МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій,
спорту та реабілітації

Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

му: Психологічні особливості адаптації переміщених осіб до нових умов

ача вищої освіти
(магістерського) рівня
22-1 групи,
ьності 053 «Психологія»
Психологія. Психологія
»

Є.О. Піонтковська
підпис здобувача вищої освіти

ий керівник

М.О. Сова
підпис наукового керівника д.пед.н., професор

освітньо-
ійної програми

О.О. Нежинська
підпис керівника ОПП к. психол.н., доцент

ено до захисту за рішенням кафедри
огії, педагогіки та суспільних дисциплін
ол від «1» грудня 2023 р. № 7

ач кафедри

І.О. Пєтухова,
підпис к. пед. н., доцент

Ірпінь – 2024

Реєстрація №26 26.01.24
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки до захисту 01.12.2023
(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підпис)

Результат захисту _____ _____ _____
(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: _____ С.І. Корсун
(підпис) (ініціали, ПІБ)

Члени комісії: _____ О.О. Нежинська
(підпис) (ініціали, ПІБ)

_____ І.О. Пєтухова
(підпис) (ініціали, ПІБ)

_____ М.Ю. Заушнікова
(підпис) (ініціали, ПІБ)

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технології, спорту та реабілітації
Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Психологія. Психологія бізнесу»

Затверджую:
Завідувач кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін
_____ І.О. Пєтухова

Завдання на кваліфікаційну роботу
здобувача вищої освіти
Піонтковська Євгенія Олександрівна
(прізвище, ім'я, по батькові)

Тема кваліфікаційної роботи: **Психологічні особливості адаптації переміщених осіб до нових умов**
Затверджена наказом ректора від 17. 11. 2022 № 1216
Термін подачі закінченої роботи: 25.12.2023
Вільова установка: заповнити, проконсультуватися з керівником

Мета роботи: дослідити особливості адаптації у внутрішніх переселенців України

Об'єктом дослідження є адаптація переміщених осіб до нових умов життя
Предметом дослідження є особливості адаптації у внутрішніх переселенців до нових умов життя

Дата дослідження: наукові праці Бергера В.Я, Бондаренко О.М тощо.

Календарний план виконання роботи

Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	
	За планом	Фактично
2	3	4
Вибір теми, вивчення літературних джерел та складання плану роботи	30.10.2022	30.10.2022
Підготовка першого розділу роботи та подання її керівнику	30.03.2023	30.03.2023
Підготовка другого розділу роботи та подання її керівнику	30.06.2023	30.06.2023
Підготовка третього розділу роботи та подання її керівнику	20.09.2023	20.09.2023
Доопрацювання роботи з урахуванням зауважень керівника	20.10.2023	20.10.2023
Попередній захист роботи	20.12.2023	20.12.2023
Отримання відгуку керівника роботи	16.11.2023	16.11.2023
Публікація тез у збірнику наукових матеріалів	до 22.11.2023	22.11.2023
Отримання зовнішньої рецензії	до 20.12.2023	20.12.2023
Допуск роботи зав. кафедри до захисту	до 15.01.2024	15.01.2024
Захист роботи	31.01.2024	31.01.2024

Дата видачі завдання «19 » грудня 2022

Керівник кваліфікаційної роботи _____ М.О. Сова

Керівник освітньо-професійної програми _____ О.О. Нежинська

Завдання до виконання отримав
здобувач вищої освіти _____ Є.О. Піонтковська

АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота присвячена проблемі психологічної адаптації переміщених осіб до нових умов життя. Визначено, що готовність досліджується як певний стан свідомості, психіки, функціональних систем в ситуації відповідальних дій або підготовки до них. Готовність визначається як можливість суб'єкта діяти на досить високому рівні, подальшого професійного вдосконалення і підвищенняк валіфікації. Особистісну готовність до професійної діяльності ми будемо розуміти якрівень сформованості в переміщених осіб ряду професійно-важливих якостей особистості, які забезпечують можливість ефективно здійснювати професійну діяльність. Формування психологічної готовності до професійної діяльності –церозвиток, становлення необхідних ставлень, установок, досвіду, майстерності, які дають можливість людині усвідомлено адаптуватися до нових умов життя.. Самореалізація розглядається як спеціально організована суб'єктомдіяльність, метою якої є втілення ним свого суб'єктивно відчутного призначення, а також результат цієї діяльності, що тісно пов'язана ізс аморозвитком та самоствердженням особистості **Ключові слова**: адаптація, особистісна готовність, «Я-концепція», професійна діяльність, мотивація.

