї н ц і в : п р о б л е м а с а м о і д е н т и ф і к а ц і ї . С е р і
я : П и т а н н я б о р о т ь б и з і з л о ч и н н і с т ю . 2014. В и
п . 27. С . 301–310. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pbzz_2014_27_31_ (д а т а
з в е р н е н н я 19.01.2024)

53. С а в и н а О . О . О с о б л и в о с т і с т а н о в л е н н я і
д е н т и ч н о с т і в п і д л і т к о в о м у і ю н а ц ь к о м у в і к
у : е л е к т р о н . в е р с і я . З б і р н и к н а у к о в и х п р а
ц ь К и ї в с ь к о г о п о л і т е х н і ч н о г о і н с т и т у т у .
2015. В и п . 5 (9). С . 56-62. URL: [http:// www.new.
psychol.ras.ru/conf/savina.htm](http://www.newpsychol.ras.ru/conf/savina.htm) (д а т а з в е р н е н н я 19.01.2024)

54. С т о л я р е н к о О . Б . П с и х о л о г і я о с о б и с т о с
т і . Н а в ч . п о с і б . К . : Ц е н т р у ч б о в о ї л і т е р а т у р и ,

2012. 280 с . URL: <https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/03/Psykholohia-osobystosti.-Stoliarenko-O.-B..pdf> (дата звернення 19.01.2024)

55. Феноменологічна теорія особистості К. Роджерса: основні поняття та принципи. URL: <https://referatss.com.ua/work/fenomenologichna-teorija-osobistosti-k-rodzhersa-osnovni-ponjattja-ta-principi/> (дата звернення : 24.01.2024).

56. Prepared for Bernad, M. 2013. The strength of self-acceptance. URL: <https://danieldavidubb.files.wordpress.com/2013/04/szentagotai-and-david-rational-hapiness.pdf> (дата звернення 19.09.2023)

57. DeVoe J. F., Kaffenberger S. Student Reports of Bullying: Results From the 2001 School Crime Supplement to the National Crime Victimization Survey (NCES 2005–310) U.S. Department of Education, National Center for Education Statistics. Washington, DC: U.S. Government Printing Office, 2005. P. 31.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Шкала психологічного стресу PSM-25

Інструкція. Дайте оцінку вашому загальному стану. Після кожного висловлювання обведіть число від 1 до 8, яке найбільш чітко виражає ваш стан в останні дні (4-5 днів). Тут немає неправильних або помилкових відповідей.

Бали означають:

- 1- ніколи;
- 2- вкрай рідко;
- 3- дуже рідко;
- 4- рідко;
- 5- іноді;
- 6- часто;
- 7- дуже часто;
- 8- постійно.

Таблиця. Шкала психологічного стресу PSM-25

Висловлювання	Оцінка
1. Я напружена та схвильована	1 2 3 4 5 6 7 8
2. У мене комок у горлі, і (або) я відчуваю сухість у роті	1 2 3 4 5 6 7 8
3. Я перевантажена роботою. Мені зовсім не вистачає часу для себе	1 2 3 4 5 6 7 8
4. Я проковтую їжу або забуваю поїсти	1 2 3 4 5 6 7 8
5. Я обмірковую свої ідеї знову та знову; я змінюю свої плани; мої думки постійно повторюються	1 2 3 4 5 6 7 8
6. Я відчуваю себе самотньою, ізольованою та незрозумілою	1 2 3 4 5 6 7 8
7. Я страждаю від фізичного нездоров'я: у мене болить голова, напружені м'язи шиї, болі у спині, спазми в шлунку	1 2 3 4 5 6 7 8
8. Я поглинена думками, змучена або остурбована	1 2 3 4 5 6 7 8

9. Мене раптово кидає то в жар, то в холод	12345678
10. Я забуваю про зустрічі або справи, які повина зробити або вирішити	12345678
11. Я легко можу заплакати	12345678
12. Я відчуваю себе втомленою	12345678
13. Я міцно стискаю зуби	12345678
14. Я не спокійна	12345678
15. Мені важко дихати, і (або) у мене раптово перехоплює подих	12345678
16. Я маю проблеми з травленням та з кишечником (болі, коліки, розлади або запори)	12345678
17. Я схвильована, стурбована або збентежена	12345678
18. Я легко лякаюся: шум або шурхіт змушує мене здригатися	12345678
19. Мені не об'їждно більш ніж пів години для того, щоб заснути	12345678
20. Я збита з пантелику: мої думки сплутані; мені не вистачає зосередженості, і я не можу сконцентрувати уваги	12345678
21. У мене втомлений вигляд; мішки або круги під очима	12345678
22. Я відчуваю важкість на своїх плечах	12345678
23. Я стривожена. Мені не об'їждно постійно рухатися; я не можу встояти на одному місці	12345678
24. Мені важко контролювати свої починки, емоції або жести	12345678
25. Я напружена	12345678

