

**МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА СТРАТЕГІЧНИХ КОМУНІКАЦІЙ
УКРАЇНИ**

**ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ, ПЕДАГОГІКИ ТА ФІЛОЛОГІЇ
ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ
ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ З УКРАЇНИ У ЄВРОПІ**

Кваліфікаційна робота

Освітня програма: Кризова психологія
Спеціальність: 053 Психологія
Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки
Рівень вищої освіти: другий (магістерський)

Виконала здобувачка
2 курсу 2-ПС групи
Скиба Ольга Євгенівна

(підпис)

Науковий керівник
Доцент, канд.психол.наук,
Доцент кафедри психології,
Педагогіки та філології ХДАК
Радько Ольга Василівна

(підпис)

Роботу захищено «__» 2024 р.

Оцінка:_____

(підпис)

Харків 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ У ЄВРОПІ.....	6
1.1. Сутність психологічної та соціокультурної адаптації.....	6
1.2. Фактори, що впливають на адаптацію переселенців у нових умовах.....	9
1.3. Міжнародний досвід адаптації вимушених переселенців та біженців....	13
Висновки до 1 розділу.....	15
2 РОЗДІЛ ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ У ЄВРОПІ.....	16
2.1. Організація емпіричного дослідження	16
2.2. Опис результатів поточного стану адаптації вимушених переселенців у Європі.....	24
2.3. Взаємозв'язок компонентів психологічної адаптації вимушених переселенців у Європі	49
Висновки до 2 розділу	55
РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКЦІЙНА РОБОТА З ПОКРАЩЕННЯ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ У ЄВРОПІ.....	57
3.1. Обґрунтування психокорекційної програми.....	57
3.2 Психокорекційна програма.....	59
Висновки до 3 розділу.....	66
ВИСНОВКИ.....	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	69
ДОДАТКИ.....	73

ВСТУП

Актуальність дослідження обумовлена тривалим воєнним конфліктом в Україні, який змусив значну кількість людей залишити свої домівки та шукати притулку в європейських країнах. Військова агресія спричинила не лише фізичні, а й глибокі психологічні травми, що впливають на соціальну адаптацію переселенців та їхній психологічний стан. Ця ситуація зумовлює необхідність дослідження психологічних особливостей, труднощів та потреб переселенців, щоб створити ефективні програми підтримки та інтеграції для цієї вразливої групи. Переміщення до інших країн пов'язане зі зміною культурного середовища, втратою звичного соціального оточення, порушенням професійної діяльності та соціальних зв'язків, що призводить до підвищеного рівня стресу, тривожності та депресії. Актуальним є дослідження того, як вимушені переселенці адаптуються до нових умов, які стратегії вони використовують для подолання стресових ситуацій, та який вплив це має на їхнє психічне здоров'я. Крім того, дослідження цієї теми є важливим для розуміння факторів, що впливають на успішну інтеграцію переселенців у новому середовищі. Європейські країни надають різні рівні підтримки біженцям та переселенцям, проте часто психологічні аспекти адаптації залишаються недооціненими. Вивчення цих особливостей сприятиме розробці ефективних програм психологічної допомоги, спрямованих на підтримку емоційного благополуччя переселенців, та дозволить європейським країнам покращити умови інтеграції.

Теоретична база дослідження. Дослідження психологічної адаптації вивчалось такими науковцями як: І. О. Філенко, О. М. Федько, В. О. Суслова, М. С. Панов, Г. М. Мозгова, Л. Б. Маліцька, Н. П. Кулеша, С. Й. Костю, О. І. Козьменко, О. О. Каленик, Ю. О. Бохонкова; адаптацію військовослужбових досліджували такі вчені як: Г. А. Пріб, М. М. Павлюк, В. В. Кондрюкова; про переселенців писали Г. С. Топоренко, Л. В. Степаненко, Є. В. Соловйов, Н. Сергєєва, І. М. Одинцова, Г. Мицик, Т. Куниця, Т. Ю. Красковська; адаптацію вимушених переселенців,

безпосередньо досліджували: Д. О. Александров, Ю. В. Чумаєва, І. Цирковникова, Ю. Р. Хачатурян, О. В. Медведєва, Н. В. Маркова, Ю. Б. Максименко, О. В. Морозова-Йоханнессен, Ю. Ю. Козар, О. С. Караджи, Т. Г. Веретенко, О. Є. Блинова, Т. Алексеєнко, та ін.

Мета дослідження – вивчити та проаналізувати особливості психологічної адаптації вимушених переселенців з України у Європі, визначити ключові фактори, що впливають на їх адаптацію, а також розробити рекомендації для надання психологічної допомоги та підтримки переселенцям в умовах нової культурної та соціальної інтеграції.

Завдання дослідження:

1. Дати визначення терміну «психологічна адаптація», дослідити процеси та механізми психологічної адаптації.
2. Розглянути особливості соціокультурної адаптації та її вплив на психіку вимушених переселенців.
3. Розкрити фактори, що впливають на адаптацію переселенців у нових умовах
4. Охарактеризувати міжнародний досвід адаптації вимушених переселенців та біженців.
5. Організувати та провести емпіричне дослідження.

Об'єкт дослідження – процес психологічної адаптації вимушених переселенців з України в умовах європейських країн.

Предмет дослідження – психологічні особливості адаптації, емоційний стан та фактори, що впливають на адаптацію вимушених переселенців з України у новому соціокультурному середовищі.

Гіпотеза дослідження: ми припускаємо, що процес психологічної адаптації вимушених переселенців з України у європейських країнах залежить від комплексу соціально-психологічних факторів, таких як рівень соціальної підтримки, ступінь культурної адаптації, психологічні ресурси особистості та застосування ефективних копінг-стратегій. Нами передбачено, що наявність соціальної підтримки та використання адаптивних копінг-

стратегій позитивно впливають на емоційний стан переселенців, знижуючи рівень стресу і тривожності, та сприяють більш успішній інтеграції в нове середовище.

Методи дослідження: аналіз, синтез, узагальнення, історизму, логіко-правовий, бесіди, анкетування, спостереження, бібліографічний. Для вивчення адаптації нами було підібрано три методики – це «Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса Р. Даймонда»; Методика дослідження соціальної адаптованості та Методика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком). Статистичні методи обробки даних: кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язку між рівнем агресивності та стилями реагування у конфліктних ситуаціях; методи описової статистики для узагальнення результатів дослідження (середні значення, стандартні відхилення).

Вибірка склала 50 осіб – вимушених переселенців, що переїхали до Німеччини після початку повномасштабного вторгнення Росії в Україну. За статтю усі 100% респондентів – жінки. За віком 12 % належать до вікової категорії 18-25 років, 52 % належать до категорії 26-35 років, 24% належать до вікової категорії 36-50 років, і 12% - від 51 до 60 років.

Наукова новизна: наукова новизна дослідження полягає у комплексному вивченні психологічної адаптації вимушених переселенців у європейських країнах, що включає як теоретичний аналіз, так і емпіричну перевірку ефективності психокорекційних методів. Вперше здійснено інтеграцію теоретичних положень про психологічну та соціокультурну адаптацію в контексті вимушеного переселення до європейського культурного простору та Уточнено роль індивідуальних (тривожність, інтернальність, ригідність) та соціальних (рівень підтримки, культурні відмінності) чинників у процесі адаптації до нових умов.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ У ЄВРОПІ

1.1. Сутність психологічної та соціокультурної адаптації

Психологічна адаптація є складним багатовимірним процесом, що забезпечує гармонійне функціонування особистості в умовах змінного середовища. У психологічній літературі цей термін трактується як здатність індивіда пристосовуватися до нових соціальних, культурних або фізичних умов, зберігаючи внутрішню цілісність і ефективність взаємодії з навколишнім середовищем. В основі психологічної адаптації лежать процеси взаємодії між особистістю та середовищем, які спрямовані на досягнення балансу між вимогами зовнішнього світу та внутрішніми потребами, можливостями та установками особистості [55, с.662].

Одним із ключових понять психологічної адаптації є її структурні компоненти, які включають когнітивний, емоційний, поведінковий та соціальний аспекти. Когнітивний компонент визначає сприйняття індивідом нової ситуації, аналіз її умов та пошук ефективних стратегій вирішення проблем. Емоційний компонент пов'язаний із регулюванням емоційної напруги, яка виникає в процесі пристосування до змін. Поведінковий компонент стосується адаптаційної активності, яка включає цілеспрямовані дії для подолання труднощів. Соціальний компонент розкриває аспекти взаємодії особистості з іншими людьми, зокрема здатність до комунікації, співпраці та прийняття соціальних норм.

Процеси психологічної адаптації передбачають як активну участь особистості, так і динамічний вплив середовища. Особистість виступає суб'єктом адаптації, здійснюючи саморегуляцію через формування стратегій подолання (копінг-стратегії), розвитку навичок вирішення конфліктів і збереження психологічного благополуччя. Умовно процес адаптації можна поділити на три основні етапи: первинне сприйняття нової ситуації, аналіз ресурсів і бар'єрів для адаптації, а також стабілізація адаптивної поведінки.

Механізми психологічної адаптації забезпечують досягнення її ефективності. Серед основних механізмів виділяють такі:

а) когнітивна оцінка, що передбачає аналіз значущості та небезпеки нових умов;

б) емоційна регуляція, яка включає здатність знижувати рівень стресу через адаптивні способи обробки емоцій;

в) мотиваційна регуляція, що стимулює активність та прагнення до досягнення нових цілей;

г) підтримка соціальних зв'язків, яка зменшує психологічне навантаження та сприяє почуттю приналежності [52, с.215].

Важливо також зазначити, що ефективність адаптації залежить від низки факторів, таких як особистісні риси, попередній досвід, рівень стресостійкості, доступність соціальної підтримки та характер змінного середовища. Наприклад, висока гнучкість мислення та позитивна установка до нових викликів сприяють швидшій та успішнішій адаптації.

Таким чином, психологічна адаптація є фундаментальним процесом, який забезпечує виживання та ефективне функціонування особистості в умовах змін. Її вивчення має велике значення не лише для розуміння механізмів людської поведінки, а й для розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на полегшення адаптації в умовах стресових ситуацій або соціальних змін.

Соціокультурна адаптація є ключовим аспектом інтеграції вимушених переселенців у нове середовище, що передбачає пристосування до соціальних і культурних норм, цінностей та поведінкових моделей нового суспільства. Цей процес є складним та багаторівневим, адже пов'язаний із глибокими змінами в життєдіяльності особистості, що нерідко супроводжується значними психологічними викликами.

Сутність соціокультурної адаптації полягає у взаємодії двох головних факторів: адаптивної активності особистості та впливу соціокультурного середовища. Переселенці стикаються з новими реаліями, які охоплюють

мову, традиції, побут, юридичні й економічні правила, що можуть значно відрізнятися від звичних для них умов. Це створює потребу в освоєнні нових способів комунікації, формуванні нових соціальних зв'язків та прийнятті інших культурних норм [50, с.586].

Процес соціокультурної адаптації безпосередньо впливає на психіку вимушених переселенців. З одного боку, він сприяє формуванню почуття стабільності, соціальної інтеграції та відновлення контролю над життям. З іншого боку, адаптація супроводжується низкою психологічних труднощів, таких як тривожність, культурний шок, стрес, депресія та навіть почуття ізоляції. Ці труднощі обумовлені не лише об'єктивними змінами, але й суб'єктивними чинниками, серед яких важливе місце займають особистісні особливості, рівень стресостійкості, гнучкість мислення та досвід адаптації у попередніх ситуаціях.

Вплив соціокультурної адаптації на психіку переселенців проявляється у декількох аспектах. По-перше, культурний шок, який виникає на ранніх етапах адаптації, супроводжується когнітивною та емоційною дезорієнтацією. Переселенці можуть відчувати розрив між звичними цінностями та нормами нового середовища, що викликає конфлікт внутрішніх установок і зовнішніх вимог. По-друге, тривалий процес інтеграції часто пов'язаний із розвитком хронічного стресу через соціальну невизначеність, мовний бар'єр, дискримінацію або неможливість знайти роботу.

Однак, адаптація має також позитивний потенціал, особливо за умов доступу до соціальної підтримки. Соціальні зв'язки, спілкування з представниками діаспори або місцевого населення, участь у громадських ініціативах сприяють розвитку почуття приналежності та психологічного благополуччя. Успішна адаптація може підсилити особистісний розвиток, підвищити самооцінку та сформувати нові компетенції, такі як міжкультурна комунікація.

Для зменшення негативного впливу соціокультурної адаптації на психіку переселенців важливо впроваджувати системні заходи психологічної підтримки. Такі заходи включають програми соціальної інтеграції, навчання мови, культурної просвіти, а також психологічне консультування, спрямоване на подолання тривожності та стресу. Особливу увагу варто приділяти роботі з дітьми та молоддю, які є найбільш вразливими до соціокультурних змін [26, с.53].

Узагальнюючи, соціокультурна адаптація є важливим фактором, що визначає успішність інтеграції вимушених переселенців у нове середовище. Водночас її вплив на психіку є двозначним: поряд із викликами вона відкриває можливості для особистісного зростання та покращення якості життя. Тому підтримка цього процесу з боку державних, громадських і міжнародних інституцій є необхідною умовою для збереження психологічного благополуччя переселенців.

1.2. Фактори, що впливають на адаптацію переселенців у нових умовах

Адаптація переселенців у нових умовах є складним процесом, який залежить від сукупності соціальних, психологічних, економічних та культурних чинників. Цей процес пов'язаний із необхідністю пристосування до нового середовища, інтеграції в нове суспільство та збереження психічної стабільності. Визначення ключових факторів, що впливають на адаптацію, є важливим для розробки ефективних підходів до підтримки цієї категорії населення [14, с.108].

Одним із центральних факторів є індивідуально-психологічні характеристики особистості. До них належать рівень стресостійкості, адаптивність, гнучкість мислення та емоційна регуляція. Переселенці, які демонструють здатність до швидкого аналізу нових умов, ефективного управління емоціями та використання копінг-стратегій, зазвичай легше долають адаптаційні труднощі. Особливе значення має попередній досвід подолання кризових ситуацій, який сприяє формуванню впевненості у власних силах.

Соціальна підтримка також відіграє важливу роль у процесі адаптації. Взаємодія з рідними, друзями, представниками місцевого населення чи діаспори знижує рівень стресу, сприяє встановленню соціальних зв'язків та покращує почуття приналежності до нової спільноти. Наявність підтримки з боку державних і громадських організацій, зокрема в питаннях забезпечення житлом, працевлаштування та юридичного супроводу, є критично важливою для успішної інтеграції [17, с.61].

Економічні чинники значною мірою визначають рівень адаптації переселенців. Можливість знайти стабільну роботу, отримати доступ до фінансових ресурсів і задовольнити базові потреби є ключовими аспектами, що впливають на якість життя в нових умовах. Економічна стабільність не лише сприяє фізичному добробуту, а й позитивно позначається на психологічному стані, зменшуючи рівень тривожності та депресивних проявів. Культурні та мовні бар'єри виступають серйозними перешкодами на шляху адаптації. Переселенці, які не володіють мовою країни перебування або мають труднощі у прийнятті нових культурних норм, часто стикаються з ізоляцією, відчуженням і дискримінацією. Навпаки, участь у програмах вивчення мови, знайомство з культурними традиціями нового середовища та залучення до громадських ініціатив значно покращують інтеграційний процес.

Важливими є також інституційні чинники, зокрема доступ до освіти, медицини та соціальних послуг. Наявність відкритих і доступних механізмів підтримки для переселенців сприяє зниженню рівня соціальної напруги та забезпеченню рівних можливостей у новому середовищі. Особливо це стосується роботи з дітьми, які потребують інтеграції в систему освіти та психологічної підтримки у зв'язку з пережитими травмами. Нарешті, характер самого середовища також впливає на адаптацію переселенців. У країнах або регіонах із високим рівнем толерантності, чіткою імміграційною політикою та сприятливими соціально-економічними умовами адаптація

відбувається швидше та легше. Навпаки, у середовищах, де переважають упередження чи дискримінація, адаптаційний процес значно ускладнюється.

Таким чином, адаптація переселенців у нових умовах є багатовекторним процесом, на який впливають як особистісні характеристики, так і зовнішні обставини. Врахування цих факторів є необхідним для розробки цілісної системи підтримки переселенців, яка сприятиме їхній інтеграції, збереженню психологічного благополуччя та досягненню соціальної гармонії в нових умовах.

Адаптація українських переселенців у європейських країнах є багатогранним процесом, який охоплює соціальні, культурні, економічні та психологічні аспекти. Особливості цього процесу визначаються низкою факторів, включаючи політичний контекст, соціальні умови приймаючих держав, відмінності у менталітеті, мовному середовищі, а також особистісні характеристики самих переселенців [9, с.184].

Однією з ключових проблем, з якою стикаються українські переселенці, є культурні розбіжності. Європейські країни, хоч і мають спільні риси у межах європейської цивілізації, демонструють значну культурну різноманітність. Відмінності у системах цінностей, нормах поведінки, міжособистісному спілкуванні можуть викликати у переселенців почуття ізоляції та соціальної відчуженості. Особливо це стосується тих, хто раніше не мав досвіду тривалого проживання за кордоном або не володіє мовами приймаючих країн.

Мова є одним із головних факторів, який визначає успішність адаптації. Українські переселенці часто стикаються з необхідністю опанувати нову мову для інтеграції в місцеву громаду, отримання роботи та доступу до освіти. Наприклад, у таких країнах, як Німеччина чи Франція, знання мови є необхідною умовою для участі в соціальному житті. Водночас відсутність знань на початковому етапі призводить до обмеження можливостей і поглиблення почуття соціальної ізоляції.

Економічна адаптація також відіграє важливу роль у процесі інтеграції українських переселенців. Попри зусилля приймаючих країн щодо забезпечення базових потреб переселенців, як-от надання житла чи соціальної допомоги, багато з них стикаються з труднощами у працевлаштуванні. Високі вимоги до професійної кваліфікації, визнання дипломів і досвіду роботи, конкуренція на ринку праці стають значними бар'єрами. Водночас, ті переселенці, які змогли швидко знайти роботу, зазвичай демонструють вищий рівень психологічної адаптації.

Процес адаптації супроводжується значними психологічними викликами. Вимушене переселення, викликане війною чи іншими кризовими обставинами, часто пов'язане зі стресом, тривожністю, а іноді й посттравматичними розладами. В умовах нового середовища виникає потреба у психологічній підтримці, яка включає роботу з травматичним досвідом, навчання навичкам подолання стресу та інтеграції у нове суспільство [5, с.63].