ABSTRACT

The qualification work is devoted to the problem of psychological adaptation of displaced persons to new living conditions. It was determined that readiness is studied as a certain state of consciousness, psyche, functional systems in the situation of responsible actions or preparation for them. Readiness is defined as the subject's ability to act at a fairly high level, further professional improvement and qualification enhancement. We will understand personal readiness for professional activity as the level of formation in displaced persons of a number of professionally important personality qualities that provide the opportunity to effectively carry out professional activity. The formation of psychological readiness for professional activity is development, the formation of the necessary attitudes, attitudes, experience, skills that enable a person to consciously adapt to new living conditions. Self-realization is considered as an activity specially organized by the subject, the purpose of which is to embody his subjectively felt purpose, as well as the result of this activity, which is closely related to self-development and self-affirmation of the individual. Key words: adaptation, personal readiness, «I-concept», professional activity, motivation.

ЗМІСТ

ВСТУП……. 3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗУМІННЯ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ДО НОВИХ УМОВ ЖИТТЯ 6
1.1 Поняття та процес адаптації особистості: огляд психологічної літератури…… 6
1.2 Види адаптації та її вплив на соціальне-психологічне життя особистості…… 15
Висновок до першого розділу…… 30
РОЗДІЛ 2. ПІДГОТОВЧИЙ ЕТАП ДОСЛІДЖЕННЯ: ВИБІРКА, МЕТОДИ ТА МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ…… 32
2.1 Характеристика вибірки опитувальних осіб дослідження…… 32
2.2 Характеристика методів дослідження даного опитування…… 35
Висновок другого розділу…… 40
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ У ВНУТРІШНІХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ…… 42
3.1 Особливості соціально-психологічної адаптації у внутрішніх переселенців…… 42
3.2. Структури адаптивності у внутрішній переселенців…… 54
Висновок до третього розділу…… 64
ВИСНОВКИ…… 66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…… 70
Додаток…… 78

ВСТУП

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

З психологічної точки зору, такі значні зміни в житті під час формування підліткового віку можуть мати глибокий вплив на самооцінку, рівень тривоги та загальну психологічну адаптацію. Процес пристосування до нового середовища, побудови нових стосунків і адаптації до незнайомих культур і освітніх систем є величезним завданням, яке вимагає стійкості та сильної психологічної підтримки. Аналізувати цю проблему потрібно через призму теорії особистості Карла Роджерса, який розглядав концепцію «самоактуалізації» та феноменологічний підхід до особистості. Основуючись на його теоріях, ми можемо дослідити, як підлітки, які пережили досвід війни, переїзду та втрати рідного дому, справляються з проблемами самоприйняття, самовизначення та будівництва відносин з іншими.

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

Проблема адаптації розглядається на різних рівнях та в контексті різних наукових дисциплін, таких як біологія, еволюційна психологія, соціальна психологія, соціологія і філософія. Дослідження в цій області вже здійснювалося відомими вченими, такими як Е. Гідденс, М. Девін, Х. Долан, Н. Брукс, Дж. Енгрю, О'Браєн, М. Холланд, Ф.Б. Березіна, В.І. Медведя, С.І. Сороко та іншими, що дозволило отримати розуміння процесу адаптації та його особливостей.

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

Об’єкт дослідження: адаптація переміщених осібно нових умов життя

Предмет дослідження: особливості адаптації у внутрішніх переселенців до нових умов життя

Мета дослідження: дослідити особливості адаптації у внутрішніх переселенців України

Тема дослідження: психологічні особливості адаптації переміщених осіб до нових умов.

Задачі дослідження:

- Провести теоретичний аналіз сучасної та вітчизняної літератури
- Виявити особливості адаптації у внутрішній переселенців охарактеризувати види адаптації та їх вплив на соціально-психологічне життя переселенців;
- здійснити діагностику адаптації внутрішніх переселенців до умов тимчасового перебування під час війни;
- розробити методику адаптації внутрішніх переселенців, емпірично перевірити її ефективність.

Методи дослідження:

- Теоретичні – аналіз наукових джерел, індукція та дедукція,

абстрагування та конкретизація, класифікація та систематизація;

- емпіричні – анкетування, тестування, спостереження, експеримент тощо;
- математико-статистичні методи – математична та комп’ютерна обробка отриманих даних.

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

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

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

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗУМІННЯ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ДО НОВИХ УМОВ ЖИТТЯ

1.1 Поняття та процес адаптації особистості: огляд психологічної літератури

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

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

Термін адаптація в тому вигляді, в якому він зараз використовується в усьому світі, бере свій початок у природничих науках, зокрема в еволюційній біології. Незважаючи на те, що визначення адаптації в природничих науках є суперечливим, воно широко відноситься до галузі генетики або поведінкові характеристики, які дозволяють організмам або системам справлятися зі змінами навколишнього середовища, щоб вижити і розмножуватися.

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

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

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

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

Вразливість та її складові - вплив, чутливість та адаптивність - визначають динамічні процеси адаптації, різні за типом, змінюються від стимулу до стимулу, і залежать від місця і системи життя людини. Звичайно, інші соціальні, економічні, політичні та екологічні умови впливають на чутливість та адаптивний потенціал,

але на рівні спільноти ці елементи будуть представлені різноманітно. Також вразливість конкретної системи ймовірно буде різною для різних стимулів, навіть якщо це різноманітні кліматичні впливи, такі як підвищення температури, повені, підвищення рівня моря, тривалі та короткочасні посухи.