Обробка методикки і інтерпретація результатів. Підрахуйте суму балів з усіх питань. Чим вона більше, тим вище рівень вашого стресу. Шкала оцінок:

- менше 99 балів - низький рівень стресу;
- 100-125 балів - середній рівень стресу;
- більше 125 балів - високий рівень стресу. Найкраще вам зможуть допомогти впоратися зі стресовим станом, який виснажує нервову систему, знижує імунітет, є причиною появи психосоматичних хвороб, фахівці: психологи, психотерапевти, психіатри.

Опитувальник адаптації особистості до нового соціокультурного середовища за Л.В.Янковським

Інструкція. «Перед вами ряд тверджень, які допоможуть визначити ступінь успішності вашої адаптації до нової соціокультурного середовища. Якщо ви згодні з твердженням, поряд з його номером поставте знак «+» («так»), якщо ні- знак «-» («ні»), якщо яке-небудь твердження до вас не відноситься, поставте знак «0». Відповідайте, будь ласка, щиро і чесно».

1. Мені подобається ... культура.
2. Мені подобається знайомитися з корінними жителями.
3. По-моєму, я тут набагато здібніші і кмітливішої, ніж був в Україні.
4. У мене є близькі люди серед корінного населення.
5. У новоприбулих завжди однакові проблеми.
6. Я сам винен у своїх невдачах.
7. Я із задоволенням вивчаю ... мову.
8. Якщо я потраплю в біду, я завжди можу розраховувати на допомогу.
9. Я знайомий з ... законами.
10. На низькокваліфікованої роботі людина втрачає повагу знайомих.
11. Я хотів би працювати за спеціальністю, аналогічно їтій, по якій я працював в Україні.
12. Я дивлюся ... телебачення.
13. Матеріально забезпечені люди добріше.
14. Я розраховую тільки на власні сили.
15. Я проводжу свій вільний час так, як мені хочеться.
16. Мені достатньо того уваги і тиєї турботи, які мені приділяють.
17. У мене є бажання переїхати в іншу країну.
18. Я вірю в майбутнє.
19. Я постійно стурбований своїм матеріальним становищем.
20. Я частіше буваю задоволений, ніж навпаки.
21. Тут мені чогось не вистачає.
22. Тут я працюю за бажаною спеціальністю.
23. Я вибитий з колії.
24. У нашій родині багато проблем.
25. Мені подобається тутешня природа.
26. Я уявляв собі життя тут такою, якою вона і виявилася.
27. Люди часто розчаровують мене.

28. Мені подобається бувати в місцях, де я раніше ніколи не був.
29. Я дотримуюся релігійні свята.
30. Часом я не поважаю себе.
31. Я із задоволенням працювати му на будь-якому місці, аби робота була високооплачуваною.
32. Протягом останнього часу я відчуваю себе гірше.
33. Я думаю, що кожен повинен піклуватися про інше.
34. Часом ми з колегами проводимо вільний час разом.
35. Мені не хочеться, щоб про моє становище знали в Україні.
36. Я добре себе почуваю серед місцевого населення.
37. Я не відчуваю матеріальних труднощів.
38. Дуже багато живуть гірше, ніж могли б.
39. Краще нікому не довіряти.
40. Тут у мене є відчуття скутості, внутрішньої несвободи.
41. У мене мало вільного часу.
42. Я завжди дотримуюся почуттю боргу, вихованому в дитинстві.
43. Я віддаю перевагу подорожувати з друзями, ніж з родичами.
44. Я буду працювати по бажаній спеціальності, навіть якщо для цього знадобиться багато часу.
45. Мої очікування з приїздом виправдалися.
46. Я проти подачі милостині.
47. Матеріальна забезпеченість - найголовніше в житті.
48. Я цікавлюся відбуваються тут подіями.
49. Я рідко втомлююся на роботі.
50. Я байдужий до релігії.
51. Я люблю згадувати про минуле.
52. Люди, як правило, подобаються мені.
53. Я добре був проінформований перед відїздом про життя в ...
54. В Україні я був матеріально незалежний.
55. Релігійний людина більш моральний.
56. Майбутнє не залежить від мене.
57. Я охоче знайомлюся з людьми.
58. Світом править справедливість.
59. Я люблю свята.
60. Якщо ти хороший фахівець, то роботу тобі знайти - немає проблем.
61. Мілїонери в основному люди чесні.
62. У ... жили мої родичі до мого приїзду.