Соціальна підтримка, яку надають уряди, благодійні організації та місцеві громади, є важливим чинником успішної адаптації. Це може включати мовні курси, професійну перепідготовку, психологічну допомогу, організацію соціальних заходів тощо. У країнах Європейського Союзу розроблено низку програм для інтеграції переселенців, спрямованих на полегшення їхнього входження в нове середовище.

Європейський контекст надає українським переселенцям як виклики, так і можливості. Європейські країни загалом характеризуються розвиненою системою соціальної підтримки, яка допомагає переселенцям забезпечити базові потреби. Крім того, між Україною та багатьма європейськими державами існують історичні, культурні та релігійні зв'язки, що полегшує сприйняття українців місцевими громадами.

Слід також зазначити важливість української діаспори, яка в багатьох країнах Європи є активним ресурсом для допомоги переселенцям. Діаспора

організовує підтримку через культурні та освітні проекти, сприяє розвитку соціальних контактів і зменшенню почуття ізоляції [6, с.111].

Отже, специфіка адаптації українських переселенців у європейському контексті визначається комплексом соціальних, культурних та економічних чинників. Успішна інтеграція залежить від здатності переселенців адаптуватися до нових умов, підтримки з боку приймаючого суспільства та створення сприятливого середовища для їхнього соціального й психологічного благополуччя. Розуміння цих аспектів є основою для розробки ефективних програм інтеграції, які враховують як потреби переселенців, так і ресурси приймаючих країн.

1.3. Міжнародний досвід адаптації вимушених переселенців та біженців

Адаптація вимушених переселенців та біженців є одним із ключових викликів для багатьох держав та міжнародної спільноти в умовах сучасних глобальних криз. Досвід країн, які активно працюють над інтеграцією таких груп населення, демонструє широкий спектр підходів, програм та стратегій, спрямованих на полегшення адаптаційного процесу, збереження людської гідності та забезпечення соціальної стабільності [7, с.21].

Серед найуспішніших прикладів міжнародного досвіду можна відзначити практики скандинавських країн, зокрема Швеції та Норвегії. У цих державах існують комплексні програми інтеграції, які передбачають забезпечення переселенців житлом, доступом до безкоштовної освіти, курсів з вивчення мови, а також соціальну та психологічну підтримку. Особливий акцент робиться на інклюзивних заходах, які сприяють культурній інтеграції через залучення до громадських ініціатив і міжкультурного діалогу. У Норвегії, наприклад, діє «Інтеграційна програма для новоприбулих», яка включає обов'язкову двохрічну підготовку для біженців із навчанням мови, культурних норм та професійних навичок.

У Німеччині, яка є одним із провідних центрів прийому переселенців у Європі, впроваджено багаторівневу систему адаптації, що передбачає як короткострокові, так і довгострокові заходи. На першому етапі надається

тимчасове житло, юридична допомога та медичне обслуговування. Далі держава активно підтримує інтеграцію на ринку праці через спеціалізовані тренінги, мовні курси та програми працевлаштування. Важливим є те, що такі заходи фінансуються не лише державою, а й приватними ініціативами та неурядовими організаціями, що сприяє підвищенню ефективності інтеграції.

Канада пропонує інший підхід, орієнтуючись на модель «громадського спонсорства», де місцеві громади беруть на себе відповідальність за адаптацію біженців, забезпечуючи їх житлом, навчанням та соціальною підтримкою. Такий підхід не лише зміцнює соціальні зв'язки, а й сприяє побудові толерантного суспільства. Крім того, Канада активно залучає переселенців до участі у волонтерських програмах, які допомагають швидше інтегруватися в місцеву культуру та отримати корисні навички [2, с.4].

Інноваційні рішення пропонує також Австралія, де основну увагу приділяють залученню біженців до професійної діяльності. В країні діють програми, які підтримують підприємництво серед переселенців, надаючи їм фінансову допомогу, консультації та доступ до ринку праці. Водночас велика увага приділяється роботі з дітьми, що включає спеціалізовані освітні програми для прискорення їхньої адаптації в новій культурі.

Міжнародні організації, зокрема Управління Верховного комісара ООН у справах біженців (УВКБ ООН), відіграють важливу роль у підтримці процесу адаптації. Їхні програми спрямовані на забезпечення гуманітарної допомоги, захист прав переселенців, сприяння їхній інтеграції у нових громадах і повернення до нормального життя. Наприклад, програма «Cash Assistance» (грошова допомога) від УВКБ ООН допомагає переселенцям задовольняти базові потреби під час перших етапів адаптації.

Узагальнюючи, міжнародний досвід демонструє, що успішна адаптація вимушених переселенців та біженців залежить від комплексного підходу, який охоплює як економічну, так і соціокультурну інтеграцію. Програми, які базуються на поєднанні державної підтримки, залучення громад і використання потенціалу міжнародних організацій.

Висновки до 1 розділу

Розділ присвячений теоретичному аналізу психологічної та соціокультурної адаптації вимушених переселенців у Європі, виявляє важливість вивчення процесів адаптації в контексті соціокультурних змін та психологічних особливостей.

Психологічна адаптація - це процес пристосування особистості до нових соціальних, культурних та економічних умов, який включає в себе як фізичний, так і емоційно-психологічний складник. Вона передбачає здатність особи подолати стрес, зберегти психічну рівновагу та ефективно взаємодіяти з оточенням. Важливим аспектом психологічної адаптації є збереження позитивного самовідчуття в умовах зміни звичного соціального середовища. У випадку вимушених переселенців, адаптація включає процеси переживання травм, втрати дому та зміни ролі в суспільстві, що призводить до стресу та емоційних розладів. Адаптація вимушених переселенців залежить від ряду внутрішніх та зовнішніх факторів. До внутрішніх факторів відносяться психологічні характеристики особистості, такі як стресостійкість, здатність до саморегуляції, внутрішня мотивація, попередній досвід адаптації та рівень соціальної підтримки. Важливим аспектом є також здатність до гнучкості мислення та прийняття змін у нових умовах. Психологічний комфорт та здатність до самооцінки впливають на швидкість та ефективність адаптації. Зовнішніми факторами є соціальні, культурні, економічні та політичні умови в країні прийому. Підтримка з боку урядових і неурядових організацій, доступ до житла, медичної допомоги, мовні курси та професійне навчання відіграють важливу роль у забезпеченні ефективної адаптації. Міжнародний досвід адаптації вимушених переселенців і біженців показує, що країни Європи застосовують комплексні підходи до інтеграції біженців, орієнтуючись на їх соціальну, економічну та культурну адаптацію. Успішна адаптація вимушених переселенців залежить від багатогранної підтримки, що включає культурні, соціальні та економічні аспекти.

2 РОЗДІЛ ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ У ЄВРОПІ

2.1. Організація емпіричного дослідження

Звертаючись до написання емпіричного дослідження нами було встановлено, що предметом дослідження були психологічні особливості адаптації, емоційний стан та фактори, що впливають на адаптацію вимушених переселенців з України у новому соціокультурному середовищі.

Для вивчення адаптації нами було підібрано три методики – це «Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда»; Методика дослідження соціальної адаптованості та Методика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком). Сутність та особливості даного діагностичного інструментарію буде розглянуто нижче.

Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда

Першою методикою яку було проведено із респондентами – це Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда.

Методика соціально-психологічної адаптації, розроблена К. Роджерсом і Р. Даймондом, є одним із найпоширеніших інструментів для вивчення адаптаційних процесів особистості в соціальному середовищі. Цей підхід базується на гуманістичній психології, зокрема на теорії самоактуалізації К. Роджерса, яка наголошує на важливості гармонійного розвитку особистості через інтеграцію внутрішніх і зовнішніх факторів.

Розглянемо цілі методики. Методика спрямована на оцінку рівня психологічної адаптації індивіда у різних життєвих ситуаціях. Вона дає змогу вивчати такі аспекти адаптації, як:

- емоційна стабільність;

- комунікативні навички;
- самоприйняття;
- рівень інтеграції особистості в соціальне середовище;
- схильність до внутрішніх або зовнішніх конфліктів.

Методика представлена у вигляді опитувальника, який включає 101 твердження, що охоплює різні аспекти психологічного функціонування особистості. Випробуванним пропонується оцінити ступінь своєї згоди або незгоди з кожним твердженням за шкалою від 0 до 6. Висловлювання спрямовані на виявлення суб'єктивних відчуттів людини щодо свого місця в соціумі, рівня емоційного комфорту та здатності адаптуватися до змін.

Методика К. Роджерса - Р. Даймонда містить кілька ключових шкал:

- 1) Адаптація - відображає загальний рівень психологічної адаптованості особистості.
- 2) Самоприйняття - оцінює здатність особистості приймати свої сильні та слабкі сторони, а також рівень самооцінки.
- 3) Прийняття інших -- характеризує готовність індивіда будувати гармонійні стосунки з іншими, базуючись на толерантності.
- 4) Емоційний комфорт - вимірює рівень стресостійкості та внутрішньої гармонії.
- 5) Домінування (автономія) - відображає ступінь самостійності, незалежності у прийнятті рішень і взаємодії із соціумом.
- 6) Інтернальність - оцінює схильність особистості брати на себе відповідальність за свої вчинки та життєві обставини.

Процедура дослідження по зазначеній методиці наступна: респондент заповнює опитувальник, обираючи відповідь, яка найбільш відповідає його особистісному досвіду. Отримані відповіді оцінюються за спеціальною ключовою схемою, що дозволяє визначити бали за кожною шкалою. На основі цих балів робиться висновок про загальний рівень психологічної адаптації та її окремі аспекти.

Методика К. Роджерса - Р. Даймонда широко використовується у психологічній практиці для:

- діагностики рівня адаптації в кризових ситуаціях (переселення, зміна роботи, особистісні втрати);
- оцінки ефективності психокорекційних або реабілітаційних програм;
- вивчення адаптаційних процесів у різних соціальних групах (школярі, студенти, мігранти, переселенці);
- наукових досліджень у галузі соціальної та клінічної психології.

Окреслимо основні переваги та обмеження даної методики. Перевагами методики є її структурованість, універсальність та можливість оцінки різних аспектів адаптації. Водночас існують певні обмеження, такі як залежність результатів від суб'єктивного сприйняття респондентом тверджень і потреба у кваліфікованій інтерпретації отриманих даних.

Таким чином, методика К. Роджерса - Р. Даймонда є цінним інструментом для вивчення психологічної адаптації, який дозволяє оцінити як загальний рівень адаптованості особистості, так і специфічні особливості її взаємодії з соціальним середовищем.

Методика дослідження соціальної адаптованості

Наступна методика, яка була проведена – це Методика дослідження соціальної адаптованості. Соціальна адаптованість є важливим показником здатності індивіда ефективно функціонувати у суспільстві, пристосовуватися до змін середовища та встановлювати гармонійні взаємини з іншими людьми. Для оцінки рівня соціальної адаптованості використовуються різноманітні методики, які дозволяють виявити як загальні, так і специфічні аспекти цього процесу.

Методика дослідження соціальної адаптованості спрямована на оцінку здатності особистості адаптуватися до соціальних умов, приймати норми та цінності суспільства, а також ефективно взаємодіяти з соціальним оточенням. Застосування методики дозволяє:

- визначити рівень адаптованості у різних соціальних середовищах (сім'я, робота, громада);
- оцінити вплив соціокультурних та психологічних чинників на адаптацію;
- виявити потенційні проблеми у процесі соціалізації.

Методика оцінює такі аспекти:

1. Рівень інтеграції в соціумі: здатність приймати соціальні норми, включатися в діяльність громади та відчувати себе її частиною.
2. Мотиваційний компонент: прагнення до взаємодії з іншими, залучення до колективної діяльності.
3. Емоційно-психологічний стан: рівень комфортності, тривожності, стресостійкості у процесі адаптації.
4. Комунікативні навички: здатність встановлювати міжособистісні контакти, ефективно взаємодіяти та вирішувати конфлікти.
5. Соціальна компетентність: готовність вирішувати життєві завдання в умовах соціальних змін.

Методика може бути реалізована через:

- 1) опитувальники - стандартизовані запитання, спрямовані на виявлення суб'єктивних оцінок особистістю своєї адаптованості;
- 2) спостереження - аналіз поведінки індивіда у соціальних ситуаціях;
- 3) експертні оцінки - отримання інформації від фахівців або оточення респондента щодо його соціальної поведінки.

Одним із поширених варіантів є використання опитувальника соціальної адаптованості. Він містить запитання, що стосуються самооцінки адаптаційних можливостей, задоволеності соціальними контактами, ставлення до норм і цінностей середовища. Відповіді оцінюються за шкалою, що дозволяє кількісно виміряти рівень адаптованості.

Розглянемо процедуру дослідження:

Підготовчий етап: визначення цілей дослідження, вибір методики та цільової групи.

Збір даних: респондент заповнює опитувальник або бере участь у тестуванні, відповідаючи на запитання чи виконуючи запропоновані завдання.

Аналіз даних: отримані результати обробляються, підраховується сумарний бал або визначаються ключові показники адаптації.

Інтерпретація: на основі даних робляться висновки про рівень соціальної адаптованості та фактори, що впливають на нього.

Методика дослідження соціальної адаптованості використовується:

- у роботі з вимушеними переселенцями та біженцями для оцінки їхньої інтеграції у нове соціокультурне середовище;
- у психологічному консультуванні для виявлення проблем із соціалізацією;
- у школах, університетах чи трудових колективах для діагностики адаптації до нових умов;
- у дослідницьких проектах для аналізу соціальних процесів та ефективності інтеграційних програм.

Перевагами методики є її універсальність, структурованість та можливість застосування для різних вікових і соціальних груп. Водночас обмеженням може бути суб'єктивний характер відповідей респондентів, що вимагає комплексного підходу до аналізу результатів.

Таким чином, методика дослідження соціальної адаптованості є ефективним інструментом для оцінки здатності особистості інтегруватися у соціальне середовище та функціонувати у ньому. Її застосування сприяє розробці індивідуальних і групових програм соціальної підтримки, а також глибшому розумінню механізмів соціалізації та адаптації.

Методика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком)

I, третя методика, яка була проведена в даному емпіричному дослідженні – це Методика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком). Методика «Самооцінка психічних станів», розроблена відомим британським

психологом Гансом Айзенком, є одним із найпоширеніших інструментів для оцінки тимчасових психічних станів особистості. Вона базується на концепції інтеракції індивідуально-психологічних особливостей та зовнішніх впливів, які формують психічний стан у конкретний момент часу.

Основною метою методики є визначення інтенсивності трьох основних психічних станів:

- 1) Тривожності - відображає рівень внутрішнього занепокоєння, страху або нервозності.
- 2) Фрустрації - показує ступінь незадоволеності, викликану нездатністю досягти цілей або задовольнити потреби.
- 3) Агресивності - характеризує емоційний стан, пов'язаний із схильністю до дратівливості або ворожості.

Методика використовується для дослідження тимчасових станів у широкому спектрі психологічних і соціальних контекстів, включаючи навчальні заклади, трудові колективи, кризові ситуації тощо.

Розглянемо структуру згаданої методики. Методика представлена у вигляді опитувальника, що містить 40 тверджень, згрупованих у три шкали:

- шкала тривожності (15 тверджень);
- шкала фрустрації (10 тверджень);
- шкала агресивності (15 тверджень).

Респонденту пропонується оцінити кожне твердження за чотирибальною шкалою:

- 0 - «зовсім не характерно»;
- 1 - «дещо характерно»;
- 2 - «характерно»;
- 3 - «дуже характерно».

Процедура дослідження наступна:

1. Інструктаж респондента: пояснюється мета тестування, правила заповнення опитувальника та важливість щирих відповідей.

2. Заповнення опитувальника: респондент самостійно відповідає на твердження, обираючи відповідний бал.

3. Обробка даних: підраховується сума балів за кожною шкалою.

4. Інтерпретація результатів: отримані бали аналізуються відповідно до критеріальних показників, що дозволяють визначити рівень кожного психічного стану.

Інтерпретація результатів:

Тривожність: високий рівень свідчить про емоційну напруженість, внутрішнє занепокоєння; низький рівень вказує на спокійний стан.

Фрустрація: високі показники вказують на відчуття незадоволеності чи розчарування; низькі - на психологічну стабільність.

Агресивність: високий рівень свідчить про дратівливість і схильність до конфліктів; низький - про контрольованість емоцій.

Методика широко використовується:

- у психологічному консультуванні для виявлення тимчасових станів, що ускладнюють функціонування особистості;
- у психотерапії для оцінки ефективності впливу на емоційний стан клієнта;
- у дослідницьких цілях для аналізу впливу зовнішніх чинників (наприклад, стресу, соціального тиску) на психічний стан;
- у кадровому менеджменті для моніторингу емоційного стану працівників.

Дана методика має як переваги так і обмеження. Серед переваг ми можемо виділити наступні:

1. Простота використання і зрозуміла інтерпретація результатів.
2. Можливість швидкої оцінки емоційних станів у будь-яких умовах.
3. Актуальність для оцінки як короткочасних, так і тривалих змін у психічному стані.

Серед обмежень виокремлюємо наступні:

1) Суб'єктивність відповідей респондентів, які можуть навмисно або ненавмисно спотворювати дані.

2) Неефективність для діагностики глибоких чи хронічних психічних розладів.

Отже, методика «Самооцінка психічних станів» за Г. Айзенком є ефективним інструментом для дослідження тривожності, фрустрації та агресивності як тимчасових емоційних станів. Її простота і універсальність дозволяють широко застосовувати методику в різних галузях психології та соціології, сприяючи кращому розумінню впливу емоційних чинників на поведінку та діяльність людини.

Характеристика вибірка та етапи дослідження

Вибірка склала 50 осіб – вимушених переселенців, що переїхали до Німеччини після початку повномасштабного вторгнення Росії в Україну. За статтю усі 100% респондентів – жінки. За віком 12 % належать до вікової категорії 18-25 років, 52 % належать до категорії 26-35 років, 24% належать до вікової категорії 36-50 років, і 12% - від 51 до 60 років.

Дослідження проходило в три етапи. На першому етапі було проведено констатувальний експеримент, що був покликаний виміряти поточний стан адаптації респондентів.

На другому етапі було проведено психокорекційну роботу із респондентами експериментальної групи із застосування авторської корекційної методики. Методика розрахована на 2 місяці (8 тижнів) по 2 заняття на тиждень.