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

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

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

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

У науковій літературі, що стосується адаптації, зазвичай акцентується увага на особистості, її характеристиках, структурі, а також на взаємодії особистості з

соціальним середовищем, реалізації цінностей і можливостей, та активності. Багато досліджень розглядають адаптацію особистості в контексті її співвідношення з процесами соціалізації та розвитку. Деякі автори вважають, що адаптація стосується постійного процесу, тоді як інші вважають, що вона активізується лише у ситуаціях конфлікту чи проблем.

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

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

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

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

За В.П. Казначевим, адаптація є результатом взаємодії між організмом і середовищем, під час якого організм оптимально пристосовується до життя і діяльності. Адаптація компенсує відсутність звичної поведінки в нових умовах, що

створює можливості для оптимального функціонування організму та його індивідуальності у незнайомому середовищі. [4].

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

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

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

Одним з нових процесів адаптації в системі "людина-середовище" є готовність особистості до ефективної взаємодії з новими динамічними середовищами, такими як освітнє, професійне, соціальне тощо. Цей аспект проблеми та його комплексне вивчення в сучасній психологічній науці вважаються відносно новими. Готовність до адаптації розглядається у контексті соціалізації та соціально-психологічних чинників, серед яких особливе значення має рівень соціальної активності. Особлива увага зосереджується на готовності до взаємодії з освітніми середовищами.

Структура адаптаційної готовності включає різні рівні:

1. Психофізіологічна підготовленість, що виражається у схильності нервової системи до певних дій, емоційних станів, сприянні або неприйнятті певних дій.

2. Психологічні особливості, які охоплюють когнітивні, мотиваційні, вольові аспекти.

3. Соціально-психологічні особливості, які включають соціальні перцепції, комунікативність та інтерактивність.

4. Рівні розумової діяльності. [2].

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

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

Згідно з визначенням Ж. Піаже, адаптація означає здатність особистості ефективно реагувати на виклики певної ситуації. Це досягається за допомогою взаємодії та доповнення один одного заходів, що відомі як асиміляція та акомодація. Кінцевим результатом цього процесу є стан рівноваги між індивідом та його когнітивними структурами, а також навколишнім середовищем. За Піаже, акомодація та асиміляція є ключовими для когнітивного розвитку, і вони можуть виявлятися в різних пропорціях. Однак засвоєння досвіду, який не вписується в існуючі схеми, в кінцевому підсумку призводить до когнітивного конфлікту, що вимагає акомодації цього досвіду. Таким чином, адаптація стає остаточним результатом цього процесу, що виражається в рівновазі між когнітивними структурами та навколишнім середовищем. [16].

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В своїй теорії, К. Роджерс визначив основні риси осіб, які повністю функціонують:

1. Відкритість до переживань - можливість розпізнавати та розуміти свої глибші почуття і думки, включаючи й негативні.

2. Екзистенційний спосіб життя - тенденція жити повноцінно, свідомо та насичено в кожен момент існування.

3. Організмічна довіра - здатність приймати рішення, орієнтуючись на внутрішні відчуття, а не на зовнішні авторитети чи шаблони поведінки з минулого.

4. Емпірична свобода - можливість вільно жити, без обмежень і заборон, тобто особа може робити практично все, що бажає, при цьому несучи відповідальність за свої вчинки.

5. Креативність - здатність творчо та гнучко вирішувати життєві проблеми і адаптуватися до змінливих умов оточення.

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

1.2 Види адаптації та її вплив на соціальне-психологічне життя особистості

Французький зоолог Ж.-Б. Ламарк, відомий як засновник біоцентричної теорії еволюції, мав за мету роз'яснити природу індивідуального розвитку та його

зв'язок з адаптивними змінами в організмі. Він ідентифікував три шляхи пристосування: пряме пристосування, характерне для рослин і менш розвинених тварин; опосередковане пристосування, що відбувається через рух або нерухомість органів і характерне для вищих тварин; та покращення адаптації, зумовлене еволюційним розвитком організмів у конкретному середовищі.

Згідно з поглядами Ламарка, успадкованість змін залежить від того, чи є набуті адаптаційні зміни типовими для обох статей. Пізніше в науці адаптацію стали розглядати як цілісну систему біологічних реакцій, спрямованих на збереження цілісності, функціональної стійкості та функціональної цілісності організму в умовах змінюючогося середовища.

У 1859 році Дарвін, випустивши свої книги "Про походження видів" і "Походження людини", здійснив синтез людського та тваринного світів у єдину систему. Він пропонував розглядати характеристики видів, такі як їх схожість і відмінність, через призму дії зрозумілих природних причинно-наслідкових процесів. Шляхом уявного об'єднання всіх тварин у єдине дерево походження, теорія природного відбору, яка стала центральною ідеєю у "Походженні видів", пояснює механізми адаптації організмів. Ця теорія розкриває ту безліч особливостей, що дозволяють організмам ідеально пристосовуватися для виживання та розмноження. Вона також пояснює різноманітність життя, розглядаючи відмінність видів від їх спільних предків. Природний відбір, хоч і простий у своїй концепції, є важливою ідеєю в біології, а також однією з ключових ідей у історії людства. [2].