63. Я діяльний, енергійний, ініціативний.
64. Мені не вистачає знань, щоб працювати за бажаною спеціальністю.
65. В Україні залишилися близькі мені люди.
66. Тут я відчуваю себе захищеним.
67. Я вважаю, що світ повинен бути без кордонів.
68. Часом я відчуваю себе нікому не потрібним.
69. Моя повсякденне життя зайнята цікавими справами.
70. Мені допомагають мої близькі.
71. Наша сім'я завжди дотримувалася релігійних переконань.
72. За певних обставин я готовий повернутися назад.
73. Я ніколи не починаю розмову першим.
74. Часом я сумую за російською природою.
75. Я порадив би своїм близьким приїхати сюди.
76. Я роблю те, що мені подобається.
77. Мої почуття і ставлення до оточуючих стають більш зрілими.
78. Якщо я відчуваю якісь труднощі, я з легкістю питаю ради.
79. Я контролюю свою поведінку відповідно до норм...
80. Я відчуваю неприязнь до того, що мене оточує.
81. Я цікавлюся подіями, що відбуваються в Україні.
82. У мене немає тут близької мені людини.
83. Я хотів би змінити місце роботи.
84. Ще в Україні я планував, за якою спеціальністю будувати працювати тут.
85. Часом я думаю про мій приїзд до України.
86. Я поїхав би раніше, якби у мене була така можливість.
87. Я думаю, що тут мені буде краще.
88. Невдахи повинні звинувачувати насамперед себе.
89. Тут я відчуваю себе вдома.
90. Мене не хвилює, хто якої національності.
91. Мої знання і досвід, привезені з України вище, ніж доводиться застосовувати тут.
92. Часом мені не вистачає спілкування.
93. Мені подобається ... телебачення.
94. Іноді мені нічим зайняти себе.
95. Мова цієї країни стане для мене в майбутньому рідним.
96. Всі мають однакові можливості домогтися матеріального благополуччя.

Опитувальник включає в себе 6 шкал, відповідних різним типам адаптації.

Шкала адаптивності. Високі оцінки свідчать про: особистої задоволеності; позитивному ставленні до оточуючих і прийняття їх; почутті соціальної та фізичної захищеності; почутті приналежності до даного суспільства і причетності з ним. Для емігрантів характерні: прагнення до самореалізації; високий рівень активності; впевненість у відносинах з іншими; планування свого майбутнього, засноване на власних можливостях і минулому досвіді.

Шкала конформності. Високі оцінки означають: прагнення за будь-яких умов підтримувати відносини з людьми; орієнтацію на соціальне схвалення; залежність від групи; потреба в прихильності і емоційних відносинах з людьми; прийняття системи цінностей і норм поведінки даного середовища. Поведінка емігрантів формується під впливом очікувань групи залежно від ступеня зацікавленості в досягненнях своїх цілей і планованої винагороди.

Шкала інтерактивності. Високі оцінки відповідають: прийняттю даного середовища; активному входженню в цю середу; налаштованості на розширення соціальних зв'язків; почуттю впевненості у своїх можливостях; критичності до власної поведінки; готовності до самоперетворення; бажанням реалізувати себе шляхом досягнення матеріальної незалежності; спрямованості на співпрацю з іншими; контролю над власною поведінкою з урахуванням соціальних норм, ролей і соціальних установок даного суспільства; спрямованості на певну мету і підпорядкування себе цієї мети.

Шкала депресивності. Високі оцінки говорять про дисгармонії особистості. Весь світ для такого емігранта забарвлюється в похмурі тони і сприймається як позбавлений сенсу і цінностей. Це супроводжується: неможливістю реалізувати свій рівень очікувань, пов'язаний з соціальною та професійною позицією; зниженою самооцінкою; безпорадністю перед життєвими труднощами, що поєднується з почуттям безперспективності; почуттям провини за минулі події; сумнівом, тривогою щодо соціальної ідентичності; нерезалізацією власних здібностей, пов'язаної з неприйняттям себе та інших; почуттями пригніченості, спустошеності, ізоляваності.

Шкала ностальгії. Високі оцінки означають: втрату зв'язку з культурою, співпричетності з нею; внутрішнє розладі сум'яття, що впливає через почуття роз'єднаності з традиційними цінностями і нормами і неможливості знайти нові; безпритульність, відчуття того, що людина «не на своєму місці». Емоційний стан таких емігрантів характеризується мрійливістю, тугою, меланхолією, спустошеністю.