На третьому етапі було проведено контрольний експеримент із застосуванням методик, використаних на першому етапі, та проведено математико-статистичну обробку отриманих результатів.

2.2. Опис результатів поточного стану адаптації вимушених переселенців у Європі

Першим етапом емпіричного дослідження є констатувальний експеримент, метою якого є виміряти поточний стан адаптації вимушених переселенців у Європі. Для цього будуть проведені три описаних вище методики. Розпочнемо із методики дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда. Середні значення за кожною із шкал даної методики у експериментальній та контрольній групах зобразимо у таблиці 2.1. Також розрахуємо t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок для оцінки статистичної значимості отриманих результатів.

Таблиця 2.1

Середні значення та розрахунок статистичної значимості результатів експериментальної та контрольної груп за методикою дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса- Р. Даймонда

	Середнє значення		t-критерій Стьюдента
	Експериментальна група	Контрольна група	
Адаптація	61	58	0,048
Прийняття інших	12	10	0,047
Самоприйняття	12	11	0,047
Емоційний комфорт	10	9	0,048
Інтернальність	15	13	0,043
Домінування	8	9	0,045

Отже, з таблиці ми бачимо, що у середньому обидві групи демонструють недостатній рівень адаптованості, що може свідчити про труднощі з інтеграцією до нового соціального середовища, невпевненість у власних силах, низьку соціальну активність або труднощі у встановленні нових зв'язків.

Середній показник за шкалою «Прийняття інших» вказує на значні труднощі у прийнятті інших людей. Респонденти можуть мати труднощі з

толерантністю, схильність до соціальної замкнутості або обмежену готовність до взаємодії з новими соціальними групами.

Щодо шкали «Самоприйняття», то в експериментальній групі середній показник досягає мінімальної межі норми, що може свідчити про обмежену здатність до позитивного сприйняття себе. У контрольній групі результати демонструють ще нижчий рівень самоприйняття, що може бути ознакою низької самооцінки, невпевненості або емоційного дискомфорту.

Низький середній рівень емоційного комфорту в обох групах свідчить про значний рівень психологічної напруги, високий рівень тривожності або нездатність респондентів знаходити емоційну стабільність у нових умовах.

За шкалою «Інтернальність» низькі показники вказують на зовнішній локус контролю: респонденти схильні вважати, що їхнє життя контролюється зовнішніми обставинами, а не власними зусиллями. Це може знижувати їхню адаптацію та здатність справлятися з труднощами.

Показники за шкалою домінування в обох групах відповідають нормі, що свідчить про помірний рівень активності та впливу в соціальній взаємодії.

Варто відмітити, що розрахований *t*-критерій Стьюдента для незалежних вибірок між експериментальною і контрольною групами для всіх шкал є меншим за 0,05, а отже отримані результати є статистично значимими. Далі розглянемо детальніше отримані результати за кожною із шкал. Розпочнемо із аналізу результатів респондентів експериментальної і контрольної груп за шкалою «Адаптація». Результати зобразимо у таблиці 2.2 та на рис. 2.1.

Таблиця 2.2

**Результати методики дослідження психологічної адаптації
К.Роджерса – Р. Даймонда за шкалою «Адаптація» після
констатувального експерименту**

	Експериментальна група		Контрольна група	
	Кількість	%	Кількість	%
Високий	0	0	0	0
Норма	8	32	7	28

Низький	17	68	18	72
Всього	25	100	25	100

Отже, з таблиці ми бачимо, що у жодній із груп високий рівень адаптації не було зафіксовано. Це свідчить про загальну складність адаптаційного процесу в обох групах, що може бути зумовлено складними психологічними умовами переселення, такими як мовний бар'єр, культурні відмінності, втрата соціальних зв'язків та попереднього життєвого укладу.

Разом з тим, у експериментальній групі нормальний рівень адаптації продемонстрували 32% респондентів, що на 4% вище, ніж у контрольній групі (28%). Це може свідчити про початкові відмінності між групами, які, ймовірно, вплинуть на ефективність подальших корекційних заходів.

У контрольній групі низький рівень адаптації демонструють 72% респондентів, що на 4% більше, ніж у експериментальній групі (68%). Цей результат вказує на схожу тенденцію до недостатньої адаптації в обох групах, зокрема через загальний контекст вимушеного переселення.

Тож, дослідження виявило домінування низького рівня адаптації серед переселенців, що є тривожним сигналом. Це вказує на необхідність розробки та впровадження заходів психологічної підтримки та програм соціальної адаптації, спрямованих на пом'якшення наслідків стресу, викликаного переселенням.

Невеликі розбіжності між експериментальною та контрольною групами (на рівні 4%) свідчать про порівняно однаковий вихідний стан адаптації. Це створює сприятливі умови для подальшого вивчення впливу корекційних заходів, які будуть застосовані в експериментальній групі.

Низький рівень адаптації у більшості респондентів обох груп може бути зумовлений такими чинниками:

- психологічний стрес, пов'язаний із вимушеним переселенням;
- відсутність підтримуючого соціального середовища;
- труднощі з інтеграцією у нове суспільство через культурні та мовні бар'єри.

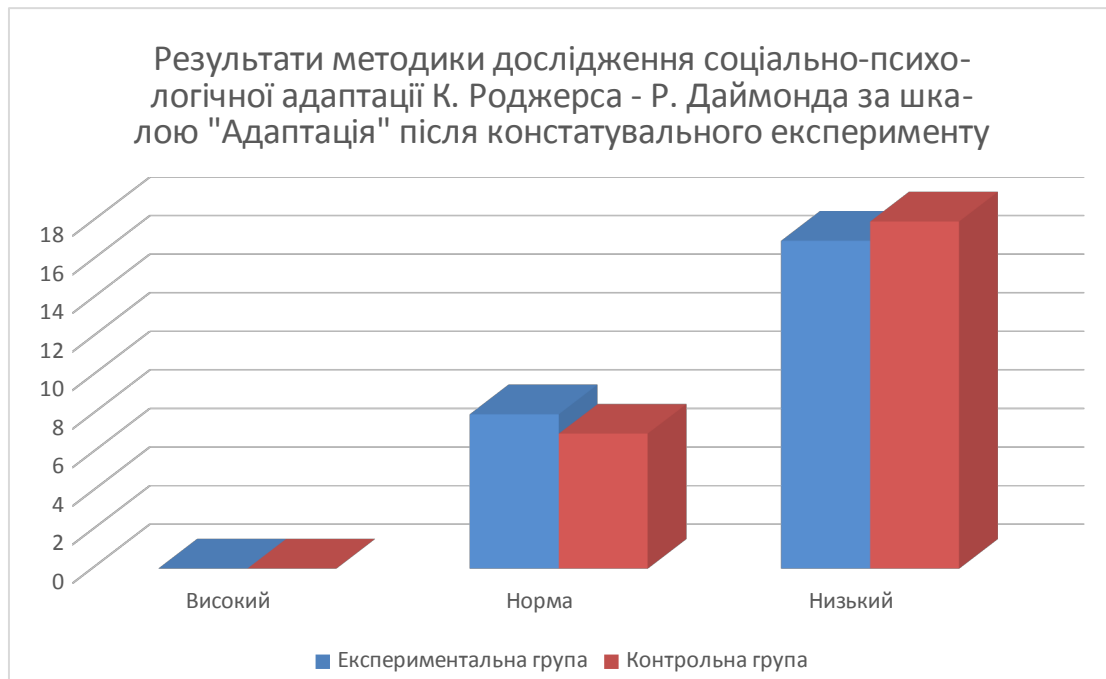


Рис. 2.1. Результати методики дослідження психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда за шкалою «Адаптація» після констатувального експерименту

Далі розглянемо результати експериментальної і контрольної груп за шкалою «Прийняття інших». Результати зобразимо у таблиці 2.3 та на рис. 2.2.

Таблиця 2.3

**Результати методики дослідження психологічної адаптації
К.Роджерса – Р. Даймонда за шкалою «Прийняття інших» після
констатувального експерименту**

	Експериментальна група		Контрольна група	
	Кількість	%	Кількість	%
Високий	0	0	0	0
Норма	9	36	8	32
Низький	16	64	17	68
Всього	25	100	25	100

Таким чином, у жодній із груп не було зафіксовано високого рівня прийняття інших. Це свідчить про значні труднощі у встановленні гармонійних міжособистісних стосунків серед вимушених переселенців. Ймовірно, такі результати зумовлені загальним емоційним виснаженням,

низьким рівнем довіри до оточуючих або міжкультурними відмінностями у новому середовищі.

Нормальний рівень прийняття інших у експериментальній групі демонструють 36% респондентів, що на 4% більше, ніж у контрольній групі (32%). Це може свідчити про незначно вищу готовність респондентів експериментальної групи до встановлення позитивних міжособистісних зв'язків.

Низький рівень прийняття інших у контрольній групі виявлено у 68% респондентів, що на 4% більше, ніж у експериментальній групі (64%). Ці показники свідчать про поширеність труднощів у соціалізації серед обох груп, які, ймовірно, виникають через стрес, почуття ізоляції або негативний досвід комунікації у нових умовах.

Отже, відсутність респондентів із високим рівнем прийняття інших та значна частка респондентів із низьким рівнем у обох групах є свідченням загального зниження емпатії, довіри та готовності до співпраці. Для вимушених переселенців такі труднощі можуть бути наслідком тривалого стресу, вимушеного розриву соціальних зв'язків та адаптації до нових культурних умов.

Незначно кращі результати експериментальної групи за нормальним рівнем прийняття інших можуть свідчити про початкову схильність цієї групи до більш ефективної адаптації. Це дозволяє припустити, що експериментальні втручання, які будуть застосовані, можуть позитивно вплинути на цей показник.

Основними причинами низького рівня прийняття інших серед переселенців можуть бути: почуття недовіри до нового соціального середовища; страх відторгнення через мовні чи культурні бар'єри; емоційна закритість як захисний механізм у ситуації кризи.

Як бачимо, результати за шкалою "Прийняття інших" свідчать про необхідність активної роботи з переселенцями у напрямі покращення їхньої соціальної інтеграції. Програми психологічної підтримки мають бути

спрямовані на розвиток емпатії, соціальної довіри та готовності до міжособистісної взаємодії.

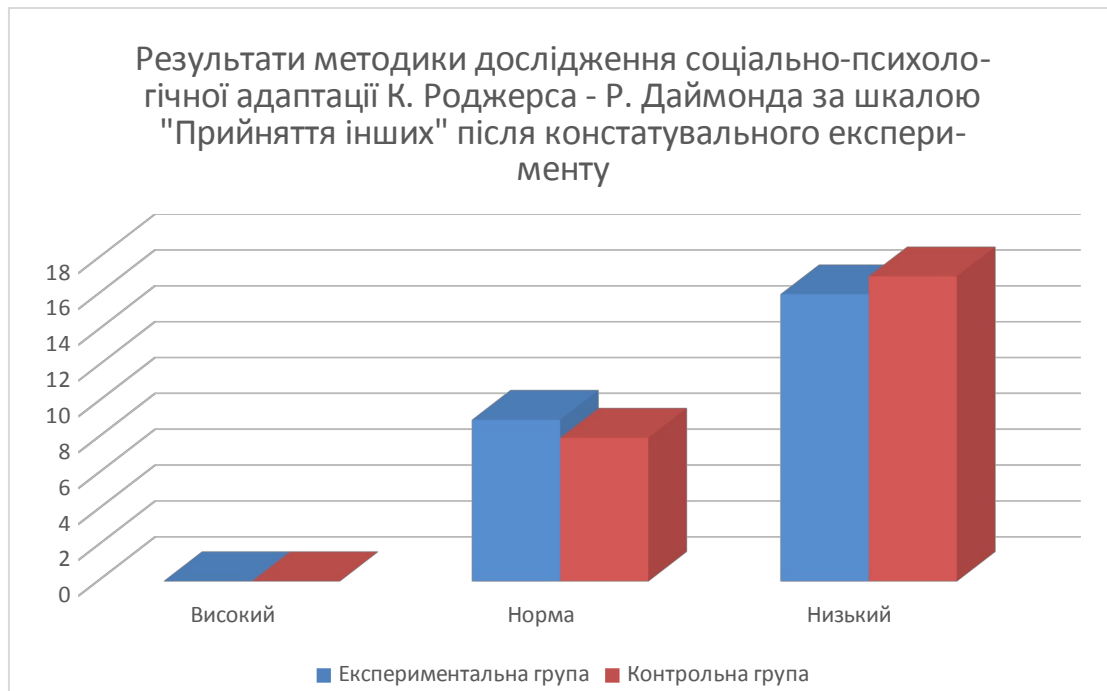


Рис. 2.2. Результати методики дослідження психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда за шкалою «Прийняття інших» після констатувального експерименту

Далі порівнюємо результати експериментальної і контрольної групи за шкалою «Самоприйняття». Результати зобразимо у таблиці 2.4 та на рис. 2.3.

Таблиця 2.4

**Результати методики дослідження психологічної адаптації
К.Роджерса – Р. Даймонда за шкалою «Самоприйняття» після
констатувального експерименту**

	Експериментальна група		Контрольна група	
	Кількість	%	Кількість	%
Високий	0	0	0	0
Норма	10	40	10	40
Низький	15	60	15	60
Всього	25	100	25	100

Як бачимо з таблиці, ні в експериментальній, ні в контрольній групі не було зафіксовано високого рівня самоприйняття. Це вказує на значну кількість негативних оцінок себе серед переселенців, що може бути зумовлено такими чинниками:

- втратами, пережитими під час переселення (житло, робота, соціальний статус);
- почуттям провини, яке часто виникає у вимушених переселенців;
- соціальними порівняннями з місцевим населенням у країні перебування.

Також, лише 40% респондентів обох груп демонструють нормальний рівень самоприйняття. Це свідчить про наявність певної здатності приймати себе, однак для більшості переселенців така характеристика залишається обмеженою. Ці особи, ймовірно, мають стабільнішу самооцінку та менше піддаються впливу зовнішніх стресорів.

При цьому низький рівень самоприйняття продемонстрували 60% респондентів в обох групах. Це вказує на поширене почуття невпевненості, внутрішньої незадоволеності та проблеми із самооцінкою серед переселенців. Причинами цього можуть бути: психологічна травма від пережитих подій; втрата впевненості у своїй спроможності адаптуватися до нових умов; недостатня підтримка з боку соціального оточення.

Оскільки результати експериментальної та контрольної груп ідентичні, можна припустити, що вплив вихідних умов та загальний стан переселенців є порівняно однаковим. Це створює сприятливі умови для подальшого проведення корекційного втручання в експериментальній групі та порівняння динаміки змін між групами.

Таким чином, домінування низького рівня самоприйняття в обох групах свідчить про критичну потребу в роботі з переселенцями у напрямку формування позитивної самооцінки та відновлення впевненості у собі.

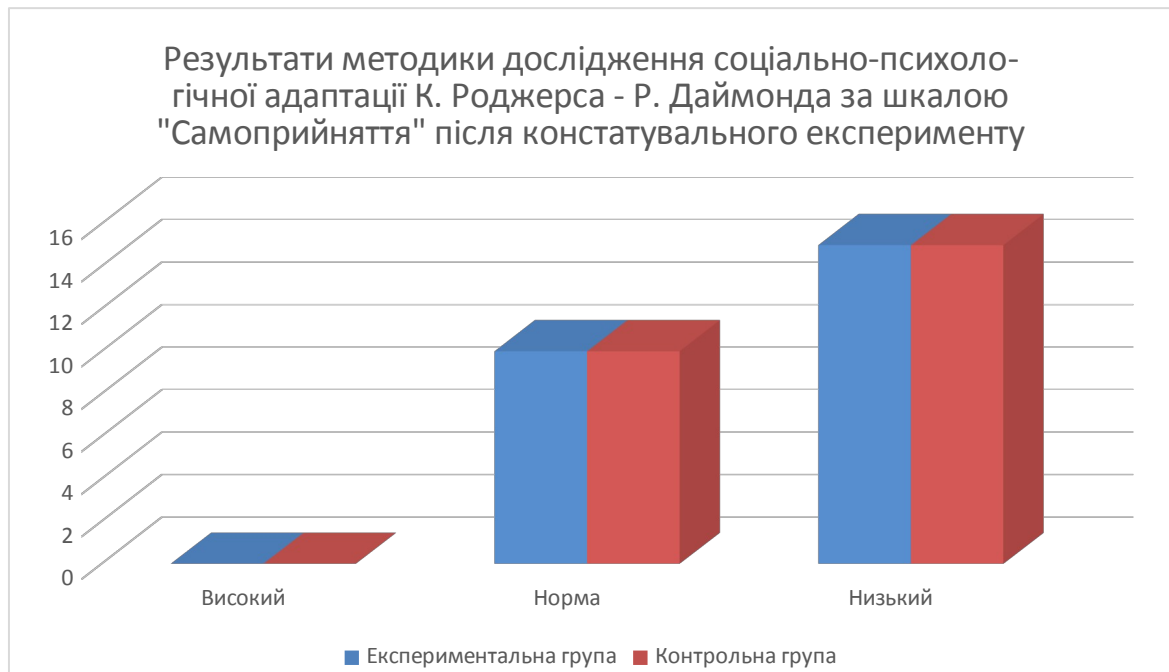


Рис. 2.3 Результати методики дослідження психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда за шкалою «Самоприйняття» після констатувального експерименту

Далі перейдемо до розгляду та порівняння результатів експериментальної і контрольної груп за шкалою «Емоційний комфорт». Результати зобразимо у таблиці 2.5 та на рис. 2.4.

Таблиця 2.5

**Результати методики дослідження психологічної адаптації
К.Роджерса – Р. Даймонда за шкалою «Емоційний комфорт» після
констатувального експерименту**

	Експериментальна група		Контрольна група	
	Кількість	%	Кількість	%
Високий	0	0	0	0
Норма	6	24	7	28
Низький	19	76	18	72
Всього	25	100	25	100

Як бачимо, так само, як і у попередніх випадках, жоден із респондентів в обох групах не продемонстрував високого рівня емоційного комфорту. Це свідчить про загальну емоційну нестабільність переселенців, яка може бути спричинена:

- значними стресовими подіями, пов'язаними із втратою житла, звичного способу життя чи близьких;
- емоційною вразливістю у новому середовищі;
- постійним переживанням невизначеності щодо майбутнього.

Нормальний рівень емоційного комфорту демонструють 24% респондентів експериментальної групи та 28% контрольної групи. Незначна перевага контрольної групи (+4%) може свідчити про мінімальні відмінності у сприйнятті емоційного стану між групами на початковому етапі дослідження.