Зазвичай організми добре пристосовані до умов навколишнього середовища, які зумовлені як абіотичними, так і біотичними факторами. Процес адаптації виникає в результаті взаємодії генетичних характеристик, які організм успадковує від своїх батьків.

З часом, у популяції може збільшуватися кількість добре пристосованих особин завдяки природному відбору в процесі еволюції. Існує три основні типи адаптації: поведінкова, фізіологічна та структурна. Поведінкова адаптація полягає у зміні поведінки організму, що допомагає йому пристосуватися до нових умов

середовища. Фізіологічна адаптація впливає на зовнішній вигляд організму та його функціонування з метою забезпечення виживання.

Структурна адаптація включає зміни у формі організму, які зберігають його сутність. Наприклад, імператорські пінгвіни пристосувалися до дуже холодного антарктичного середовища. Оскільки їх середовище вкрите льодом і снігом, а їжа доступна виключно у морі, вони не можуть літати. Відтак, вони мають перетинчасті ноги та гострі кігті, що допомагають їм стояти на льоду.

Процес адаптації через природний відбір сприяє розвитку психічних механізмів з властивими їм функціональними рисами, і спільне походження може сприяти їх збереженню. У деяких випадках адаптація відбувається у відповідь на тиск та вимоги середовища, які можуть бути загальними, наприклад, потреба у сприйнятті чи функціонуванні у тривимірному просторі, або більш конкретними. Крім того, процес адаптації та вимоги середовища можуть бути специфічними для певного виду.

Таким чином, адаптації можуть варіюватися від загальних для багатьох видів до специфічних лише для деяких. З цих причин адаптивний підхід часто, але не завжди, передбачає критику різних розумових здібностей, які є унікальними для кожного виду. Узагальнюючи вищесказане, адаптація може бути визначена як властивість, що сприяє покращенню шансів на виживання або розмноження організмів. Природний відбір є основним еволюційним механізмом адаптації, тому багато біологів вважають адаптацію результатом природного відбору.

Термін «адаптація» також описує процес, за допомогою якого члени популяції стають більш пристосованими до конкретних умов середовища, змінюючи свої характеристики для підвищення шансів на виживання чи розмноження.

Німецький філософ і культуролог В.Я. Бергер вказує на те, що людина має двояку природу: з одного боку, вона є "недосконалою" як біологічна істота, а з іншого - "творчою". Недосконаліть людини полягає у відсутності генетично переданої інформації щодо того, як виживати з народження, відсутності інстинктивних програм адаптації, що передаються від особини до особини.

Однак для компенсації цих недоліків людина має здатність до творчості, яка дозволяє їй самостійно створювати середовище, до якого вона може адаптуватися. Людська культура виступає як ефективний інструмент пристосування середовища до потреб індивіда, створюючи адаптивне соціокультурне середовище, що включає модифіковані моделі і норми поведінки, спілкування та взаємодії з регулятивними та управлінськими функціями.

Суспільство, як концепція, є адаптивним засобом, що забезпечує саморозвиток соціального життя людей. Соціальна адаптація, як пристосування людини до умов соціального середовища, включає в себе кілька аспектів: правильне сприйняття навколишньої дійсності та самого себе; належну систему взаємин і спілкування з іншими; навички праці, навчання, організації дозвілля та відпочинку; здатність до самообслуговування та самоорганізації, а також до взаємообслуговування в колективі; адаптовану поведінку, що відповідає рольовим очікуванням.

Концепція соціалізації схожа на концепцію соціально-психологічної адаптації, проте вони не є ідентичними, але взаємно пов'язаними і взаємозалежними процесами. Згідно з Е. Дюргеймом, соціалізація - це взаємний процес, під час якого індивіди адаптуються до соціального досвіду суспільства, до якого вони належать, і одночасно активно його відтворюють, будуючи систему соціальних зв'язків і взаємин та розвиваючись у цих взаємин. Люди, починаючи з моменту народження, знаходяться у взаємодії з іншими людьми. Це є першою формою спілкування, яку люди освоюють ще до навчання мови. У взаємодії з іншими людьми вони набувають соціальний досвід, який стає невід'ємною частиною їх особистості.

Індивіди не лише адаптуються та використовують соціальний досвід, але й активно трансформують його у власні цінності, установки, позиції, орієнтації та уявлення. Цей процес включає виконання різноманітних соціальних ролей та функцій, що одночасно змінює навколишній соціальний світ і самого себе.