Шкала відчуженості. Високі оцінки відповідають: твердженням норм, установок і цінностей даного суспільства; неприйняттю нового соціуму; низької самооцінки; неузгодженість домагань і реальних можливостей; заклопотаності своєю ідентичністю і своїм статусом; впливу зовнішнього контролю на загальне неприйняття себе та інших; переконаності, що власні зусилля можуть лише незначною мірою вплинути на ситуацію. Для таких емігрантів характерні занепокоєння з приводу нездатності задовольнити свої потреби, паніка, безпорадність, відчуття покинутості, нетерплячість. Ключ

Шкала	Номер затвердження
Шкала адаптивності	+: 22, 25, 52, 57, 59, 60, 69, 79, 89 -: 35, 40, 50, 56, 64, 80, 87
Шкала конформності	+: 1,5, 13,38, 53, 55, 61,66,71,75,78, 96 -: 14, 67, 73, 76
Шкала інтерактивності	+: 2, 3, 6, 7, 8, 15, 28, 43,44, 46, 47,77, 88 -: 54, 62, 90
Шкала депресивності	+: 10, 19, 23,27, 32, 39, 68,81,84 -: 16, 18, 20, 58, 63, 70, 86
Шкала ностальгії	+: 17, 30, 51,65, 72, 74, 85, 94 -: 4, 12, 26, 41, 42, 45, 49, 93
Шкала відчуженості	+: 11, 21, 24, 31, 33, 82, 83, 91, 92 -: 9, 29, 34, 36, 37, 48, 95

Математична обробка. Призбігу з ключем за кожне твердження нараховується 1 бал, при розбіжності - 0 балів (відповідь «це мене не стосується» не враховується). По кожній шкалою бали сумуються і визначається рівень адаптації: високий - сума балів перевищує 12, середній - від 6 до 12, низький - менше 6 балів. Далі визначається переважаючий тип адаптації з шести можливих варіантів: адаптивний, конформний, інтерактивний, депресивний, ностальгічний і відчужений.

Інформація, отримана при тестуванні, виявляєть ся корисною в процесі психологічної консультації т

а психокорекції особистості емігранта. Використовуючи її, можна більш ефективно допомогти йому адаптуватися в новій соціокультурному середовищі, реалізувати свій особистісний потенціал для подолання труднощів, пов'язаних зі зміною стереотипів поведінки, перетворити діяльність, самого себе і систему відносин до оточуючих людей.

ДОДАТОК В

Б л а н к о п и т у в а л ь н и к а « Ш к а л и п с и х о л о г і ч н о г о б
л а г о п о л у ч ч я »

Обведіть цифру, що відповідає в найбільшій мірі ступеню Вашої згоди або незгоди з кожним твердженням на даний момент	Повністю не згоден	Здебільшого, не згоден	Де в чому не згоден	Де в чому згоден	Швидше, згоден	Повністю згоден
1	2	3	4	5	6	7
1. Багато людей вважають мене люблячим і дбайливим.	1	2	3	4	5	6
2. Іноді я змінюю свою поведінку або образ думок, щоб відповідати запитам оточуючих.	1	2	3	4	5	6
3. Взагалі, я вважаю, що сам несу відповідальність за те, як я живу.	1	2	3	4	5	6
4. Я не зацікавлений в діяльності, яка розширить мій світогляд.	1	2	3	4	5	6
5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і що сподіваюся зробити в майбутньому.	1	2	3	4	5	6
6. Коли я проглядаю історію свого життя, я випробовую задоволення від того, як все склалося.	1	2	3	4	5	6
7. Вважаю підтримку близьких відносин складною і даремною.	1	2	3	4	5	6

8. Я не боюся висловлювати вголос те, що я думаю, навіть якщо це не відповідає думці оточуючих.	1	2	3	4	5	6
9. Потреби повсякденного життя часто нервують мене.	1	2	3	4	5	6
10. Взагалі, я вважаю, що продовжую дізнаватися більше про себе з часом.	1	2	3	4	5	6
11. Я живу одним днем і не замислююся серйозно щодо майбутнього.	1	2	3	4	5	6
12. Взагалі, я відчуваю упевненість і позитивне відношення до себе.	1	2	3	4	5	6
13. Я часто відчуваю себе самотнім через те, що у мене мало близьких друзів, з якими є можливість поділитися своїми переживаннями.	1	2	3	4	5	6
14. Зазвичай на мої рішення не впливають дії оточуючих.	1	2	3	4	5	6
15. Я не дуже добре відповідаю людям і оточуючому суспільству.	1	2	3	4	5	6
16. Я належу до людей, які відкриті для всього нового.	1	2	3	4	5	6
17. Я прагну зосередитися на сьогоднішні, оскільки майбутнє майже постійно приносить мені проблеми.	1	2	3	4	5	6
18. Мені здається, що багато з людей, яких я знаю, одержали від життя більше, ніж я.	1	2	3	4	5	6
19. Я відчуваю задоволення від особистого і взаємного спілкування з членами сім'ї або друзями.	1	2	3	4	5	6
20. Я схильний турбуватися про те, що оточуючі думають про мене.	1	2	3	4	5	6