Низький рівень демонструють 76% респондентів експериментальної групи та 72% контрольної групи. Домінування низького рівня емоційного комфорту свідчить про поширеність тривожних, депресивних та стресових станів серед переселенців.

Як бачимо, результати двох груп є подібними, хоча контрольна група демонструє трохи кращі показники нормального рівня емоційного комфорту (28% проти 24%). Це може бути випадковою варіацією або свідченням невеликої переваги контрольної групи у стабільності емоційного стану, що потребує подальшого аналізу.

Тож, високий рівень емоційного комфорту відсутній у всіх респондентів, а домінування низького рівня (понад 70% у обох групах) свідчить про критичний емоційний стан переселенців. Це вказує на потребу у терміновій психологічній підтримці, спрямованій на стабілізацію емоційного фону. Основними факторами, що спричиняють низький рівень емоційного комфорту, можуть бути:

- постійна тривога через життєві труднощі та невизначеність;
- відсутність соціальної підтримки у новому середовищі;
- недовіра або культурні бар'єри, що ускладнюють інтеграцію.

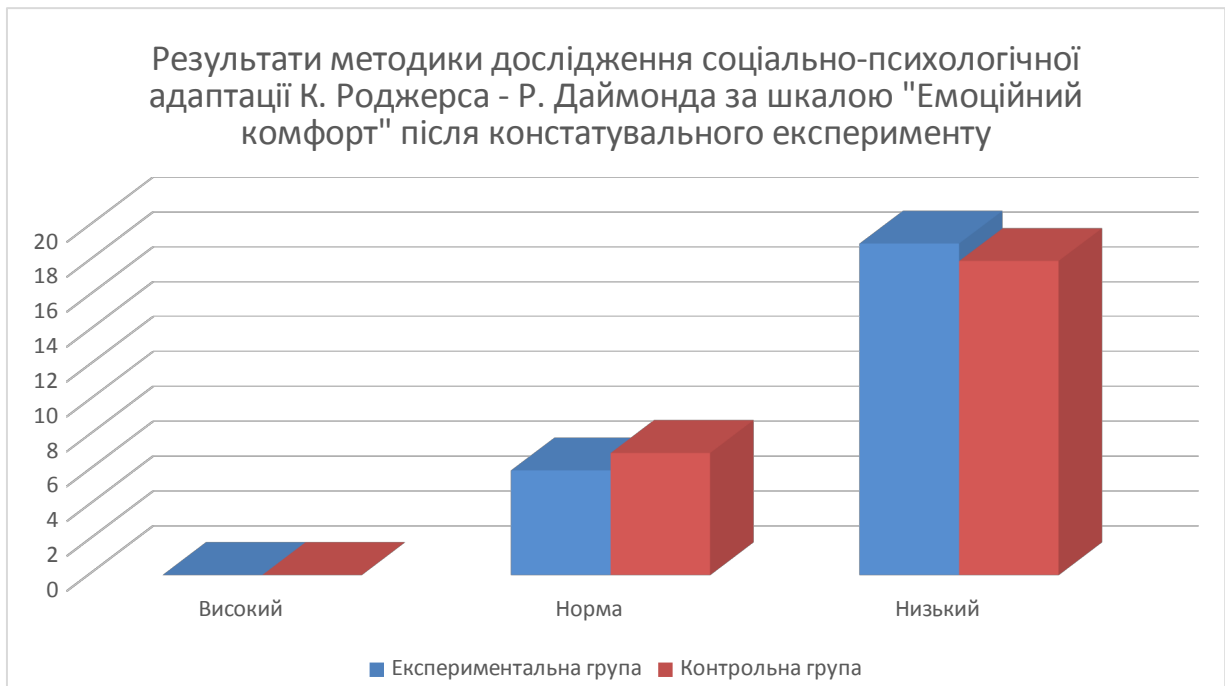


Рис. 2.4.Результати методики дослідження психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда за шкалою «Емоційний комфорт» після констатувального експерименту

Далі перейдемо до розгляду і порівняння результатів експериментальної і контрольної груп за шкалою «Інтернальність». Результати зобразимо у таблиці 2.6 та на рис. 2.5.

Таблиця 2.6

**Результати методики дослідження психологічної адаптації
К.Роджерса – Р. Даймонда за шкалою «Інтернальність» після
констатувального експерименту**

	Експериментальна група		Контрольна група	
	Кількість	%	Кількість	%
Високий	0	0	0	0
Норма	6	24	6	24
Низький	19	76	19	76
Всього	25	100	25	100

Таким чином, жоден респондент не продемонстрував високого рівня інтернальності. Це свідчить про те, що переселенці в обох групах схильні відчувати обмежений контроль над власним життям та подіями, які відбуваються. Вони можуть вважати, що їхнє становище та ситуація залежать

переважно від зовнішніх обставин (екстернальність), таких як урядова підтримка, міжнародна допомога або доброзичливість оточення.

Нормальний рівень інтернальності продемонстрували лише 24% респондентів (6 осіб у кожній групі). Ці учасники, ймовірно, здатні певною мірою брати відповідальність за своє життя та вважати, що від їхніх власних дій залежить досягнення цілей. Однак така група є меншістю серед переселенців.

В цей же час, низький рівень інтернальності продемонстрували 76% респондентів (19 осіб у кожній групі). Це вказує на домінування екстернальних установок, що може бути наслідком:

- психологічної травматизації та втрати почуття контролю через вимушені зміни у житті;
- залежності від соціальних структур допомоги;
- тривоги, що заважає активній участі у подоланні труднощів.

Разом з тим, ідентичність результатів у двох групах свідчить про загальний рівень сприйняття контролю серед переселенців, незалежно від умов дослідження. Це створює сприятливі умови для подальшого експериментального втручання в одній із груп та аналізу змін у рівнях інтернальності.

Отже, більшість респондентів вважають, що зовнішні обставини відіграють ключову роль у їхньому житті. Це може знижувати їхню активність у вирішенні проблем та погіршувати адаптацію. Причинами цього стану може бути втрата звичних умов життя, що руйнує почуття впевненості у власних силах, залежність від допомоги та невизначеність майбутнього, низький рівень емоційного комфорту та самоприйняття, які взаємопов'язані з інтернальністю.

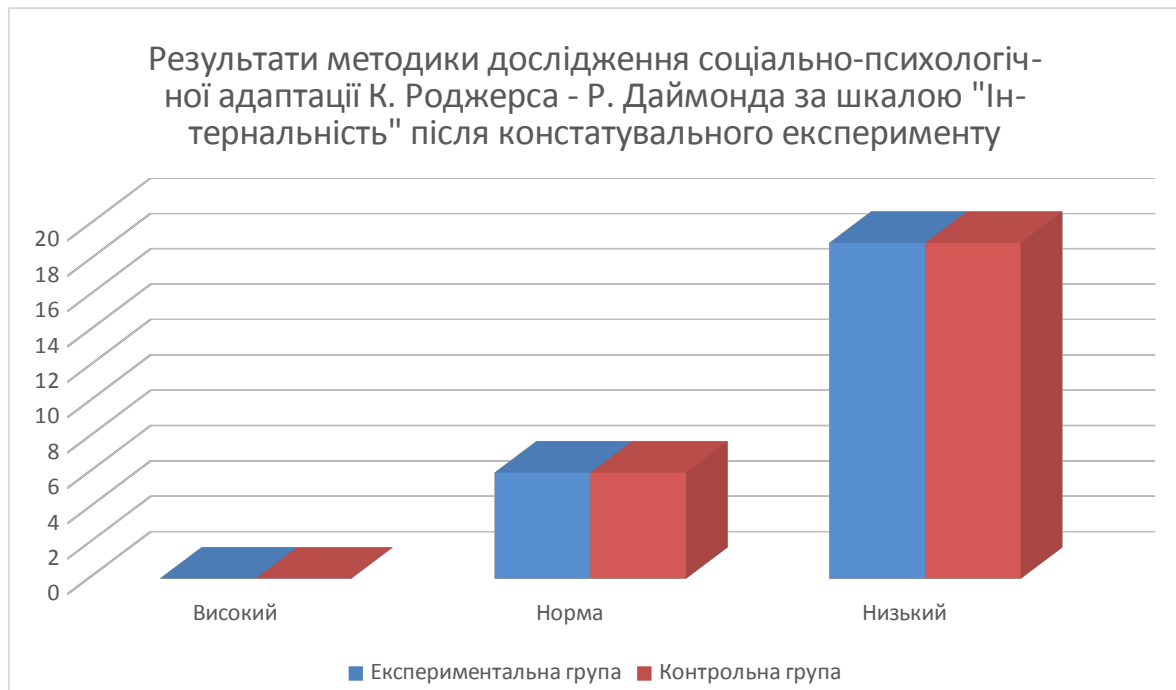


Рис. 2.5. Результати методики дослідження психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда за шкалою «Інтернальність» після констатувального експерименту

Далі перейдемо до аналізу і порівняння результатів експериментальної і контрольної груп за шкалою «Домінування». Результати зобразимо у таблиці 2.7 та на рис. 2.6.

Таблиця 2.7

**Результати методики дослідження психологічної адаптації
К.Роджерса – Р. Даймонда за шкалою «Домінування» після
констатувального експерименту**

	Експериментальна група		Контрольна група	
	Кількість	%	Кількість	%
Високий	0	0	0	0
Норма	12	48	11	44
Низький	13	52	14	56
Всього	25	100	25	100

Отже, у жодного респондента не зафіксовано високого рівня домінування в обох групах. Це свідчить про те, що вимушені переселенці не схильні до активної переваги у міжособистісних відносинах або до прагнення контролювати ситуації чи інших людей. Така поведінка може бути зумовлена:

- відчуттям нестабільності та залежності від оточення;
- низькою самооцінкою та відсутністю впевненості у власних силах;
- потребою уникати конфліктів у новому середовищі.

При цьому, у експериментальній групі нормальний рівень домінування продемонстрували 48% респондентів, у контрольній групі — 44%. Це свідчить про те, що близько половини переселенців мають здатність адаптивно взаємодіяти з іншими людьми без схильності до надмірної підлеглості чи домінування. Невелика перевага експериментальної групи (+4%) може вказувати на більшу готовність цієї групи до активної участі у соціальних взаємодіях.

Низький рівень домінування демонструють 52% респондентів експериментальної групи та 56% контрольної групи. Це переважна частина вибірки, що свідчить про схильність переселенців до підкорення чи пасивної участі в міжособистісних стосунках. Такі респонденти, ймовірно, відчують труднощі у відстоюванні власної думки або прийнятті відповідальних рішень, що може бути наслідком тривожності, невизначеності чи низької впевненості у власних силах.

Як бачимо, результати двох груп подібні, хоча в експериментальній групі частка респондентів із нормальним рівнем домінування на 4% більша, а частка з низьким рівнем відповідно на 4% менша. Це може свідчити про потенційно кращу готовність експериментальної групи до адаптаційної роботи, хоча розбіжності є несуттєвими.

Таким чином, у більшості респондентів спостерігається низький рівень домінування, що може вказувати на почуття непевненості, пасивності чи залежності від зовнішніх обставин. Частка респондентів із нормальним рівнем домінування становить близько половини в обох групах. Це є позитивним показником, адже така група респондентів має потенціал для активної взаємодії з оточенням.

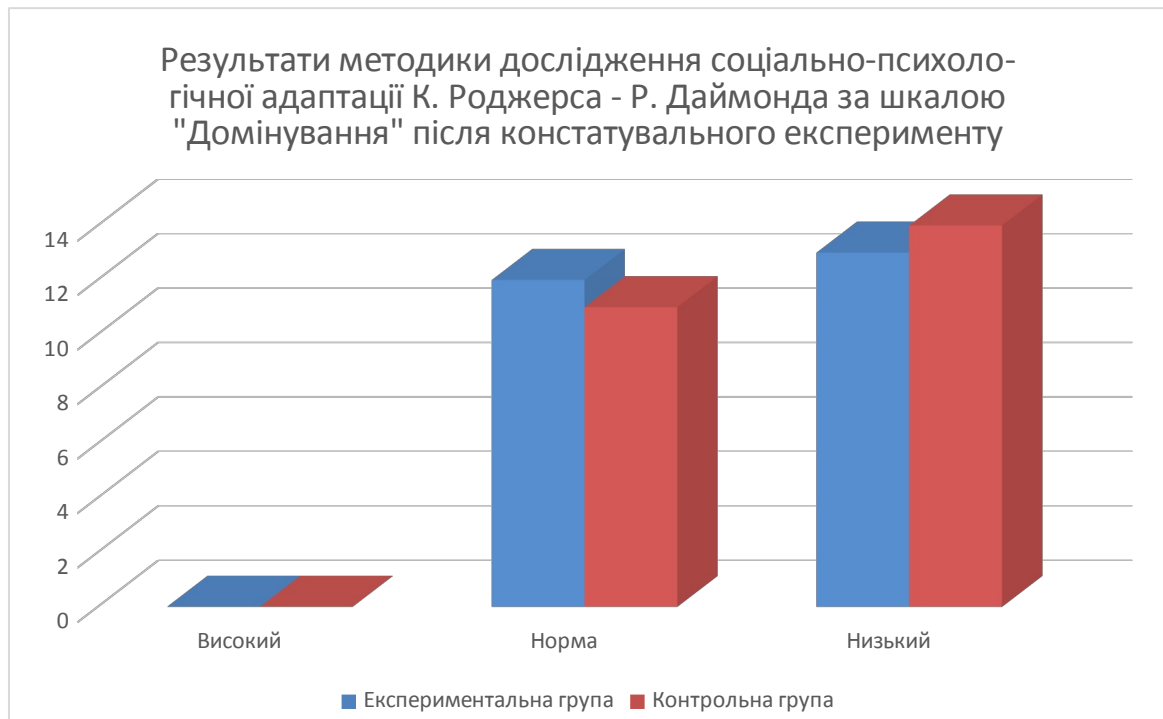


Рис. 2.6. Результати методики дослідження психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда за шкалою «Домінування» після констатувального експерименту

Далі перейдемо до розгляду другої методики – Методики дослідження соціальної адаптованості. Результати експериментальної і контрольної груп зобразимо у таблиці 2.8 та на рис. 2.7.

Таблиця 2.8

Результати методики дослідження соціальної адаптованості після констатувального експерименту

	Експериментальна група		Контрольна група	
	Кількість	%	Кількість	%
Висока	0	0	0	0
Середня	2	8	3	12
Низька	15	60	15	60
Дуже низька	8	32	7	28
Всього	25	100	25	100

Отже, жоден респондент в обох групах не продемонстрував високого рівня адаптованості. Це свідчить про значні труднощі в інтеграції переселенців у нове середовище, включаючи формування соціальних зв'язків, прийняття норм і правил нового суспільства.

Разом з тим, у експериментальній групі середній рівень показали лише 8% респондентів (2 особи), а в контрольній групі — 12% (3 особи). Ці учасники мають відносно кращу здатність адаптуватися, але все ж стикаються з труднощами, які впливають на їхнє загальне психологічне благополуччя.

В обох групах переважна більшість респондентів демонструє низький рівень соціальної адаптованості (60% у кожній групі). Це вказує на значну поширеність труднощів у соціальній адаптації, що, ймовірно, зумовлені:

- пережитим стресом, пов'язаним із вимушеним переміщенням;
- відсутністю підтримки або відчуттям ізоляції;
- невпевненістю у своїх соціальних ролях у новому середовищі.

І дуже низький рівень соціальної адаптованості продемонстрували 32% респондентів експериментальної групи (8 осіб) і 28% контрольної групи (7 осіб). Ця група переселенців перебуває у найвразливішому становищі, маючи мінімальні ресурси для адаптації та відчуваючи найбільші труднощі в новому середовищі.

Таким чином, як бачимо, результати двох груп загалом подібні, що вказує на однакові базові проблеми адаптації серед переселенців. У контрольній групі спостерігається дещо більший відсоток респондентів із середнім рівнем соціальної адаптованості (+4%). Це може вказувати на незначно вищу готовність цієї групи до інтеграції, хоча різниця є несуттєвою. У експериментальній групі частка респондентів із дуже низьким рівнем дещо вища (+4%), що може свідчити про більшу вразливість цієї групи до зовнішніх чинників.

Отже, більшість респондентів демонструють низький або дуже низький рівень адаптованості, що вказує на системні труднощі інтеграції у нове середовище. Причинами такої низької соціальної адаптованості можуть бути емоційні труднощі, зокрема тривожність і депресія, відсутність соціальної підтримки або невпевненість у її стабільності, а також бар'єри в інтеграції, такі як мовні, культурні чи економічні.

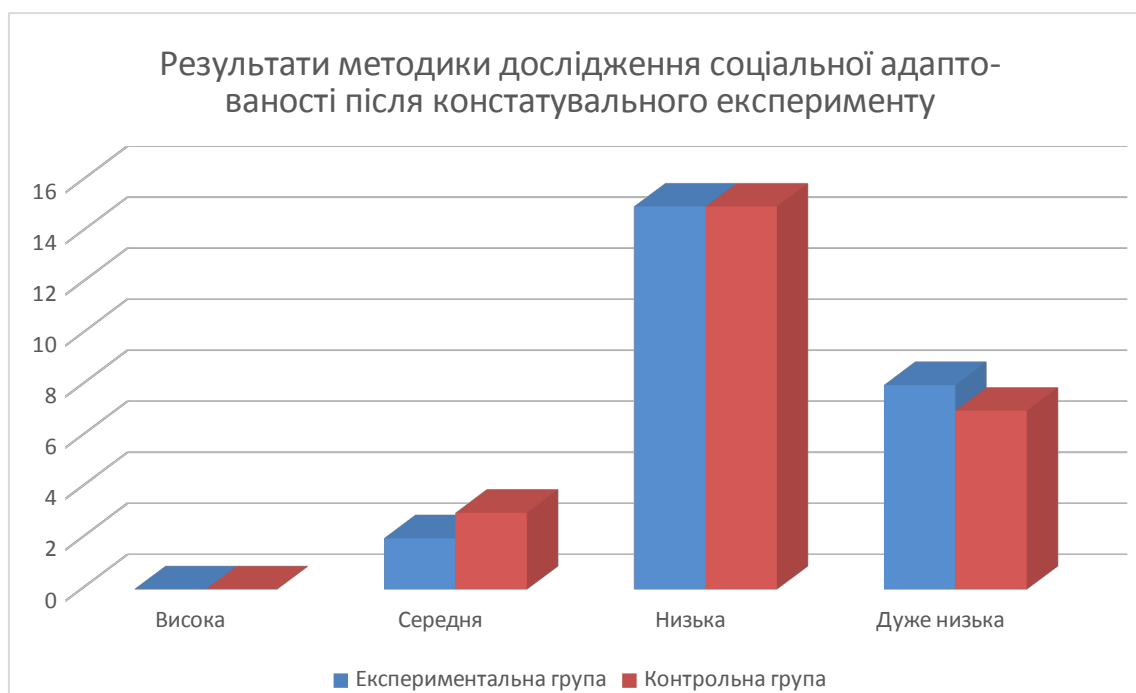


Рис. 2.7. Результати методики дослідження соціальної адаптованості після констатувального експерименту

Таблиця 2.9

Середні значення та статистична значимість результатів експериментальної і контрольної груп за методикою дослідження соціальної адаптованості

	Середнє значення		t-критерій Стьдента
	Експериментальна група	Контрольна група	
Соціальна адаптованість	18	19,5	$p < 0,05$

Отже, середні показники обох груп (18 у експериментальній та 19,5 у контрольній) вказують на низький рівень соціальної адаптованості, що свідчить про значні труднощі в пристосуванні до нових умов. Це підкреслює необхідність комплексної підтримки, спрямованої на покращення соціальної взаємодії, зменшення ізольованості та посилення почуття залученості до спільноти. Хоча відмінність між групами є незначною, її слід враховувати для подальшого аналізу та інтервенцій. Значення t-критерію Стьдента $p < 0,05$, а отже отримані значення є статистично значимими.