У своїй найбільш загальній формі, процес соціалізації можна описати як процес формування у людини уявлення про себе, включаючи розуміння своєї

діяльності, сприйняття себе та відповідність цьому сприйняттю того, як інші її бачать. Дослідження, зокрема лонгітюдні, підтверджують, що концепція "Я" не формується в людини миттєво, а розвивається протягом її життя під впливом соціальних чинників. Підходи до розуміння зовнішніх та внутрішніх елементів соціалізації можна успішно застосувати до процесу соціальної адаптації особистості, при умові, що зовнішній аспект діє як стимул для особистісного розвитку.

Різноманітні стратегії адаптації можуть включати активні зміни в ключових адаптивних характеристиках соціального оточення, а також зусилля змінити умови адаптації у потрібному напрямку. Внутрішні аспекти соціальної адаптації включають у себе свідомість та психологічні особливості внутрішнього "Я" індивіда, такі як інтроверсія, екстравертність, або особливості нервової системи.

Зовнішні аспекти стратегій адаптації можуть включати різні види діяльності, які обираються з метою зменшення стресу та досягнення психологічного комфорту в міжособистісному спілкуванні та в життєдіяльності загалом. О.І. Зотова та І.К. Кряжова відзначають, що соціалізацію часто співвідносять із загальним розвитком особистості, тоді як адаптацію - з реакціями на вже сформовані в особистості умови при зіткненні з новими умовами життя, спілкування та діяльності.

Оскільки соціалізаційний процес охоплює весь життєвий шлях людини, розумно розглядати його у вигляді послідовності етапів, що складають цей постійний континуум. Під час соціалізації особистість стикається з різноманітними ситуаціями, які вимагають індивідуальних актів адаптації. Ця адаптація, на думку А. В. Лібіно, є самостійним явищем, яке відбувається паралельно із соціалізацією. Тому в психологічній літературі неможливо чітко відокремити соціально-психологічні процеси адаптації та соціалізації, але при цьому важливо розуміти, що вони взаємопов'язані та відображають особливості розвитку особистості.

Адаптація сучасної людини у психологічному контексті полягає в налаштуванні особистості на зміни, виправленні індивідуальних рис, виборі ефективних механізмів захисту та подоланні життєвих труднощів. Вчені стверджують, що успішна адаптація залежить від вимог соціального оточення.

Психічне напруження та недостатній відпочинок можуть викликати виснаження нервової системи. У психологічній адаптації велике значення мають різні психотерапевтичні методи, такі як дискусійна терапія, комунікативні техніки, а також невербальні підходи, такі як арт-терапія, музикотерапія та книготерапія, а також поведінкова терапія. Застосування психологічної підтримки, особливо індивідуальної, сприяє подоланню кризових ситуацій, таких як суїцидальна поведінка, а також улегшує спілкування та прийняття діагнозу ВІЛ-інфекції.

Характеристики процесу інформаційної адаптації визначаються тим, як дії людини впливають на збір, обробку інформаційних потоків та відбір необхідної для успішної життєдіяльності інформації. Засоби масової інформації грають важливу роль у цьому процесі. У сучасному суспільстві інформація має значний вплив на життя людини, але не завжди цей вплив є позитивним. Людська свідомість може відповідати на різноманітні деструктивні інформаційно-психологічні впливи або, навпаки, сприймати їх. Хоча соціально-економічна адаптація пов'язана з труднощами, є очевидним, що однією з ключових умов адаптації представників сучасного суспільства до соціально-економічної ситуації є зміна свідомості людей.

Зміни в економіці та структурі свідомості людей є багатогранними, і на рівні встановлення особистої інформації можуть викликати соціальну дезадаптацію тих, хто може бути активним. Очевидно, що спрямування на отримання допомоги не сприяє активізації економічної діяльності людини. Таких людей часто вважають безініціативними, безвідповідальними та непридатними для розвитку системи ринкових відносин. Особам із соціально неповнолітніми характеристиками, як правило, складно знайти своє місце в сучасному суворому і ризикованому суспільстві.

Дослідження Дж. Беррі ідентифікували три типи процесів психологічної адаптації у людей з різною пластичністю нейродинамічних процесів. У тих, хто має високу пластичність, нервова система здатна до емоційної стійкості і високої продуктивності від самого початку, що спрямовує їхню адаптацію на збереження загального стану та доброго самопочуття. На початкових етапах фізіологічної адаптації ці якості переважають, забезпечуючи збереження організму під час

руйнування старої системи гомеостазу, тоді як на пізніших етапах вони формують психологічний компонент адаптації. Аналіз функціонування особистості у цій групі виявив ряд характерних функцій у міжособистісних відносинах, обумовлених наявністю тенденцій, що визначають поведінкову адаптацію цієї категорії.