Продовження таблиці ДОДАТОК В

21. Я досить добре справляюся з більшістю щоденних обов'язків.	1	2	3	4	5	6
22. Я не хочу що-небудь робити по-новому, в моєму житті мене все влаштовує таким, як воно є.	1	2	3	4	5	6
23. У мене є відчуття спрямованості і мета в житті.	1	2	3	4	5	6
24. Була б можливість, я б багато що в собі змінив.	1	2	3	4	5	6
25. Для мене важливо бути хорошим слухачем, коли мої друзі розповідають мені про свої проблеми.	1	2	3	4	5	6
26. Бути задоволеним самим собою важливіше, ніж отримувати схвалення оточуючих.	1	2	3	4	5	6
27. Я часто відчуваю себе заваленим своїми обов'язками.	1	2	3	4	5	6
28. Я вважаю, що важливо пережити новий досвід, який кидає виклик моїй думці про себе і про світ.	1	2	3	4	5	6
29. Мої повсякденні справи здаються мені банальними і незначними.	1	2	3	4	5	6
30. Мені подобається більша частина моїх якостей.	1	2	3	4	5	6
31. Я знаю небагато людей, охочих вислухати, коли мені потрібно з кимсь поговорити.	1	2	3	4	5	6
32. Я схильний піддаватися впливу людей з твердими переконаннями.	1	2	3	4	5	6

33. Якби я був незадоволений своєю життєвою ситуацією, я б зробив ефективні кроки, щоб її змінити.	1	2	3	4	5	6
34. Якщо подумати, я не досяг більшого як особистість за останні декілька років.	1	2	3	4	5	6
35. Я не маю чіткого усвідомлення того, чого я намагаюся досягти в житті.	1	2	3	4	5	6
36. У минулому я зробив декілька помилок, але я вважаю, що в цілому все вийшло благополучно.	1	2	3	4	5	6
37. Я вважаю, що отримую багато від своїх друзів.	1	2	3	4	5	6
38. Люди рідко переконують мене робити те, що я не хочу.	1	2	3	4	5	6
39. Зазвичай я добре піклуюся про свої особисті фінанси і справи.	1	2	3	4	5	6
40. З моєї точки зору люди будь-якого віку здатні продовжувати подальше особове зростання і розвиток.	1	2	3	4	5	6
41. Я звик ставити перед собою цілі, але зараз це здається марною тратою часу.	1	2	3	4	5	6
42. У багатьох відношеннях я відчуваю розчарування щодо моїх досягнень в житті.	1	2	3	4	5	6
43. Мені здається, що у більшості оточуючих людей більше друзів, ніж у мене.	1	2	3	4	5	6
44. Для мене важливіше пристосуватися до інших, ніж залишитися одному зі своїми принципами.	1	2	3	4	5	6
45. Я відчуваю стрес через те, що не можу впоратися зі всіма справами, які я вимушений робити щодня.	1	2	3	4	5	6
46. З часом я почав більше розуміти життя, що зробило мене сильнішою і здібнішою людиною.	1	2	3	4	5	6