Далі перейдемо до розгляду методики «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком). Середні значення у експериментальній і контрольній групах по кожній зі шкал зобразимо у таблиці 2.10.

Таблиця 2.10

Середні значення та статистична значимість результатів експериментальної і контрольної груп за методикою «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка)

	Середні значення		t-критерій Стьюдента
	Експериментальна група	Контрольна група	
Тривожність	17	16	$p < 0,05$
Фрустрація	17,5	16,5	$p < 0,05$
Агресивність	16	17	$p < 0,05$
Ригідність	12,5	13,5	$p < 0,05$

Отже, Обидві групи мають високий рівень тривожності (нормативний показник для високого рівня – від 15 до 20). Це свідчить про те, що респонденти відчують значне емоційне напруження, викликане новими життєвими обставинами. Такий рівень тривожності є типовим для осіб, які переживають значний стрес та адаптаційні труднощі.

Показники обох груп також потрапляють у діапазон високого рівня фрустрації. Це вказує на те, що респонденти відчують значну незадоволеність і розчарування через невідповідність очікувань і реальності. Високий рівень фрустрації може бути наслідком недостатньої інтеграції в нове соціокультурне середовище.

Також обидві групи демонструють високий рівень агресивності, що свідчить про підвищену схильність до напруженості та конфліктності. Такий стан може бути реакцією на тривалий стрес і несприятливі умови адаптації.

Рівень ригідності обох груп відповідає середньому рівню (від 8 до 15). Це вказує на те, що респонденти мають відносно помірну здатність до змін та адаптації, але водночас можуть стикатися з певними труднощами в гнучкому пристосуванні до нових умов.

В контексті покращення рівня адаптації вимушених переселенців варто зазначити, що високий рівень тривожності та фрустрації вказує на

необхідність впровадження програм психологічної підтримки, спрямованих на зниження стресу та формування ефективних стратегій подолання. Високий рівень агресивності підкреслює потребу у розвитку навичок емоційної регуляції, оскільки підвищена агресивність може негативно впливати на інтеграційні процеси. Середній рівень ригідності демонструє потенціал для адаптації, який можна посилити через підтримку та навчання адаптивних моделей поведінки.

Показник t-критерію Стюдента для незалежних вибірок $p < 0,05$ між експериментальною та контрольною групами, отже результати є статистично значимими.

Далі розглянемо детальніше результати по кожній зі шкал. Розпочнемо з аналізу та порівняння результатів експериментальної і контрольної груп за шкалою «Тривожність». Результати зобразимо у таблиці 2.11 та на рис. 2.8.

Таблиця 2.11

Результати методики «Самооцінка психічних станів» за шкалою «Тривожність» після констатувального експерименту

	Експериментальна група		Контрольна група	
	Кількість	%	Кількість	%
Високий	18	72	17	68
Середній	7	28	8	32
Низький	0	0	0	0
Всього	25	100	25	100

Отже, як ми бачимо, домінуючою характеристикою обох груп є високий рівень тривожності. Так, в обох групах переважна більшість респондентів демонструють високий рівень тривожності: 72% у експериментальній групі та 68% у контрольній. Це вказує на значний психологічний дистрес серед переселенців, зумовлений невизначеністю, втратами та адаптаційними труднощами, характерними для вимушеного переміщення.

Невелика частка респондентів продемонструвала середній рівень тривожності: 28% у експериментальній групі та 32% у контрольній. Ця категорія має помірний рівень емоційного напруження, який, хоч і не

критичний, все ж вимагає уваги для запобігання переходу до високого рівня тривожності.

При цьому жоден респондент в обох групах не продемонстрував низького рівня тривожності, що свідчить про загальний підвищений рівень емоційного напруження серед переселенців. Це може бути пов'язано з їхньою ситуацією невизначеності, необхідністю адаптуватися до нових умов та відчуттям небезпеки.

Отже, частка респондентів із високим рівнем тривожності в експериментальній групі на 4% вища, ніж у контрольній групі (72% проти 68%). Це незначна різниця, яка може свідчити про більший вплив стресових факторів на експериментальну групу. При цьому, у контрольній групі частка респондентів із середнім рівнем тривожності дещо вища (32% проти 28% у експериментальній групі). Це може свідчити про кращу стійкість до стресу серед контрольної групи або про дещо кращу адаптацію до умов нового середовища. Тобто, незважаючи на невеликі розбіжності між групами, обидві демонструють високий рівень тривожності як ключову характеристику, що вказує на критичність ситуації.

Причинами високого рівня тривожності можуть бути:

- Невизначеність майбутнього – переселенці часто стикаються з незнанням щодо своєї тривалої ситуації: статусу, житла, роботи, освіти для дітей тощо.
- Втрата соціальних зв'язків – розрив із рідним середовищем, сім'єю чи близькими людьми є вагомим стресовим чинником.
- Мовні та культурні бар'єри – у європейському контексті переселенці можуть стикатися з труднощами інтеграції через недостатнє знання мови чи культурні розбіжності.
- Попередній травматичний досвід – вимушене переміщення часто супроводжується переживанням травматичних подій, що впливає на емоційний стан.

Таким чином, результати дослідження за шкалою "Тривожність" свідчать про те, що більшість переселенців переживають високий рівень емоційного напруження, зумовлений їхнім складним становищем. Для ефективної роботи з цією групою необхідно запровадити комплексні заходи, які допоможуть знизити рівень тривожності та сприяти їхній психологічній адаптації в нових умовах.

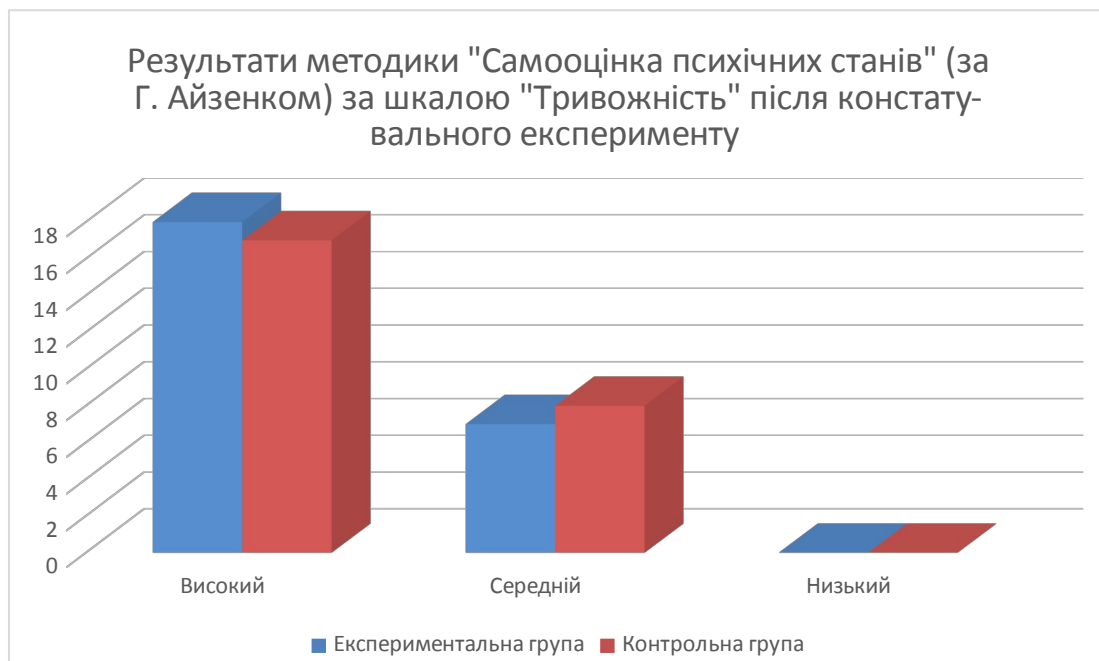


Рис. 2.8. Результати методики «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком) за шкалою «Тривожність» після констатувального експерименту

Далі перейдемо до аналізу і порівняння результатів експериментальної і контрольної груп за шкалою «Фрустрація». Результати зобразимо у таблиці 2.12 та на рис. 2.9.

Таблиця 2.12

Результати методики «Самооцінка психічних станів» за шкалою «Фрустрація» після констатувального експерименту

	Експериментальна група		Контрольна група	
	Кількість	%	Кількість	%
Високий	15	60	16	64
Середній	9	36	7	28
Низький	1	4	2	8
Всього	25	100	25	100

Таким чином, як бачимо, у обох групах більшість респондентів демонструють високий рівень фрустрації: 60% у експериментальній групі та 64% у контрольній. Це свідчить про значний рівень емоційної напруженості та незадоволеності, що виникає через труднощі в адаптації та невирішені проблеми в нових умовах.

Частка респондентів із середнім рівнем фрустрації становить 36% у експериментальній групі та 28% у контрольній. Ця категорія має помірний рівень емоційного розчарування, що є менш критичним, але також потребує уваги, щоб уникнути його підвищення.

Низький рівень фрустрації демонструють лише 4% респондентів у експериментальній групі та 8% у контрольній. Це свідчить про дуже невелику частку осіб, які краще адаптувалися до нових умов і менше піддаються негативним емоціям.

Тож, можна відмітити, що у контрольній групі частка респондентів із високим рівнем фрустрації на 4% вища, ніж у експериментальній (64% проти 60%). Це може свідчити про більший вплив стресових факторів або меншу підтримку в цій групі.

В той же час, експериментальна група має на 8% більше респондентів із середнім рівнем фрустрації порівняно з контрольною (36% проти 28%). Це може бути свідченням активнішої роботи з емоційним станом у експериментальній групі або початкових змін у напрямку зниження загальної фрустрації.

Контрольна група має вдвічі більшу частку респондентів із низьким рівнем фрустрації, ніж експериментальна (8% проти 4%). Це може бути пов'язано з індивідуальними особливостями або зовнішніми чинниками.

Якщо розглянути причини високого рівня фрустрації, то можна виокремити наступні фактори:

- Втрати та розчарування – переселенці часто втрачають житло, стабільність, соціальні зв'язки, що спричиняє почуття незадоволеності й розчарування.

- Невизначеність майбутнього – невпевненість у тривалості перебування, можливості повернення додому або інтеграції в нове середовище сприяє емоційному напруженню.
- Соціальні та культурні бар'єри – мовні труднощі, відмінності в традиціях та відсутність підтримки можуть викликати почуття ізоляції та безпорадності.

Отже, результати дослідження за шкалою "Фрустрація" вказують на високий рівень емоційної незадоволеності серед переселенців. Це свідчить про наявність значних адаптаційних труднощів, які потребують комплексного підходу до подолання через психологічну підтримку, розвиток стійкості до стресу та інтеграцію в нове середовище.

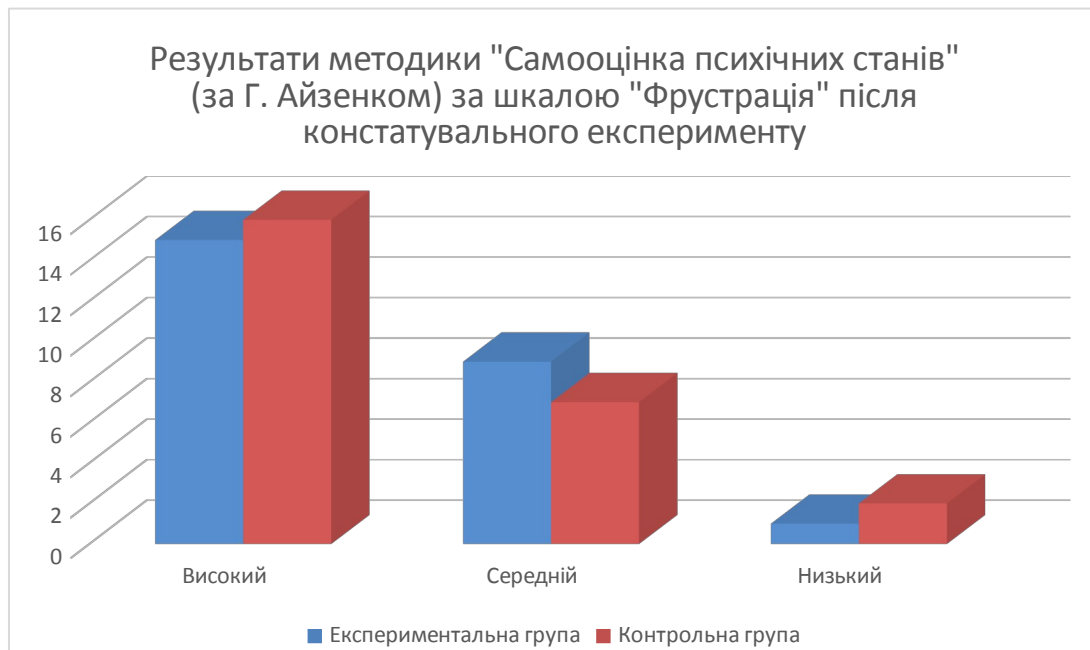


Рис. 2.9. Результати методики «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком) за шкалою «Фрустрація» після констатувального експерименту

Далі перейдемо до аналізу та порівняння результатів респондентів експериментальної та контрольної груп за шкалою «Агресивність». Результати зобразимо у таблиці 2.13 та на рис. 2.10.

Таблиця 2.13

Результати методики «Самооцінка психічних станів» за шкалою «Агресивність» після констатувального експерименту

	Експериментальна група		Контрольна група	
	Кількість	%	Кількість	%
Високий	13	52	12	48
Середній	10	40	12	48
Низький	2	8	1	4
Всього	25	100	25	100

Таким чином, у обох групах значна частина респондентів демонструє високий рівень агресивності: 52% в експериментальній групі та 48% у контрольній. Це свідчить про сильне напруження, яке може проявлятися у вигляді дратівливості, конфліктності чи прагнення до домінування. У експериментальній групі частка осіб із високим рівнем агресивності дещо вища, що може вказувати на більш гострі адаптаційні труднощі.

Частка респондентів із середнім рівнем агресивності в експериментальній групі становить 40%, тоді як у контрольній групі — 48%. Це свідчить про те, що в контрольній групі більше осіб із помірними проявами агресії, можливо, через дещо кращі умови адаптації чи нижчий рівень загального стресу.

Низький рівень агресивності демонструють лише 8% респондентів у експериментальній групі та 4% у контрольній. Це свідчить про невелику частку осіб, які краще контролюють свої емоції або мають більш стабільний психологічний стан.

Якщо порівняти отримані результати, то у експериментальній групі на 4% більше респондентів із високим рівнем агресивності (52% проти 48%), що може бути зумовлено більшим емоційним напруженням або нестабільністю. Контрольна група має на 8% більше осіб із середнім рівнем агресивності, що свідчить про дещо кращу регуляцію емоцій або менший вплив зовнішніх стресорів. Також, в експериментальній групі на 4% більше респондентів із низьким рівнем агресивності (8% проти 4%), що може бути наслідком окремих індивідуальних особливостей чи адаптаційних ресурсів окремих осіб.

Серед можливих причин високого рівня агресивності варто зазначити психологічне напруження, адже вимушені переселенці стикаються з

труднощами у сфері житла, працевлаштування та інтеграції, що викликає агресивні реакції. Також значну роль відіграють соціальні бар'єри, так як неприйняття з боку місцевого населення чи конфлікти через культурні відмінності можуть посилювати агресивність. Іншим істотним чинником є невизначеність і стрес – постійне очікування змін або відсутність впевненості в майбутньому сприяють розвитку негативних емоцій.

Отже, результати свідчать про високий рівень агресивності у значної частини переселенців, що є прямим наслідком емоційного напруження та труднощів адаптації. Ці дані підкреслюють необхідність системної роботи з переселенцями для зниження їхньої агресивності та підтримки емоційного балансу через соціальну, психологічну та інтеграційну допомогу.