Однією з найважливіших рис є впевненість у собі, яка виявляється у прагненні до керівництва. Це потребує ряду індивідуальних факторів, таких як працьовитість, впевненість у власних здібностях у встановленні відносин з іншими та бажання захищати групи, що відстоюють нові цінності. Підвищена самооцінка може призвести до поведінки людей з високим рівнем конфліктної гнучкості, що проявляється у прагненні використовувати всі можливі засоби у вирішенні конфліктів, швидко об'єднуючись у ситуаціях, коли загрожують групові цінності - конфлікт, конкуренція, формування особистості, впровадження агресивної адаптивної поведінки стосовно інших членів групи. Варто відзначити, що при зіткненні двох тіньових тенденцій - тенденції до пристосування, яка завжди присутня у людей, які адаптуються до екстремальних умов середовища, - стрімка лінія на підтримку загального функціонального стану організму на максимально можливому оптимальному рівні та виконавча діяльність - друга тенденція значно сильніше проявляється у людей з високою гнучкістю, ніж у людей з середньою або низькою гнучкістю. Треба відзначити, що у осіб з високою гнучкістю друга тенденція виявляється значно сильніше, ніж у інших. Це свідчить про те, що, як правило, основу адаптивних конфліктів складають конфлікти інтересів. Найбільш очевидно, що тенденція захищати діяльність, виражену в термінах "тому що я не можу", поширена серед людей з високою гнучкістю.

Поведінка таких національних тегів проявляється в надсоціальному середовищі, прагнення до відповідальності, реалізація лідерських якостей, які діють на конфлікт «Я і колектив», де йому віддається пріоритет, визначає реальність ставлення до відповідність колективу

Було показано, що прагнення до лідерства у цього типу особистості часто проявляється в командній роботі та турботі про забезпечення позитивного ставлення з командою для досягнення спільних цілей і завдань.

Результати досліджень в умовах групової ізоляції у висотних та антарктичних експедиціях показали, що люди в цій групі керуються стратегіями соціальної адаптації, які реалізуються турботою про безпеку та ефективність команди, до якої ця людина входить.

Стратегії адаптації у людей з високим рівнем пластичності нервової системи зберігають необхідний рівень працездатності. Люди із середнім рівнем пластичності характеризуються більшим діапазоном компенсаторних можливостей. Третя група може використовувати емоційну складову взаємодії, але більш схильна до компромісів на основі когнітивних рішень.

Основною опорою в робочій формі адаптивної поведінки є відносна незалежність суджень. Що стосується першої групи, то для представників цієї групи були характерні прагнення до лідерства і бажання підтримувати (іноді відтворювати) соціальні норми. У деяких випадках спостерігалася конформістська поведінка, на відміну від представників першої групи, які робили ставку на раціональність і спостережливість відхилень у цільових інструкціях і можливості їх виконання.

В осіб з низькою пластичністю нервової системи основною ознакою адаптаційної поведінки була залежність від емоційно-спонтанних особистісних якостей. Відсутність лідерства і пасивність у міжособистісних стосунках компенсується здатністю виявляти практичну винахідливість, віру в поєднанні з високою чуйністю. На зміну пасивності в процесі адаптації приходить пасивність, але вона носить покірний, ситуативний і поведінковий характер, іноді на шкоду власному іміджу і здоров'ю.

Дослідження М. Байзера адаптації до постійного проживання в умовах Антарктики, де екстремальні факти природи поєднуються зі специфічними соціальними факторами, такими як ізольованість, одноманітність і похідність, показали, що невротичні тенденції стану частіше формуються у людей. низького рівня, відзначається низька якість, іноді спостерігаються перебої в діяльності. Отже, якщо взяти за приклад адаптацію людини до екстремальних умов існування, то адаптивними стратегіями поведінки, в яких різною мірою поєднуються

емоційний, комунікативний і когнітивний компоненти особистості, є адаптивні стратегії поведінки.

Стратегії кожного типу є оптимальними для своєї групи, оскільки відображають психофізіологічні ресурси, що визначають швидкість і легкість перебудови динамічного стереотипу в роботі центральної нервової системи. Зміна та вибір стратегій відповідно до керівництва, відповідно до потреб як зовнішніх, так і внутрішніх умов діяльності, сприяють мінімізації фізіологічних і психологічних витрат на адаптацію. Якщо, з позиції групової динаміки, за умов тривалого перебування колективу в ізоляції, то, ймовірно, для ефективності групової нової динаміки та з метою збереження психоекологічного клімату бажано для у колективі присутні в різних пропорціях або всі три типи саморегуляції.

Дослідження проводили на здорових суб'єктах, в умовах закритої ізольованої бригади в антарктичних експедиціях і на високогір'ї. Отримані результати показали, що визначення психічного стану людини, його особистісні характеристики відіграють важливу роль не тільки в процесі адаптації до нових умов, а й значною мірою визначають здатність до саморегуляції, здатність до довільної регуляції стану. організм використовує біологічний зворотний зв'язок.