Продовження таблиці ДОДАТОК В

47. Мені приносить задоволення будувати плани на майбутнє і працювати над їх втіленням в життя.	1	2	3	4	5	6
48. Здебільшого я горджуся тим, хто я є, і життям, яким я живу.	1	2	3	4	5	6
49. Люди назвали б мене людиною, готовою приділити час іншим.	1	2	3	4	5	6
50. Я впевнений в своїй думці, навіть якщо вона суперечить загальній.	1	2	3	4	5	6
51. Мені добре вдається розподілити свій час так, щоб я міг справлятися з усім, що повинно бути зроблено.	1	2	3	4	5	6
52. Мені здається, що я став значно розвиненіший як особа з часом.	1	2	3	4	5	6
53. Я — людина, що активно виконує те, що заплановано мною.	1	2	3	4	5	6
54. Я заздрю тому, як живуть більшість людей.	1	2	3	4	5	6
55. У мене ніколи не було досить теплих і довірливих стосунків з іншими.	1	2	3	4	5	6
56. Мені складно висловлювати свою думку щодо спірних питань.	1	2	3	4	5	6
57. Кожен мій день розписаний, але я отримую відчуття задоволення від того, що зі всім справляюся.	1	2	3	4	5	6
58. Мені не подобається опинятися в нових ситуаціях, які вимагають від мене зміни старого доброго способу дії.	1	2	3	4	5	6
59. Деякі люди безцільно блукають життям, але я не відношуся до таких людей.	1	2	3	4	5	6
60. Моє ставлення до себе, ймовірно, не таке позитивне, як те, що відчувають до себе більшість людей.	1	2	3	4	5	6
61. Я часто відчуваю, що залишаюся осторонь, коли справа стосується дружби.	1	2	3	4	5	6
62. Я часто змінюю свої рішення, якщо мої друзі або члени сім'ї не згодні з ними.	1	2	3	4	5	6
63. Я відчуваю напругу, коли намагаюся розпланувати свої дії, оскільки я ніколи не виконую до кінця все, що запланував.	1	2	3	4	5	6
64. Для мене життя — це безперервний процес навчання, змін та росту.	1	2	3	4	5	6
65. Іноді мені здається, що я зробив все в моєму житті, що було потрібно.	1	2	3	4	5	6
66. Багато днів я прокидаюся пригнічений думками про те, як я прожив своє життя.	1	2	3	4	5	6
67. Я знаю, що можу довіряти своїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені.	1	2	3	4	5	6
68. Я не відношуся до людей, які піддаються соціальному тиску думати або поступати певним чином.	1	2	3	4	5	6
69. Мої спроби знайти вид діяльності і взаємовідношення, відповідні для мене, були вельми успішними.	1	2	3	4	5	6
70. Мені приносить задоволення бачити, як мої погляди міняються і «дорослішають» з роками.	1	2	3	4	5	6
71. Мої цілі в житті є для мене швидше джерелом задоволення, ніж розчарування.	1	2	3	4	5	6
72. У минулому були зльоти і падіння, але в цілому я б не став нічого міняти.	1	2	3	4	5	6

Продовження таблиці ДОДАТОК В

73. Мені складно по-справжньому відкритися, коли я спілкуюся з оточуючими.	1	2	3	4	5	6
74. Мене турбує те, як люди оцінюють вибори, зроблені мною в житті.	1	2	3	4	5	6
75. Мені складно розпланувати своє життя так, щоб мене це влаштовувало.	1	2	3	4	5	6
76. Я давним-давно перестав намагатися поліпшити або змінити що-небудь в своєму житті.	1	2	3	4	5	6
77. Мені приємно думати про те, чого я досяг у житті.	1	2	3	4	5	6
78. Коли я порівнюю себе з друзями і знайомими, я переживаю приємні почуття від того, ким я є.	1	2	3	4	5	6
79. Мої друзі і я співпереживаємо проблемам один одного.	1	2	3	4	5	6
80. Я оцінюю себе за тим, що я вважаю важливим, а не за цінностями, які вважають важливими оточуючі.	1	2	3	4	5	6
81. Я спромігся створити свій власний будинок і спосіб життя, які найбільш відповідають моїм перевагам.	1	2	3	4	5	6
82. Правильно говорять, що старого пса новим трюкам не навчиш.	1	2	3	4	5	6
83. Зрештою я можу з упевненістю сказати, що моє життя не багато стоїть.	1	2	3	4	5	6
84. У всіх є свої недоліки, але, здається, у мене їх більш ніж достатньо.	1	2	3	4	5	6

Класичні ключі. Пункти, підкреслені і виділені жирним шрифтом, при обробці переводяться у шкалу, яка сходить донизу шкалу: 6, 5, 4, 3, 2, 1. Решта пунктів (не виділені) при обробці переводиться у шкалу, яка підіймається в гору: 1, 2, 3, 4, 5, 6.

Шкала «Позитивні відносини з тими, що оточують»: 1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49, 55, 61, 67, 73, 79.

Шкала «Автономія»: 2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50, 56, 62, 68, 74, 80. Шкала «Управління середовищем»: 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51, 57, 63, 69, 75, 81

Шкала «Особистісне зростання»: 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 52, 58, 64, 70, 76, 82. Шкала «Цілі у житті»: 5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47, 53, 59, 65, 71, 77, 83.