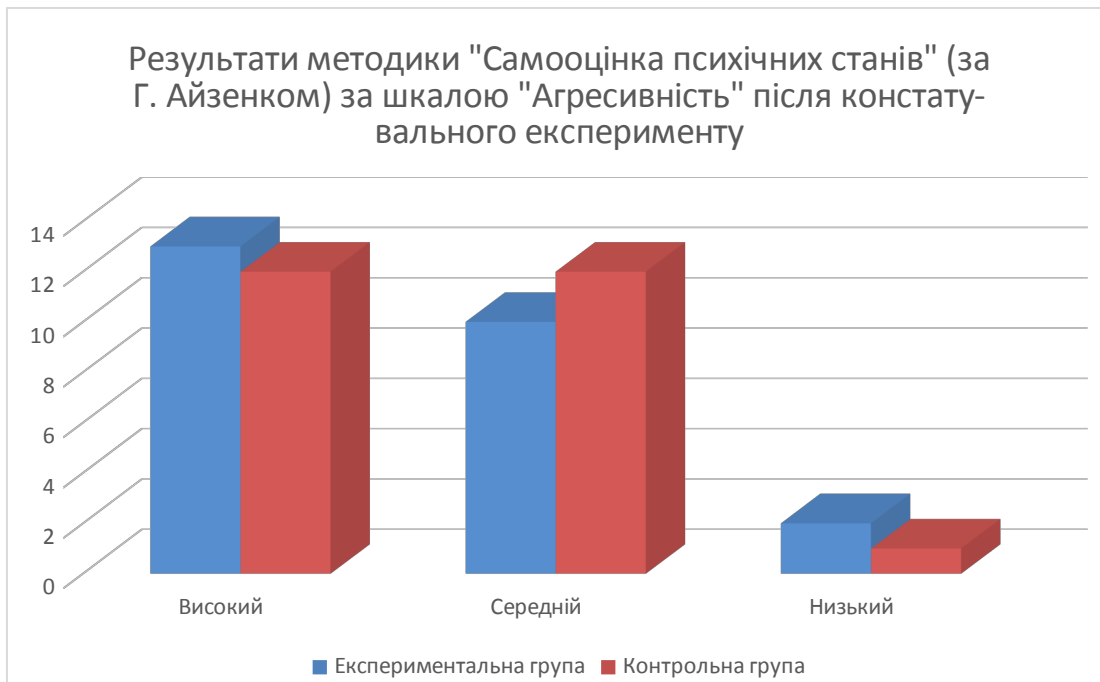


Рис. 2.10. Результати методики «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком) за шкалою «Агресивність» після констатувального експерименту

І наостанок розглянемо результати респондентів експериментальної і контрольної груп за шкалою «Ригідність». Результати зобразимо у таблиці 2.14 та на рис. 2.11.

Таблиця 2.14

Результати методики «Самооцінка психічних станів» за шкалою «Ригідність» після констатувального експерименту

	Експериментальна група		Контрольна група	
	Кількість	%	Кількість	%
Високий	6	24	7	28
Середній	18	72	16	64
Низький	1	4	2	8
Всього	25	100	25	100

Тож, ми бачимо, що у контрольній групі високий рівень ригідності спостерігається у 28% респондентів, що на 4% більше, ніж в експериментальній групі (24%). Це може вказувати на більш виражені труднощі у зміні звичних поведінкових моделей серед респондентів контрольної групи, що ускладнює їх адаптацію до нових умов.

Середній рівень ригідності демонструють більшість респондентів в обох групах: 72% в експериментальній та 64% у контрольній. Це свідчить про те, що більшість переселенців зберігають певну гнучкість у прийнятті нових умов, але все ж таки мають помітну схильність до стійких звичок чи поглядів.

Низький рівень ригідності демонструють 4% респондентів в експериментальній групі та 8% у контрольній. У контрольній групі ця частка вдвічі більша, що може свідчити про кращу здатність деяких респондентів швидко адаптуватися до змін і приймати нові обставини.

Серед можливих причин ригідності можна назвати тривалість перебування в нових умовах, адже респонденти можуть демонструвати високий рівень ригідності через відносно короткий період перебування у новому середовищі, коли ще не сформовані адаптаційні механізми. Також на високу ригідність можуть впливати соціокультурні бар'єри, адже труднощі в інтеграції через мовний бар'єр, соціальні норми чи традиції можуть посилювати ригідність у поведінці та мисленні. Іншим важливим фактором є попередній життєвий досвід, так як особистості зі сформованими стійкими уявленнями про життя або навичками, які важко змінити, схильні демонструвати більшу ригідність.

Тож, результати дослідження показують, що більшість переселенців мають середній рівень ригідності, що може як обмежувати, так і

підтримувати адаптацію. Високий рівень ригідності спостерігається у значної частини респондентів, що вказує на необхідність активної роботи з розвитку гнучкості мислення та поведінки для ефективної адаптації до нових умов життя.

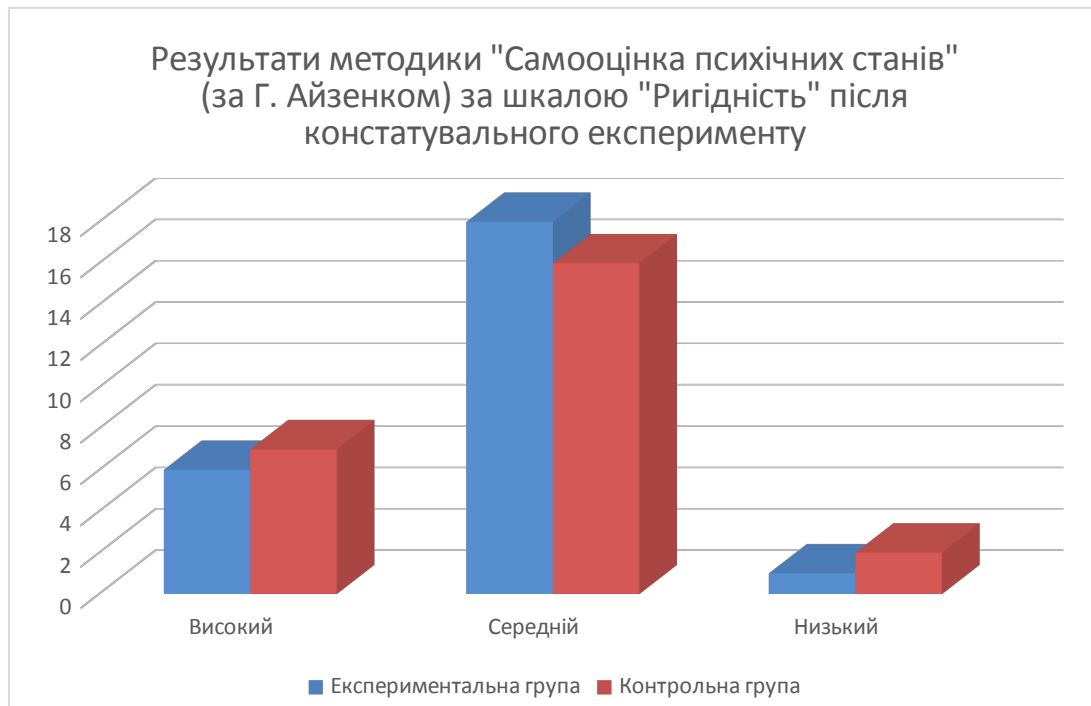


Рис. 2.11. Результати методики «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком) за шкалою «Ригідність» після констатувального експерименту

2.3. Взаємозв'язок компонентів психологічної адаптації вимушених переселенців у Європі

Далі перейдемо до математико-статистичної обробки результатів, для чого скористаємося коефіцієнтом кореляції Пірсона. Результати зобразимо у вигляді кореляційних матриць кореляції, поданих у таблицях 2.15 та 2.16.

Таблиця 2.15

Кореляційна матриця результатів проведених методик у експериментальній групі

	М1 Адаптація	М1 Прийняття інших	М1 Самоприйняття	М1 Емоційний комфорт	М1 Інтернальність	М1 Домінування	М2 Соціальна адаптація	М3 Тривожність	М3 Фрустрація	М3 Агресивність	М3 Ригідність
М1 Адаптація	1	0,73	0,75	0,89	0,82	0,64	0,87	-0,9	0,77	0,69	0,61
М1 Прийняття інших	0,73	1	0,71	0,68	0,57	0,57	0,7	-	-	-	0,52
М1 Самоприйняття	0,75	0,71	1	0,72	0,69	0,62	0,71	-	-	-	0,47
М1 Емоційний комфорт	0,89	0,68	0,72	1	0,76	0,71	0,78	-	-0,7	-0,6	-0,6
М1 Інтернальність	0,82	0,57	0,69	0,76	1	0,73	0,77	-	-	-	0,42
М1 Домінування	0,64	0,57	0,62	0,71	0,73	1	0,64	-	-	0,51	0,62
М2 Соціальна адаптація	0,87	0,7	0,71	0,78	0,77	0,64	1	-	-	-	-
М3 Тривожність	-0,9	0,68	0,72	0,86	0,77	0,47	0,86	1	0,81	0,68	0,59
М3 Фрустрація	0,77	0,57	0,67	-0,7	0,81	0,64	0,71	0,81	1	0,74	0,62
М3 Агресивність	0,69	0,74	0,61	-0,6	0,47	0,51	0,65	0,68	0,74	1	0,58
М3 Ригідність	0,61	0,52	0,47	-0,6	0,42	0,62	0,55	0,59	0,62	0,58	1

Таблиця 2.15

**Кореляційна матриця результатів проведених методик у
контрольній групі**

	М1 Адаптація	М1 Прийняття інших	М1 Самоприйняття	М1 Емоційний комфорт	М1 Інтернальність	М1 Домінування	М2 Соціальна адаптація	М3 Тривожність	М3 Фрустрація	М3 Агресивність	М3 Ригідність
М1 Адаптація	1	0,72	0,75	0,87	0,82	0,64	0,89	-	-	-	-

M1 Прийняття інших	0,72	1	0,71	0,66	0,57	0,57	0,7	-	-	-	
M1 Самоприйняття	0,75	0,71	1	0,72	0,7	0,62	0,71	-	-	-	
M1 Емоційний комфорт	0,87	0,66	0,72	1	0,75	0,71	0,78	-	-	-	
M1 Інтернальність	0,82	0,57	0,7	0,75	1	0,74	0,77	-	-	-	
M1 Домінування	0,64	0,57	0,62	0,71	0,74	1	0,64	-	-	-	
M2 Соціальна адаптація	0,89	0,7	0,71	0,78	0,77	0,64	1	-	-	-	
M3 Тривожність	0,89	0,68	0,72	0,86	0,77	0,47	0,88	1	0,81	0,68	0,59
M3 Фрустрація	0,77	0,57	0,67	-0,7	0,81	0,64	0,71	0,81	1	0,74	0,62
M3 Агресивність	0,69	0,74	0,61	-0,6	0,47	0,51	0,65	0,68	0,74	1	0,58
M3 Ригідність	0,58	0,52	0,49	-0,6	0,42	0,62	0,55	0,59	0,62	0,58	1

З наведених кореляційних матриць ми можемо зробити кілька важливих висновків. В першу чергу відмітимо взаємозв'язок компонентів психологічної адаптації. Психологічна адаптація залежить від кількох ключових факторів: здатності приймати себе, толерантності до інших, емоційного комфорту та інтернального локусу контролю.

Сильні позитивні кореляції між шкалами "Адаптація", "Прийняття інших", "Самоприйняття" та "Емоційний комфорт" (0,73–0,89) свідчать про те, що ці аспекти працюють як єдина система. Зниження одного з показників автоматично впливає на інші.

Наприклад, респондент із низьким рівнем самоприйняття може відчувати емоційний дискомфорт і труднощі у сприйнятті інших, що знижує загальну адаптованість. Цей зв'язок підкреслює важливість комплексного підходу до роботи з переселенцями: необхідно працювати як з прийняттям себе, так і з формуванням толерантного ставлення до інших.

Кореляція між емоційним комфортом та інтернальністю (0,76–0,75) вказує на те, що респонденти, які відчувають контроль над своїм життям,

схильні до більшої емоційної стабільності. Іншими словами, зростання внутрішнього локусу контролю може позитивно впливати на емоційний стан.

По-друге, можемо відзначити негативний вплив тривожності, фрустрації та агресивності. Результати свідчать, що підвищений рівень тривожності, фрустрації та агресивності значно знижує адаптованість. Зокрема, шкала "Тривожність" демонструє сильні негативні кореляції з адаптацією (-0,9) та емоційним комфортом (-0,86) підтверджують, що тривожні респонденти схильні відчувати низький рівень адаптації та емоційного благополуччя. Тривога посилює почуття невизначеності та незахищеності, знижуючи здатність адаптуватися до нового середовища.

Шкала "Фрустрація" має негативний зв'язок із адаптацією (-0,77) та інтернальністю (-0,81) вказує, що фрустровані респонденти схильні до зовнішнього локусу контролю. Вони вважають, що їхні проблеми зумовлені зовнішніми факторами, а не їхніми власними діями, що значно знижує адаптаційні можливості.

Шкала "Агресивність" має негативний вплив на прийняття інших (-0,74) та самоприйняття (-0,61), що демонструє, що агресивність респондентів супроводжується відчуженням, замкнутістю та конфліктністю. Це ускладнює побудову нових соціальних зв'язків і інтеграцію в нове середовище.

По-третє, не можна не відмітити кореляції між тривожністю, фрустрацією, агресивністю та ригідністю. Зокрема, виявлений позитивний зв'язок між тривожністю, фрустрацією та агресивністю (0,74–0,81) підтверджує, що ці стани взаємопов'язані.

Зростання тривожності підсилює відчуття фрустрації, оскільки людина не може ефективно долати труднощі. Це, своєю чергою, може призводити до агресивних реакцій.

Ригідність корелює з агресивністю (0,58), що вказує на схильність ригідних респондентів до конфліктної поведінки. Ригідні люди важче сприймають зміни, а в умовах нових вимог вони можуть реагувати дратівливістю або навіть ворожістю.

Варто виокремити також емоційний комфорт як ключ до адаптації. Так, емоційний комфорт має сильний позитивний зв'язок із адаптацією (0,89–0,87) та інтернальністю (0,76–0,75), що вказує на його вирішальну роль у процесі адаптації. Люди, які почуваються емоційно стабільними, легше приймають нові умови, відчувають більшу відповідальність за своє життя та менше залежать від зовнішніх обставин. Низький рівень емоційного комфорту свідчить про підвищену тривожність і фрустрацію, що посилює відчуття безпорадності та ізоляції.

Також необхідно відзначити позитивний вплив інтернальності. Результати підтверджують, що інтернальність має сильний зв'язок із іншими аспектами адаптації, такими як адаптація (0,82) та емоційний комфорт (0,76). Люди із внутрішнім локусом контролю схильні брати на себе відповідальність за вирішення проблем, що сприяє їхній адаптації.

Таким чином, психологічна адаптація є системним процесом, де всі компоненти (самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт, адаптація та інтернальність) тісно взаємопов'язані. Проблеми в одному аспекті (наприклад, емоційному комфорті) можуть викликати зниження всіх інших показників. Негативний вплив тривожності, фрустрації та агресивності значно знижує здатність адаптуватися. Ці стани взаємопов'язані між собою та часто підсилюють одне одного.

Ригідність та агресивність є бар'єрами до соціальної інтеграції. Ригідність перешкоджає прийняттю нових умов, а агресивність ускладнює взаємодію з іншими людьми. Емоційний комфорт і інтернальність є ключовими факторами успішної адаптації. Їх підвищення може покращити загальний стан респондентів та їхню здатність до інтеграції.

На основі вищевикладеного, можемо сформулювати певні рекомендації щодо покращення адаптації вимушених переселенців, які ляжуть в основу психокорекційної програми, яка буде реалізована у рамках формувального етапу емпіричного дослідження.

1. Робота з емоційним станом: програми зниження тривожності, фрустрації та агресивності через техніки релаксації, когнітивно-поведінкову терапію та розвиток емоційного інтелекту.
2. Формування інтернальності: впровадження тренінгів для розвитку відповідальності за власні дії, побудови короткострокових планів та підвищення відчуття контролю над своїм життям.
3. Покращення емоційного комфорту: створення соціальної підтримки через інтеграційні заходи, групову терапію та залучення до активного соціального життя.
4. Корекція ригідності: навчання гнучкості мислення та адаптивних стратегій через ігрові методи, рольові тренінги та моделювання успішних сценаріїв адаптації.

Висновки до 2 розділу

Вибірка складала 50 осіб – вимушених переселенців, що переїхали до Німеччини після початку повномасштабного вторгнення Росії в Україну. За статтю усі 100% респондентів – жінки. За віком 12 % належать до вікової категорії 18-25 років, 52 % належать до категорії 26-35 років, 24% належать до вікової категорії 36-50 років, і 12% - від 51 до 60 років.

Метою констатувального експерименту було виявлення особливостей психологічної адаптації вимушених переселенців у нових умовах проживання та дослідження психологічних станів, які впливають на цей процес. У дослідженні застосовувалися три методики: дослідження - психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда, дослідження соціальної адаптованості та "Самооцінка психічних станів" (за Г. Айзенком). Також було проведено кореляційний аналіз для вивчення взаємозв'язків між ключовими шкалами методик.

За методикою К. Роджерса – Р. Даймонда середні значення за шкалою "Адаптація" (61 бал у експериментальній групі та 58 у контрольній) були нижчими за нормативний діапазон (68–136), що свідчить про труднощі пристосування до нового середовища. Шкала "Прийняття інших" засвідчила низьку здатність до соціальної взаємодії (12 балів у експериментальній групі та 10 у контрольній), а показники за шкалою "Самоприйняття" (12 балів у експериментальній та 11 у контрольній групі) вказують на труднощі у позитивному сприйнятті себе. Показники за шкалою "Емоційний комфорт" (10 балів у експериментальній групі та 9 у контрольній) свідчать про високий рівень емоційної нестабільності, а результати за шкалою "Інтернальність" (15 та 13 балів відповідно) вказують на зовнішній локус контролю. Шкала "Домінування" демонструє середній рівень активності у соціальних взаємодіях (8 і 9 балів відповідно).

За методикою дослідження соціальної адаптованості обидві групи продемонстрували низький рівень адаптованості (18 балів у

експериментальній групі та 19,5 у контрольній), що свідчить про труднощі у соціальній інтеграції, формуванні нових зв'язків та подоланні ізоляції.

Методика "Самооцінка психічних станів" (Г. Айзенка) засвідчила високі показники тривожності (17 балів у експериментальній групі та 16 у контрольній) та фрустрації (17,5 і 16,5 балів відповідно), що вказує на значний рівень емоційного напруження. Рівень агресивності був трохи вищим у контрольній групі (17 балів) порівняно з експериментальною (16 балів), що свідчить про конфліктність. Шкала "Ригідність" показала середній рівень (12,5 у експериментальній групі та 13,5 у контрольній), що вказує на помірну гнучкість мислення.

Кореляційний аналіз виявив тісні позитивні взаємозв'язки між шкалами "Адаптація", "Прийняття інших", "Самоприйняття", "Емоційний комфорт" та "Інтернальність" (0,73–0,89), що підтверджує їхню взаємозалежність. Високі негативні кореляції між шкалами "Тривожність", "Фрустрація", "Агресивність" та адаптаційними показниками (-0,74–0,9) свідчать про те, що ці психічні стани є суттєвими бар'єрами для успішної адаптації. Також виявлено кореляцію між ригідністю та агресивністю (0,58), що вказує на потенційні труднощі у міжособистісних взаємодіях.