Необхідно підкреслити тезу про корекцію дезадаптивних розладів, яка досягається в осіб, які оволоділи прийомами біологічного зворотного зв'язку ще до сходження в гори. Тому що в ситуації, коли стратегії адаптації, дослідження були змушені вибирати між цілями. Виявлено, що перевага надавалася адаптації до фактора загального порядку – екстремального фактору високогір’я. Аналіз індивідуальних стратегій показав, що пріоритетним напрямком адаптації є посилення захисту групових цінностей, міжособистісного спілкування та згуртованості. Таким чином, грубо показано, що в початковий період адаптації відбувається орієнтація на групу, її єдність і підтримку всіма учасниками соціально нормативної поведінки. Такий розрив пріоритетів з метою адаптації дає змогу підтримувати діяльність людини в екстремальному стані, а індивідуальні механізми захисту спрямовані на подолання стійкого психофізіологічного стресу.

Психологічна антропологія вивчає пристосування людини до середовища. Він зосереджується на прихованих цілях, конфліктах, тривогах і очікуваннях, які створюють характер Соціокультурну адаптацію можна визначити як процес і результат активного пристосування етносів до умов чужого соціокультурного середовища.

Джерелом відновлення соціокультурної адаптації в іншоетнічному середовищі є об'єктивна суперечність між внутрішньою етнокультурною структурою, що виявляється у звичних потребах, інтересах мігрантів, які мають уже сформовану модель своєї соціальної активності, так звана групова етнічна ідентичність мігрантів, і нові соціальні умови їх життя, змінилися статусні характеристики.

Структуруючою складовою соціокультурної адаптації є базова інтерактивна матриця «суб'єкти адаптації – адаптаційне середовище». Прийнято виділяти 4 основні стратегії адаптації, які використовують мігранти [4,5]:

Стратегія «геттоїзації», або пасивної автаркії, яка реалізується в ситуаціях, коли адаптанти, опинившись у новому середовищі, прагнуть уникнути прямого контакту з чужою культурою і тим самим усунути негативні симптоми культурного шоку. У цій моделі мігранти створюють свій особливий мікропростір, у якому існує виключно «рідне» етнокультурне середовище, де проживають їхні співвітчизники та одноплемінники. Пасивна автаркія, як правило, властива представникам національні меншини, наприклад мігранти та біженці, які проживають у великих містах, промислових центрах, метрополіях.

Стратегія «культурної колонізації», або агресивної автаркії, характеризується активним проявом «чужих» та етноцентризму та інтолерантності. У цьому випадку нова реальність сприймається вкрай неадекватно, інша культура різко критикується і відкидається. Крім того, мігранти активно прагнуть перенести в нове середовище свої культурні атрибути етнічних стереотипів, нав'язати свій світогляд оточенню приймаючої людини та свій спосіб життя.

Асиміляція, пов'язана з вільним чи мимовільним відторгненням мігрантів від рідної культури і повною ідентифікацією («розчиненням») з новою

етнокультурною спільнотою. Інтеграція або акультурація є найбільш бажаною та успішною стратегією адаптації, яка полягає у збереженні прихильності етнічних меншин до своєї культури та паралельній інтерналізації чужих культурних атрибутів. Ця модель також передбачає активізацію паритету міжкультурного діалогу між мігрантами та домінуючою етнічною більшістю, шляхом взаємної адаптації останньої: коли меншини мають засвоїти базові цінності, норми, знання та моделі нового соціокультурного середовища, і приймаюча громада має адаптувати свої соціальні інститути до потреб і запитів усіх своїх етнічних груп. Вибір тієї чи іншої стратегії залежить від низки факторів: мікро- та макросоціальних.

До мікросоціальних факторів слід віднести: індивідуально-особистісні особливості адаптантів (вік, рівень освіти та професійної підготовки, комунікабельність, ціннісні орієнтації, мотивація, особиста самооцінка, характер очікувань і вимог, життєвий досвід тощо); характеристики взаємодіючих культурних фреймів етнічних груп, насамперед культурна дистанція (об'єктивно існуючий і суб'єктивно усвідомлюваний ступінь подібності або відмінності між етнічними культурами).

Макросоціальними чинниками є: політична та соціально-економічна ситуація в країні перебування та у світі; характер імміграційної та етнонаціональної політики влади; правовий статус мігрантів; наявність (або відсутність) громадських організацій та об’єднань співвітчизників (поміщиків, національно-культурних автономій, товариств тощо), сфера їх діяльності; рівень корупції та злочинності тощо. В. Ширлі та К. Уорд [2] розуміють адаптацію за кордоном як результат процесу акультурації та описують зміни в думках, емоціях та поведінці, які відчуває людина або група людей під час занурення в новий культурний контекст. Перший вимір, соціокультурна адаптація за кордоном, стосується практичних наслідків змін, тобто того, наскільки мігранти здатні успішно справлятися з повсякденним життям у приймаючій культурі.

Другим виміром адаптації є психологічна адаптація, яка пов’язана з емоційними наслідками, пов’язаними зі зміною культури, і описує, як мігранти

переживають цю зміну та чи почуваються вони комфортно та щасливо чи тривожно та налякано в новій культурі.