Шкала «Самоприйняття»: 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 54, 60, 66, 72, 78, 84. Інтерпретація даних (класичні ключі)

Шкала «Позитивні відносини з тими, що оточують» Високі значення. Наявність близьких, приємних, довірчих відносин з тими, що оточують. Бажання проявляти турботу про інших людей. Здібність до емпатії, любові і близькості. Уміння знаходити компроміси у взаєминах. Низькі значення. Відсутність достатньої кількості близьких, довірчих відносин. Труднощі в прояві теплоти, відвертості і турботи про інших людей. Переживання власної ізольованості і фрустрованості. Небажання йти на компроміси для підтримки важливих зв'язків з тими, що оточують. Шкала «Автономія» Високі значення. Незалежність. Здатність протистояти соціальному тиску в своїх думках і вчинках. Можливість регулювати власну поведінку і оцінювати себе, виходячи з власних стандартів. Низькі значення. Заклопотаність очікуваннями і оцінками інших. Орієнтація на думку інших людей при ухваленні важливих рішень. Нездатність протистояти соціальному тиску в думках і вчинках. Шкала «Управління середовищем» Високі значення. Відчуття упевненості і компетентності в управлінні повсякденними справами. Здатність ефективно використовувати різні життєві обставини. Уміння самому обирати і створювати умови, що задовольняють особистісним потребам і цінностям. Низькі значення. Нездатність справлятися з повсякденними справами. Відчуття неможливості зарадити або поліпшити умови свого життя. Відчуття безсилля в управлінні навколишнім світом. Шкала «Особистісне зростання» Високі значення. Відчуття безперервного саморозвитку. Відстежування власного особистісного зростання і відчуття самоудосконалення з перебігом часу. Реалізація свого потенціалу. Низькі значення. Переживання особової стагнації. Відсутність відчуття особового прогресу з часом. Нудьга і незацікавленість життям. Відчуття нездатності засвоювати нові навички. Шкала «Цілі у житті»

Високі значення. Наявність цілей і відчуття свідомості життя. Відчуття, що сьогодні і минуле осмислені. Присутність переконань, що додають цілей життю. Низькі значення. Розмитість цілей в житті і відчуття його ритмів. Відсутність відчуття, що сьогодні і минуле осмислено. Відсутність переконань, що додають цілей життю. Шкала «Самоприйняття» Високі значення. Підтримка позитивного відношення до себе. Визнання і ухвалення всього власного особистісного розмаїття, що включає як хороші, так і погані якості. Позитивна оцінка свого минулого. Низькі значення. Незадоволеність самим собою. Розчарування у власному минулому. Стурбованість деякими рисами власної особистості, неприйняття себе. Бажання бути іншим, не таким, який є насправді.

ДОДАТОК Д

Відповіді респондентів до методики (Шкала психологічного стресу PSM-25)

1	98	19	129	37	87
2	143	20	98	38	130
3	98	21	130	39	101
4	142	22	95	40	128
5	87	23	96	41	99
6	89	24	150	42	100
7	87	25	108	43	98
8	90	26	89	44	99
9	98	27	99	45	146
10	148	28	150	46	145
11	96	29	144	47	134
12	127	30	139	48	132
13	89	31	150	49	89
14	113	32	99	50	108
15	108	33	87	51	111
16	96	34	140	52	99
17	97	35	135	53	97
18	137	36	98	54	145

ДОДАТОК Ж

Відповіді респондентів до методики (Опитувальника адаптації особистості до нового соціокультурного середовища за Л.В.Янковським)

Шкали	Адаптивності	Конформності	Інеактивності	Інеактивності	Ностальгії	Відчуженості
1	13	5	8	14	5	13
2	14	14	7	14	3	15
3	12	15	8	15	6	16
4	15	13	9	13	4	13
5	16	5	10	16	3	12
6	13	3	9	15	2	11
7	15	1	12	14	5	4
8	16	6	11	13	13	3
9	12	5	7	15	16	3
10	13	4	8	5	15	4
11	12	9	9	3	13	5
12	13	5	10	5	17	2
13	15	5	9	6	12	1
14	16	3	7	4	15	5
15	15	2	10	3	16	4
16	14	5	11	2	15	5
17	7	6	8	1	5	6
18	6	1	7	3	2	2
19	5	14	5	5	1	4
20	4	11	3	4	4	5
21	8	9	5	3	5	4
22	10	10	2	2	6	13
23	8	8	1	4	6	14
24	9	7	5	5	3	16
25	11	9	5	1	2	14
26	8	10	6	11	11	17
27	6	9	5	10	10	11
28	7	8	4	10	8	10
29	8	7	15	9	9	9
30	9	7	13	7	10	8
31	10	8	4	8	11	7
32	11	9	5	9	9	10
33	10	11	6	11	8	9
34	8	11	4	11	7	8
35	5	9	6	11	11	7
36	3	10	5	10	11	9
37	2	7	4	9	10	10
38	4	16	3	8	9	11
39	5	13	2	7	8	12