Отримані результати показали, що вимушені переселенці стикаються з низьким рівнем психологічної адаптації та значними емоційними труднощами, що підкреслює необхідність розробки комплексної програми психологічної підтримки для полегшення процесу адаптації.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКЦІЙНА РОБОТА З ПОКРАЩЕННЯ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ У ЄВРОПІ

3.1. Обґрунтування психокорекційної програми

Основними завданнями психокорекційної програми є:

1. Зниження рівня тривожності: навчання технікам саморегуляції та релаксації, що допоможе учасникам краще справлятися зі стресовими ситуаціями.

2. Зменшення фрустрації та агресивності: розвиток навичок конструктивного подолання труднощів, прийняття невизначеності та регуляції емоцій.

3. Розвиток емоційного комфорту: підвищення рівня емоційної стабільності та покращення загального психоемоційного стану.

4. Формування інтернальності: сприяння розвитку відчуття контролю над життєвими обставинами та відповідальності за власне життя.

5. Розвиток соціальних навичок: формування ефективних комунікативних стратегій, підвищення толерантності та емпатії.

6. Підвищення адаптивних можливостей: забезпечення учасників стійкими навичками подолання стресу та ефективної взаємодії з новим середовищем.

Обґрунтування доцільності програми.

Доцільність розробки програми базується на результатах констатувального експерименту, які свідчать про низький рівень адаптації вимушених переселенців, що супроводжується підвищеною тривожністю, фрустрацією, емоційною нестабільністю та соціальною ізоляцією. Високі показники цих негативних станів знижують здатність переселенців ефективно інтегруватися в нове соціокультурне середовище.

Обрані методи психокорекційної роботи орієнтовані на подолання основних бар'єрів адаптації. Когнітивно-поведінкова терапія дозволяє

виявити й модифікувати деструктивні когнітивні схеми, що перешкоджають адаптації. Релаксаційні техніки сприяють зниженню рівня стресу та розвитку самоконтролю. Групова терапія створює підтримуюче середовище, де учасники можуть розвивати емпатію та взаєморозуміння, а також навчатися нових моделей поведінки. Техніки розвитку інтернальності допомагають формувати впевненість у власних силах і відповідальність за прийняття рішень.

Програма враховує когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти адаптації, що дозволяє забезпечити комплексний підхід до вирішення проблем переселенців.

Методи і структура програми.

Психокорекційна програма розрахована на 16 групових занять (2 рази на тиждень протягом 8 тижнів), кожне з яких триватиме 1,5–2 години. У рамках програми застосовуються такі методи:

1. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ);
2. Релаксаційні техніки (дихальні вправи, м'язова релаксація);
3. Арт-терапія (вправи для емоційного вираження);
4. Рольові ігри та групові дискусії для розвитку комунікативних навичок;
5. Психосвітні блоки для підвищення обізнаності учасників про механізми стресу та адаптації.

Очікувані результати програми

Впровадження програми сприятиме:

- 1) Зниженню рівня тривожності та фрустрації: учасники зможуть ефективніше справлятися з емоційним напруженням і негативними ситуаціями.
- 2) Підвищенню емоційного комфорту: досягнення більшої емоційної стабільності покращить загальний психічний стан переселенців.
- 3) Формуванню інтернальності: учасники відчуватимуть більше контролю над власним життям і подіями.

4) Покращенню соціальних навичок: учасники зможуть краще взаємодіяти з оточенням, знижуючи рівень соціальної ізоляції.

5) Зміцненню адаптивних механізмів: програма дозволить сформувати стійкі моделі поведінки, що сприятимуть інтеграції в нове середовище.

Ця програма забезпечує довгостроковий позитивний вплив на емоційний стан і соціальне функціонування вимушених переселенців, допомагаючи їм подолати труднощі адаптації.

3.2 Психокорекційна програма

Метою розробленої психокорекційної програми є підвищення рівня психологічної адаптації вимушених переселенців у нових соціокультурних умовах. Програма спрямована на зниження рівня тривожності, фрустрації, агресивності, а також розвиток емоційного комфорту, інтернальності та соціальних навичок. Завдяки цілеспрямованій роботі над ключовими психологічними аспектами адаптації, учасники мають отримати можливість більш ефективно справлятися з викликами, які виникають у процесі інтеграції в нове середовище, а також знайти ресурси для емоційної стабільності та саморегуляції.

Обґрунтування програми базується на результатах констатувального експерименту, який виявив низький рівень психологічної адаптації у вимушених переселенців. Високі показники тривожності, фрустрації та емоційної нестабільності, виявлені в респондентів, свідчать про необхідність цілеспрямованої роботи над цими аспектами. Обрані напрямки психокорекційної роботи відображають основні бар'єри адаптації, включаючи труднощі у сприйнятті нових соціальних норм, внутрішній конфлікт через втрату звичного середовища та низький рівень самоприйняття.

Програма орієнтується на використання методів, які довели свою ефективність у подібних контекстах:

- Когнітивно-поведінкова терапія допомагає учасникам ідентифікувати й змінювати деструктивні когніції та поведінкові патерни.
- Релаксаційні техніки сприяють зниженню тривожності та розвитку навичок саморегуляції.
- Групова терапія забезпечує соціальну підтримку, сприяє розвитку емпатії та комунікативних навичок.
- Техніки розвитку інтернальності допомагають зміцнити відчуття особистої відповідальності та контролю за власним життям.

Обрані методи забезпечують комплексний підхід, що враховує когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти адаптації. Вони також спрямовані на розвиток гнучкості мислення, необхідної для успішного пристосування до нових умов.

Тривалість програми: 2 місяці (8 тижнів). Формат: групові заняття (до 25 учасників), 2 рази на тиждень по 1,5–2 години.

Методи роботи:

- Тренінги та психоосвітні блоки.
- Релаксаційні техніки.
- Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ).
- Елементи арт-терапії.
- Рольові ігри та групові дискусії.

Структура програми

1. Вступний етап (1 тиждень, 2 зустрічі)

Мета: створення безпечної атмосфери, знайомство учасників, визначення очікувань та налаштування на роботу.

Заняття 1:

Знайомство: вправи на формування довіри та групової взаємодії (наприклад, "Історія мого імені").

Обговорення правил роботи в групі.

Мотиваційна бесіда: важливість адаптації для психологічного благополуччя.

Заняття 2:

Психоосвітній блок: розуміння емоційного стану, тривожності, фрустрації та їх впливу на адаптацію.

Інтерактивна вправа: виявлення індивідуальних бар'єрів адаптації.

Домашнє завдання: вести щоденник емоцій, фіксуючи тривожні ситуації.

2. Робота з тривожністю (2–3 тиждень, 4 заняття)

Мета: зниження тривожності, розвиток навичок стресостійкості та релаксації.

Заняття 3: Адаптація та тривожність

Психоосвітній блок: як тривожність впливає на адаптацію; механізми стресу.

Релаксаційні техніки: прогресивна м'язова релаксація за Джекобсоном.

Когнітивно-поведінковий блок: ідентифікація автоматичних думок, пов'язаних із тривожністю.

Заняття 4: Робота з негативними думками

Практика: техніка "Перевірка реальності" (спростування негативних думок).

Рольова гра: відпрацювання ситуацій, які викликають тривогу (наприклад, спілкування з новими людьми).

Домашнє завдання: практика релаксації щодня.

Заняття 5: Техніки дихання та тілесної регуляції

Мета: навчити учасників використовувати тілесні техніки для зменшення тривожності.

Структура:

Психоосвітній блок: вплив дихання та тілесного стану на рівень тривоги.

Практика: дихальні техніки (глибоке діафрагмальне дихання, техніка "4-7-8").

Вправа: тілесна релаксація через техніку "сканування тіла".

Домашнє завдання: щодня практикувати одну з технік регуляції тривожності.

Заняття 6: Побудова сценаріїв дій у тривожних ситуаціях

Мета: навчити учасників підходити до тривожних ситуацій раціонально та підготовлено.

Структура:

Інтерактивний блок: обговорення типових ситуацій, які викликають тривогу.

Практика: створення "плану дій" для складної ситуації (наприклад, спілкування з адміністрацією, адаптація на роботі).

Рольова гра: відпрацювання цих сценаріїв у безпечному середовищі групи.

Домашнє завдання: застосувати план у реальному житті та поділитися враженнями.

Робота з фрустрацією (4–5 тиждів, 4 заняття)

Мета: зменшення фрустрованості через формування навичок прийняття невизначеності, розвиток стійкості до невдач.

Заняття 7: Розуміння фрустрації

Психосвітний блок: фрустрація як реакція на розрив очікувань і реальності.

Практика: методика "Рефреймінг" (переформулювання ситуацій).

Арт-терапія: вправа "Мій бар'єр" (малювання перешкод та їх трансформація).

Заняття 8: Робота із вирішенням проблем

Рольова гра: пошук конструктивних рішень у складних ситуаціях.

Практика: техніка "Структурування проблеми" (поділ складних завдань на етапи).

Домашнє завдання: скласти план вирішення однієї актуальної проблеми.

Заняття 9: Розвиток навичок терпимості до невизначеності

Мета: допомогти учасникам приймати невизначеність як частину життя.

Структура:

Психосвітній блок: природа невизначеності та її вплив на емоційний стан.

Практика: техніка "Позитивне переосмислення" (перегляд своїх очікувань та прийняття невдач як можливостей для зростання).

Вправа: "Що я можу контролювати?" (усвідомлення того, що в умовах невизначеності є сфери, де людина все ж має вплив).

Домашнє завдання: вести щоденник невизначеності, фіксуючи, як змінилася реакція на непередбачувані ситуації.

Заняття 10: Формування адаптивних стратегій поведінки

Мета: навчити учасників знаходити конструктивні способи виходу зі складних ситуацій.

Структура:

Психосвітній блок: огляд основних стратегій подолання (активне вирішення проблем, звернення за підтримкою, переосмислення).

Практика: створення "Книги ресурсів" (учасники визначають свої сильні сторони, підтримку, на яку можуть розраховувати, та можливі варіанти дій).

Групова дискусія: обмін досвідом успішного подолання фрустрації.

Домашнє завдання: протягом тижня застосувати одну з нових стратегій і записати результати.

4. Розвиток емоційного комфорту (6–7 тижднів, 4 заняття)

Мета: розвиток позитивного мислення, емоційного інтелекту, навичок самозаспокоєння.

Заняття 11: Емоційний комфорт у складних умовах

Психосвітній блок: як формувати емоційний комфорт у складних умовах.

Практика: техніка "Дерево ресурсів" (пошук особистих ресурсів).

Групова дискусія: як знайти комфорт у новому середовищі.

Заняття 12: Емоції та стрес

Арт-терапія: створення "Колажу емоцій" (зображення комфортного стану через візуальні образи).

Практика: техніка "Емоційна пауза" (управління емоціями у стресових ситуаціях).

Заняття 13: Вправи для розвитку емоційного інтелекту

Мета: покращити здатність розуміти й регулювати свої емоції.

Структура:

Психосвітній блок: як емоційний інтелект впливає на адаптацію.

Вправа: "Аналіз емоцій" (учасники вчаться розпізнавати свої емоції та пов'язувати їх із тригерами).

Практика: техніка "Емоційний щоденник" (запис емоцій протягом дня із самооцінкою реакцій).

Домашнє завдання: продовжити вести щоденник емоцій.

Заняття 14: Створення особистих емоційних ресурсів

Мета: допомогти учасникам знайти та закріпити джерела позитивних емоцій.

Структура:

Арт-терапія: створення "Картки ресурсів" (малюнок або колаж із символами, що викликають позитивні емоції).

Практика: техніка "Мій ресурсний день" (учасники планують і описують ідеальний день, наповнений комфортом і приємними емоціями).

Домашнє завдання: застосувати один із розроблених ресурсів у реальному житті.

5. Формування інтернальності (8 тиждень, 2 заняття)

Мета: посилення внутрішнього локусу контролю, розвиток відповідальності за власне життя.

Заняття 15: Поняття інтернальності

Психосвітній блок: інтернальність як основа ефективної адаптації.

Практика: техніка "Зони контролю" (усвідомлення сфер, де людина може діяти).

Групова дискусія: обговорення прикладів успішного вирішення проблем.

Заняття 16: Підбиття підсумків програми

Практика: техніка "Сходи цілей" (планування досягнення конкретної мети).

Завершальна вправа: "Лист собі в майбутнє" (формування позитивних установок і планів).

Рефлексія: аналіз змін, досягнутих за програмою.

Очікуваними результатами програми є покращення психологічної адаптації вимушених переселенців, зокрема:

- Зниження рівня тривожності: учасники зможуть ефективніше справлятися зі стресовими ситуаціями, що сприятиме зменшенню емоційного напруження.
- Зниження рівня фрустрації та агресивності: очікується зменшення кількості конфліктів та підвищення толерантності до невизначеності та змін.
- Підвищення рівня емоційного комфорту: учасники зможуть досягти більшої емоційної стабільності, що сприятиме їхньому загальному благополуччю.
- Зростання інтернальності: учасники почнуть відчувати більший контроль над своїм життям, що сприятиме підвищенню впевненості у власних силах та ефективності.

- Покращення комунікативних та соціальних навичок: це полегшить інтеграцію до нового соціального середовища, сприятиме формуванню нових соціальних зв'язків та зниженню ізольованості.

Завдяки комплексному підходу, програма сприятиме не лише покращенню психоемоційного стану учасників, а й формуванню стійких адаптивних навичок, що забезпечить довготривалі позитивні результати у процесі інтеграції в нове соціокультурне середовище.

Висновки до 3 розділу

Отже, на основі результатів констатувального експерименту була розроблена психокорекційна програма спрямована на покращення рівня психологічної адаптації вимушених переселенців у Європі. Програма має тривалість два місяці та включає 16 групових занять, спрямована на вирішення ключових проблем адаптації, таких як високий рівень тривожності, фрустрації, агресивності, емоційна нестабільність та зовнішній локус контролю. Використання когнітивно-поведінкових, релаксаційних і соціально орієнтованих технік буде сприяти зниженню негативних психічних станів і розвитку навичок соціальної взаємодії та саморегуляції.

На основі отриманих результатів розроблено низку рекомендацій, спрямованих на покращення рівня психологічної адаптації вимушених переселенців. Основні напрями роботи включають надання індивідуальної та групової психологічної допомоги, розвиток соціальних навичок через інтеграційні заходи, професійну адаптацію, а також створення системи соціальної підтримки. Особлива увага приділяється розвитку емоційної стійкості та формуванню внутрішнього локусу контролю, що сприятиме підвищенню самооцінки та впевненості у власних силах.

Таким чином, психокорекційна програма та розроблені рекомендації створюють основу для комплексної підтримки вимушених переселенців. Їх впровадження сприятиме не лише покращенню емоційного стану учасників, але й успішній інтеграції в нове соціокультурне середовище, забезпечуючи довгострокові позитивні результати.

ВИСНОВКИ

Теоретичний огляд виявив, що психологічна та соціокультурна адаптація вимушених переселенців є складними процесами, які охоплюють когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні аспекти. Психологічна адаптація передбачає не лише пристосування до нових умов, а й подолання стресу, відновлення емоційної рівноваги та інтеграцію в нове середовище. Соціокультурна адаптація, у свою чергу, пов'язана з освоєнням нових культурних норм і соціальних моделей поведінки.

Основними факторами, які впливають на адаптацію, є рівень стресостійкості, наявність соціальної підтримки, гнучкість мислення, мовна компетентність, економічна стабільність і доступ до інституційних ресурсів. Зокрема, соціальна підтримка, як від держави, так і від громадських організацій, відіграє ключову роль у полегшенні інтеграційного процесу. Аналіз міжнародного досвіду продемонстрував ефективність комплексних програм, таких як мовні курси, професійна підготовка та психологічна допомога, які широко застосовуються в країнах Європи для сприяння адаптації переселенців.

Результати констатувального експерименту засвідчили низький рівень соціопсихологічної адаптації у більшості респондентів. За методикою К. Роджерса – Р. Даймонда, 68–76% респондентів продемонстрували низькі показники за шкалами "Адаптація", "Емоційний комфорт", "Інтернальність" та іншими. Це свідчить про труднощі в інтеграції до нового середовища, емоційний дискомфорт та переважання зовнішнього локусу контролю. Показники за шкалами "Прийняття інших" та "Самоприйняття" також вказують на недостатню здатність до ефективної взаємодії з іншими та низький рівень самооцінки.

Результати методики дослідження соціальної адаптованості виявили, що більшість переселенців мають низький або дуже низький рівень інтеграції у нове соціальне середовище. Основними проблемами є ізольованість, мовні

та культурні бар'єри, а також обмежений доступ до соціальних і економічних ресурсів.

Методика "Самооцінка психічних станів" (Г. Айзенка) продемонструвала високі показники тривожності (68–72%) і фрустрації (60–64%), що свідчить про емоційну напругу та незадоволеність серед учасників дослідження. Агресивність і ригідність також залишаються високими у значної частини респондентів, що може ускладнювати процес адаптації.

Отже, констатувальний етап експерименту засвідчив потребу у цілеспрямованій психологічній підтримці, яка б сприяла зниженню рівня тривожності, покращенню емоційного комфорту та формуванню адаптивних стратегій поведінки.

На основі результатів констатувального експерименту була розроблена психокорекційна програма спрямована на покращення рівня психологічної адаптації вимушених переселенців у Європі. Програма має тривалість два місяці та включає 16 групових занять, спрямована на вирішення ключових проблем адаптації, таких як високий рівень тривожності, фрустрації, агресивності, емоційна нестабільність та зовнішній локус контролю. Використання когнітивно-поведінкових, релаксаційних і соціально орієнтованих технік буде сприяти зниженню негативних психічних станів і розвитку навичок соціальної взаємодії та саморегуляції.

На основі отриманих результатів розроблено низку рекомендацій, спрямованих на покращення рівня психологічної адаптації вимушених переселенців. Основні напрями роботи включають надання індивідуальної та групової психологічної допомоги, розвиток соціальних навичок через інтеграційні заходи, професійну адаптацію, а також створення системи соціальної підтримки. Особлива увага приділяється розвитку емоційної стійкості та формуванню внутрішнього локусу контролю, що сприятиме підвищенню самооцінки та впевненості у власних силах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Александров Д. О. Соціальна робота та психологічна допомога з адаптації вимушених переселенців до життя в нових умовах (профілактика дезадаптованості вимушених переселенців). Методичні рекомендації. Бібліотека психологічної та соціальної допомоги. [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://ecopsy.com.ua/index.php/1-pereselentsi-i-bizhentsi/robota-z-pereselentsiamy/2022-03-27-08-14-61>
2. Алексеєнко Т. Можливості й ризики конструювання нової ідентичності у вимушених переселенців (мігрантів). *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2020. Вип. 24(1). С. 4-16
3. Баханов О. Ю. Соціально-педагогічна підтримка дітей та молоді вимушених переселенців у досвіді діяльності неурядової організації. *Вісник Національного технічного університету України "Київський політехнічний інститут"*. Політологія. Соціологія. Право. 2019. № 3. С. 20-26
4. Белавін С. Соціально-психологічна адаптація особистості в умовах деприваційної соціальної ситуації. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*. Серія : Психологія. 2021. Т. 32(71), № 6. С. 63-67
5. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. 2016. Вип. 3(1). С. 111-117
6. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація дітей із родин вимушених переселенців. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2019. № 2. С. 19-30
7. Волкова О. Г. Соціально-психологічна адаптація першокурсників як умова забезпечення особистісно-професійного розвитку студентів *Засоби навчальної та науково-дослідної роботи*. 2012. Вип. 37. С. 48-54

8. Володарська Н. Д. Технології відновлення психологічного благополуччя у вимушених переселенців. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2019. Вип. 1. С. 79-83
9. Горова О. О. Професійна адаптація як соціально-психологічна стратегія особистості в процесі освітніх та суспільних реформ. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2017. Вип. 1. С. 39-52
10. Гуменюк Л. Й. Соціально-психологічна адаптація вимушених переселенців в Україні. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. серія психологічна. 2017. Вип. 2. С. 108-122
11. Денефіль О. В. Психологічна адаптація студентів, які постійно перебували в Україні та виїжджали за кордон, під час війни. *Здобутки клінічної і експериментальної медицини*. 2023. № 1. С. 101-106
12. Дуб В. Соціокультурні характеристики ціннісних орієнтацій вимушених переселенців. *Проблеми гуманітарних наук. Серія : Психологія*. 2021. Вип. 49. С. 61–71
13. Зеленська К. О. Тривожні розлади у структурі стрес-асоційованих розладів у вимушених переселенців. *Експериментальна і клінічна медицина*. 2021. Т. 90, № 3. С. 64-69
14. Іванчишен В. Українські вимушені переселенці в оптиці європейського досвіду. Європа та її болісні минувшини. Авт.-упоряд. Ж. Мінк і Л. Неймайер у співпраці з П. Боннаром; пер. з фр. Є. Марічева. Київ: Ніка-Центр, 2019. 272 с.
15. Караджи О. С. Психологічні особливості цінностей дорослих-вимушених переселенців з зони збройного конфлікту. *Перспективи та інновації науки (Серія "Педагогіка", Серія "Психологія", Серія "Медицина")*. 2024. № 5. С. 790-801
16. Козар Ю. Ю. Роль державних та недержавних інститутів у процесах соціальної адаптації вимушених переселенців в Україні. *Українська поліцейстика: теорія, законодавство, практика*. 2022. № 1. С. 82–90

17. Красковська Т. Ю. Гендерно орієнтована психотерапія тривожних розладів у вимушених переселенців. *Експериментальна і клінічна медицина*. 2020. № 4. С. 53-57
18. Кулеша, Н.П. Психологічна адаптація студентів із дистантних сімей до умов навчання у вищому навчальному закладі: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Острог: Нац. ун-т "Остроз. акад.", 2018. 20 с.
19. Куниця Т. Соціально-педагогічний супровід формування відповідальної громадянської позиції у дітей з сімей вимушених переселенців. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2019. Вип. 23(1). С. 200-208
20. Максименко Ю. Б. Психологічні особливості особистісних змін переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Норвегії). Ю. Б. Максименко, О. В. Морозова-Йоханнессен *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. Вип. 5. С. 90-97
21. Медведєва О. В. Емпіричне дослідження особливостей соціального та психологічного благополуччя вимушених переселенців. *Габітус*. 2023. Вип. 46. С. 188-192
22. Мицик Г. Використання гейміфікації в системі соціальнопсихологічної адаптації підлітків-вимушених переселенців. *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету*. Сер. : Педагогічні науки. 2022. Вип. 3. С. 92-103
23. Павлюк М. М. Психологічна адаптація військовослужбовців Збройних Сил України. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. Вип. 6. С. 134-141
24. Панов М. С. Соціально-психологічна адаптація особистості: дослідження феномену. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2019. № 3(3). С. 255-266
25. Пріб Г. А. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців/ветеранів: проблематика вивчення. *Габітус*. 2022. Вип. 35. С. 159-163

26. Сергєєва Н. Психолого-педагогічні методи дослідження міжособистісних відносин дітей із сімей вимушених переселенців. *Інноватика у вихованні*. 2019. Вип. 10. С. 240-245
27. Соловійов Є. В. Розробка науково-методичного підходу до публічного регулювання стійкої інтеграції вимушених переселенців у приймаючі спільноти. *Д*2019. № 3. С. 119-126
28. Степаненко Л. В. Особливості взаємозв'язку адаптивних властивостей та складників емоційної саморегуляції переселенців. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. 2021. Вип. 2. С. 62-68
29. Степаненко Л. В. Особливості взаємозв'язку життєстійкості та складників емоційної саморегуляції переселенців. *Габітус*. 2021. Вип. 23. С. 68-72
30. Степаненко Л. В. Порівняльний аналіз психологічного захисту переселенців у ситуаціях ризику безпеки. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*. Серія : Психологія. 2022. Т. 33(72), № 3. С. 16-21
31. Топоренко Г. С. Особливості емоційної сфери переселенців в Україні. *Перспективи та інновації науки (Серія "Педагогіка", Серія "Психологія", Серія "Медицина")*. 2023. № 13. С. 586-597
32. Хачатурян, Ю.Р. Соціально-психологічна адаптація дітей-мігрантів в освітньому середовищі: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ: Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка, 2021. 20 с.
33. Цирковникова І. Особливості адаптації вимушених переселенців та надання первинної психологічної допомоги під час бойових дій. *Ввічливість*. 2023. Вип. 1. С. 138-143
34. Чумаєва Ю. В. Вплив адаптаційного потенціалу особистості на психологічне благополуччя переселенців. *Перспективи та інновації науки (Серія "Педагогіка", Серія "Психологія", Серія "Медицина")*. 2023. № 16. С. 662-673.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК 1

Методика дослідження соціально-психологічної адаптації

К. Роджерса - Р. Даймонда

Вік досліджуваного: з 14 років.

Процедура дослідження

Психолог пропонує досліджуваному прочитати висловлювання та порівняти їх зі своїм досвідом. У бланку слід зазначити відповідь, базуючись на таких оцінках:

- 0 - це мене зовсім не стосується;
- 1 - це мене не стосується;
- 2 - мабуть, це мене не стосується;
- 3 - не знаю, чи це мене стосується;
- 4 - це схоже на мене, але маю сумніви;
- 5 - це схоже на мене;
- 6 - це точно я.

Текст методики

1. Відчуває незручність, коли вступає з кимось у діалог.
2. Не має бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.
4. Має до себе високі вимоги.
5. Часто сварить себе за те, що зробив.
6. Часто відчуває себе пригнобленим.
7. Має сумніви, що може подобатися особам протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди.
9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнена; тримається осторонь.
11. У невдачах звинувачує себе.
12. Людина відповідальна; на неї можна покластися.
13. Відчуває, що не у змозі змінити щось, усі зусилля марні.

14. На багато речей дивиться очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.
16. Власних переконань і правил не вистачає.
17. Подобається мріяти, іноді - вдень; важко повертається від мрії до реальності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: переживає образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.
19. Уміє керувати собою і власними вчинками, примушувати себе або дозволяти собі; самоконтроль для нього - не проблема.
20. Часто змінюється настрій: настає нудьга.
21. Усе, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі, зайнятий собою.
22. Люди, як правило, йому подобаються.
23. Не соромиться своїх почуттів, відкрито їх виражає.
24. Серед великого скупчення людей відчуває себе дещо самотньо.
25. Нині бажає все покинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай вільно спілкується.
27. Важко боротися із самим собою
28. Напружено сприймає доброзичливе ставлення оточуючих, якщо вважає, що не заслуговує на нього.
29. У душі - оптиміст, вірить у найкраще.
30. Людина вперта; таких називають важкими.
31. До людей критичний, засуджує їх, якщо вважає, що вони цього заслуговують.
32. Часто відчуває себе не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: йому не завжди вдається думати і діяти самостійно.
33. Більшість із тих, хто його знає, добре до нього ставиться, люблять його.
34. Іноді бувають такі думки, про які не хочеться комусь розповідати.
35. Людина з привабливою зовнішністю.
36. Відчуває себе безпомічним, має потребу відчувати когось поруч.

37. Приймаючи рішення, виконує його.
38. Приймаючи самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.
39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати себе немає сенсу.
40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.
41. Усім задоволений.
42. Почувається погано: не може організувати себе.
43. Відчуває млявість; усе, що раніше хвилювало, стало байдужим.
44. Урівноважений, спокійний.
45. Роздратований, часто не може стриматися.
46. Часто відчуває себе ображеним.
47. Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата: бракує стриманості.
48. Буває, що поширює плітки.
49. Не дуже довіряє своїм почуттям: вони іноді підводять його.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці - думки, а не почуття: перед тим як щось зробити, добре поміркує.
52. Те, що відбувається, тлумачить по-своєму, здатен нафантазувати зайве.
53. Терплячий до інших і приймає кожного таким, яким він є.
54. Намагається не думати про свої проблеми.
55. Вважає себе цікавою людиною - привабливою як особистість, помітною.
56. Людина сором'язлива.
57. Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.
58. У душі відчуває перевагу над іншими.
59. Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє "Я".
60. Боїться думок інших про себе.
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, схвалення: у тому, що для нього суттєво, намагається бути кращим.
62. Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.

63. Людина діяльна, енергійна, ініціативна.
64. Пасує перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65. Просто недостатньо оцінює себе.
66. Ватажок, вміє впливати на інших.
67. Ставиться до себе в цілому добре.
68. Людина наполеглива, їй завжди важливо зробити все по-своєму.
69. Не подобається, коли з кимось порушуються зв'язки, особливо - якщо починаються сварки.
70. Досить довго не може прийняти рішення, потім має сумніви щодо його правильності.
71. Розгублений, невпевнений у собі.
72. Задоволений собою.
73. Йому часто не щастить.
74. Людина приємна, приваблює інших.
75. Можливо, не дуже вродливий, але може подобатись як людина, особистість.
76. З презирством ставиться до осіб протилежної статі й не має контактів із ними.
77. Коли треба щось зробити, його охоплюють страх, сумніви.
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.
79. Уміє наполегливо працювати.
80. Відчуває, що росте, дорослішає: змінюється сам і змінює ставлення до навколишнього світу.
81. Іноді говорить про те, про що насправді не має уявлення.
82. Завжди говорить тільки правду.
83. Схвильований, напружений.
84. Щоб він щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.
85. Відчуває невпевненість у собі.
86. Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватись і обґрунтовувати свої вчинки.

87. Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших.
88. Людина, якій подобається міркувати.
89. Іноді подобається хизуватися.
90. Приймає рішення і відразу змінює їх; звинувачує себе у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не може.
91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чийсь допомогу.
92. Ніколи не запізнюється.
93. Відчуває внутрішню несвободу.
94. Відрізняється від інших.
95. Не дуже надійний, на нього не можна покластися.
96. Добре себе розуміє, усе в собі приймає.
97. Товариська, відкрита людина; легко спілкується з людьми.
98. Сили і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати; усе може виконати.
99. Себе не цінує: ніхто його не сприймає серйозно, у кращому випадку усі до нього ставляться поблажливо, просто терплять.
100. Хвилюється, що забагато переймається особами протилежної статі.
101. Усі свої звички вважає позитивними.

Обробка та оцінювання результатів

Підраховуються коефіцієнти за формулами:

адаптація (A), самоприйняття (S), емоційна комфортність (E):

$$A, S, E = (a / (a+b)) \cdot 100\%;$$

сприйняття інших:

$$L = (1,2a / (1,2a + b)) \cdot 100\%;$$

інтегральність:

$$I = (a / (a + 1,4b)) \cdot 100\%;$$

прагнення до домінування:

$$D = (2a / (2a + b)) \cdot 100\%.$$

Результати, менші від норми, інтерпретуються як надмірно низькі, а більші від норми - як високі.

№ з/п	Показники		Номери висловлювань	Норма
А	а	Адаптивність	4, 5, 9, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 68, 72, 74, 75, 78, 79, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	68-136
	в	Деадаптивність	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 52, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 65, 70, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	68-136

2	Неправда -		34, 45, 48, 81, 89	18-36
	Неправда +		8, 82, 92, 101	
S	а	Прийняття себе	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	22-42
	б	Неприйняття себе	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	14-28
L	а	Прийняття інших	9, 14, 22, 26, 53, 97	12-24
	б	Неприйняття інших	2, 10, 21, 28, 40, 60, 76	14-28
E	а	Емоційний комфорт	23, 29, 30, 41, 44, 47, 78	14-28
	б	Емоційний дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	14-28
I	а	Внутрішній контроль	4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98	26-52
	б	Зовнішній контроль	13, 25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77	18-36
D	а	Домінування	58, 61, 66	6-12
	б	Підлеглість	16, 32, 38, 69, 84, 87	12-24
8		Есканізм (уникнення проблем)	17, 18, 54, 64, 86	10-20

ДОДАТОК 2

Методика дослідження соціальної адаптованості

Вік досліджуваного: з 12 років.

Інструкція. Вам пропонується 25 тверджень. Якщо ці твердження справедливі (на вашу думку), то позначте значком "+" у стовпчику "Так". Якщо несправедливі, то поставте "+" - у стовпчику "Ні".

Твердження	Так	Ні
1. Я часто відчуваю нудоту		
2. Працюючи, я втомлююся		
3. Я не можу зосередитися на чомусь одному		
4. Я хвилююся з будь-якої причини		
5. Коли я щось роблю, мої руки тремтять		
6. Я часто хвилююся		
7. Мені часто сняться страшні сни		
8. Я пітнію навіть у холодну погоду		
9. Я постійно відчуваю голод		
10. Мене часто непокоїть шлунок		
11. Іноді через хвилювання не можу спати		
12. Мене легко вивести з рівноваги		
13. Я більш чутливий, ніж інші		
14. Я часто через щось хвилююся		
15. Дуже прикро, що я не такий щасливий, як інші		
16. Я легко можу заплакати		
17. Коли мені доводиться чекати, це мене дратує		
18. Іноколи я відчуваюся таким метушливим, що не можу всидіти на одному місці		
19. Я боюся труднощів		
20. Іноді я відчуваю свою непотрібність		
21. Я сором'язлива людина		
22. Я думаю, що для мене в усьому багато труднощів		
23. Я завжди напружений		
24. Іноді я відчуваюся розбитим		
25. Я уникаю труднощів		

Обробка та інтерпретація. Підрахувати суму відповідей "так" на всі твердження. Якщо сума відповідей "так" становить:

I-3 - висока адаптованість;

4-10 - середня;

II-20 - низька;

21-25 - соціальна адаптованість дуже низька, властивою є невпевненість у собі, внутрішні конфлікти.

ДОДАТОК 3

Методика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком)

Він досліджуваного: з 12 років.

№ з/п	Психічні стани	Підходить	Не дуже підходить	Не підходить
		2	1	0
1	Не відчуваю у собі впевненості			
2	Часто червонію без причини			
3	Мій сон мене непокоїть			
4	Легко починаю нудьгувати			
5	Непокоюся через неприємності, які є тільки в уяві			
6	Мене лякають труднощі			
7	Люблю аналізувати свої недоліки			
8	Мене легко переконати			
9	Я підозріливий			
10	Важко перенешу час очікування			
11	Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, із яких можна знайти вихід			
12	Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом			
13	У неприємних ситуаціях я схильний без поважних причин звинувачувати себе			
14	Нещастя та невдачі нічому мене не вчать			
15	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною			
16	Я часто почуваю себе беззахисним			

17	Іноді у мене буває стан відчаю			
18	Відчуваю розгубленість перед труднощами			
19	У важкі хвилини життя іноді поведжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли			
20	Вважаю недоліки свого характеру невинними			
21	Залишаю за собою право вирішального голосу			
22	Часто при розмові перебиваю співрозмовника			
23	Мене легко розсердити			
24	Люблю робити зауваження іншим			
25	Хочу бути авторитетом для оточуючих			
26	Не задовольняюсь малим, хочу більшого			
27	Коли розгніваюсь, погано себе стримую			
28	Більше люблю керувати, ніж підкорятися			
29	У мене різка, грубувата жестикуляція			
30	Я злопам'ятний			
31	Мені важко змінювати звички			
32	Нелегко переключати увагу			
33	З обережністю ставлюся до всього нового			
34	Мене важко переконати			
35	Нерідко у мене з голови не виходять думки, яких потрібно позбутися			
36	Нелегко зближуюся з людьми			
37	Мене розчаровує навіть незначні зміни плану			
38	Я проявляю впертість			
39	Неохоче йду на ризик			
40	Різко реагую на відхилення від прийнятого мною режиму			

Методика оцінювання

Підраховується кількість балів за кожну з чотирьох груп питань:

I - 1-10-те питання - тривожність;

II - 11-20-те питання - фрустрація (психологічний стан зростаючого емоційно-вольового напруження, що виникає в конфліктній ситуації);

III - 21-30-те питання - агресивність;

IV - 31-40-ве питання - ригідність (тенденція до збереження своїх стереотипів, способів мислення, нездатність змінити власну точку зору).

Інтерпретація результатів

Тривожність:

0-7 балів - низька тривожність;

8-14 балів - тривожність середня, допустимого рівня;

15-20 балів - висока тривожність.

Фрустрація:

0-7 балів - висока самооцінка, стійкість до невдач, ви не боїтеся труднощів;

8-14 балів - середній рівень самооцінки, має місце фрустрація;

15-20 балів - низька самооцінка, ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач.

Агресивність:

0-7 балів - ви спокійні, стримані;

8-14 балів - середній рівень агресії;

15-20 балів - ви агресивні, нестримані, маєте труднощі в стосунках з людьми.

Ригідність:

0-7 балів - ригідності нема;

8-14 балів - середній рівень;

15-20 балів - сильно виражена ригідність, вам протипоказані зміна місця роботи, зміни в сім'ї.