40	5	15	13	9	9	10
41	1	15	14	8	8	11
42	2	16	16	10	7	9
43	4	12	15	11	9	8
44	3	13	14	10	8	7
45	5	9	13	9	11	9
46	3	8	15	8	10	8
47	4	11	13	7	9	9
48	2	18	12	11	11	10
49	5	11	2	10	10	11
50	4	15	3	9	9	9
51	3	13	12	8	8	8
52	2	5	15	10	9	7
53	4	3	15	8	10	9
54	3	4	16	9	10	9

Продовження таблиці ДОДАТОК Ж

ДОДАТОК И

Віповіді до методики (Шкала психологічного благополуччя)

Шкала и	Позитивні відносини	Автономія	Управління серед.	Зростання	Цілі	Самосприйняття
1	39	37	42	44	38	40
2	37	35	39	46	38	41
3	36	32	37	45	35	42
4	38	30	34	47	38	39
5	40	34	33	44	44	39
6	32	29	35	43	39	37
7	35	32	36	40	37	40
8	35	31	37	45	38	45
9	34	34	29	38	38	43
10	39	35	27	35	37	39
11	38	36	26	38	40	38
12	35	34	30	44	39	39
13	33	37	35	43	39	44
14	36	32	31	40	38	41
15	37	31	29	45	35	47
16	38	30	28	43	33	43
17	34	29	32	39	36	39
18	36	27	31	38	45	38
19	41	31	30	39	44	44
20	42	31	29	44	39	43
21	39	31	40	41	37	40
22	39	29	44	47	36	45
23	39	27	42	43	34	43
24	32	32	38	39	41	39
25	45	34	30	38	45	38
26	44	29	29	35	44	45
27	39	30	39	38	39	44
28	37	31	41	44	37	39
29	36	34	29	43	36	41
30	34	33	43	40	38	38
31	35	29	44	45	39	37
32	38	34	45	43	40	44
33	34	32	29	39	41	45
34	35	31	31	38	32	46
35	39	28	29	35	39	39
36	40	29	32	38	38	38
37	32	29	34	44	35	37
38	38	28	35	43	41	41
38	36	32	33	39	42	43
40	37	31	29	38	39	42
41	38	32	27	37	40	39

42	39	33	36	32	39	41
43	40	34	39	34	37	40
44	41	35	35	35	38	39
45	32	32	34	33	40	39
46	30	31	39	38	41	39
47	36	30	28	35	43	38
48	38	29	27	38	44	40
49	30	28	26	44	39	38
50	31	27	39	41	37	41
51	33	26	30	43	39	44
52	34	29	33	45	36	43
53	35	30	34	46	28	41
54	32	29	36	44	27	39

Продовження таблиці ДОДАТОК И

ДОДАТОК К

Статистично не значущі кореляційні зв'язки між шкалами психологічного благополуччя і стресом

Шкали психологічного благополуччя	Стрес
Позитивні відносини	-0.143
Автономія	-0.05057
Управління середовищем	0.0776
Зростання	-0.10609
Цілі у житті	0.03509

Статистично не значущі кореляційні зв'язки між стресом і шкалами адаптації

Шкали	Адаптивності	Конформності	Інефективності	Депривності	Ностальгії	Відчуженості
Стрес	-0.12083	0.08552	0.09062	-0.12582	-0.01842	-0.02068

Статистично не значущі кореляційні зв'язки між шкалами психологічного благополуччя і шкалами адаптації

	Адаптивності	Конформності	Інефективності	Депривності	Ностальгії	Відчуженості
Позитивні відносини	0.06147	0.23504	-0.15625	-0.14448	-0.19224	0.16229
Автономія	-	-0.10889	0.239	0.11135	0.09463	-0.11917
Управління середовищем	0.09607	-0.0436	-0.1582	0.13495	-0.25977	0.26116
Зростання	-	-0.23425	-0.21479	0.05875	-	0.09322
Цілі у житті	-0.00812	-	-0.18118	-0.01125	-0.24893	0.08999
Самосприйняття	0.16631	0.09663	-0.15248	-0.02561	0.14552	-0.05991