Як зазначають K. Demes і N. Gierert [9], більшість попередніх досліджень використовували неспецифічні показники, такі як шкали загального благополуччя або депресії, для операціоналізації психологічної адаптації, без урахування умов міграції чи перебування. Щоб підвищити екологічну обґрунтованість цього показника, дослідники запропонували контекстно-специфічний показник психологічної адаптації. Їхня коротка шкала психологічної адаптації охоплює такі теми, як туга за домом, незнання, як діяти, тривога, незахищеність і самотність у контексті культурного переміщення, і тому вважається корисною мірою для застосування в сьогоденні. вивчення старшокласників. Наприклад, під час акультурації мігранти можуть змінити спосіб життя, мови, одягу чи їжі таким чином, щоб вони стали більш схожими або навіть не відрізнялися від тих, хто живе в новому суспільстві.Ця стратегія також є терміном «адаптація», який найчастіше означає, коли говорять про неї, і є, мабуть, найпоширенішою формою адаптації. Практики акультурації можуть організовувати та проводити кампанії за зміни в школах та медичних закладах приймаючого суспільства, щоб краще задовольнити культурні потреби мігрантів або біженців. У разі негативного досвіду роботи з інституціями, які з тих чи інших причин не могли задовольнити потреби мігрантів, зміни адаптивної поведінки відбуватимуться в бік зменшення контакту з середовищем; у певному сенсі це усунення групи чи індивіда з арени адаптації, яке може відбутися як через примусове виключення, так і через добровільне вилучення. Це може призвести, наприклад, до зворотної міграції (до країни походження) або до створення етнічно однорідних житлових анклавів для акультурації людей. Обидва варіанти спрямовані на усунення або зменшення акультуративного контакту[1].

Важливо зазначити, що третя стратегія часто виявляється поза контролем окремих людей, оскільки вони перебувають під впливом більшої та потужнішої культурної системи. Таким чином, особистість змінюється, щоб адаптуватися до середовища. Вимушена адаптація часто є єдиною реальною альтернативою

адаптації до нових умов життя. Одна з них стосується підтримки та розвитку власної етнічної ідентичності в суспільстві; треба вирішити, чи мають власну культурну ідентичність і звичаї цінність і чи слід їх зберігати. Інше питання – доцільність міжетнічних контактів, чи є вони такі стосунки з іншими суспільствами є цінними і їх слід прагнути. Це, по суті, питання ставлення та цінностей, і на них можна відповісти різними відтінками від абсолютно негативного до позитивного. Автор зазначає, що коли люди переходять в іншу культуру, відбуваються поведінкові зміни та акультуративний стрес.

До першої категорії належать такі зміни в поведінці, які відрізняються від раніше засвоєної моделі по відношенню до тих, хто частіше зустрічається в новому суспільстві. Це стосується вивчення нового та відмови від старого репертуару поведінки.

У другій категорії є низка стресових психологічних феноменів, які часто включають конфлікти та призводять до нових форм поведінки, які заважають нормальному повсякденному функціонуванню. При першому контакті з новим середовищем можуть з’явитися відносно невеликі зміни, але з продовженням контакту ступінь залученості особи може зрости, а також може збільшитися кількість проблем із контактом. Поведінкові зміни складаються з двох різних явищ: навчання поведінці в новій культурі; втрачаючи риси самобутньої культури. Існує також потенціал конфлікту між цими двома процесами; коли в сьогоденні виникає конфлікт, це явище підживлює феномен акультуративного стресу.

Поняття стресу останнім часом широко використовується в медичній літературі з психології. На думку Р. Лазаруса [37,38], під стресом розуміють узагальнений фізіологічний і психологічний стан організму, викликаний переживанням стресових факторів навколишнього середовища, і який потребує деякого зниження нормального функціонування. Через процес подолання певного незадовільного стану досягається адаптація до нової ситуації. Поняття акультуративного стресу відноситься до одного типу стресу, в якому джерелом стресорів є процес акультурації. Крім того, під час акультурації часто виникає низка стресорів, таких як погіршення психічного здоров’я, включаючи тривогу,

депресію, почуття маргінальності та відчуження, а також посилення психосоматичних і рівень психологічної симптоматики. Таким чином, акультуративний стрес є феноменом, який може лежати в основі дезадаптації, включаючи погіршення здоров’я людей, плутанину ідентичності та проблеми в повсякденному житті, вдома, на роботі та в школі.

Щоб бути кваліфікованим як акультуративний стрес, він повинен бути систематично пов’язаний з відомими особливостями процесу акультурації, який відчуває індивід. В огляді та інтеграції літератури Дж. Беррі та Х. Кін спробували визначити культурні та психологічні фактори, які впливають на виникнення акультуративного стресу. Вони прийшли до висновку, що, очевидно, проблеми часто виникають під час акультурації, але ці проблеми не є неминучими і, здається, залежать від різноманітних групових та індивідуальних характеристик, включених у процес акультурації. Тобто акультурація іноді збільшує життєві шанси людини, а іноді практично знищує здатність продовжувати; на кінцевий результат для будь-якої конкретної особи впливають інші змінні, які пом’якшують зв’язок між акультурацією та стресом.

Оскільки сучасні моделі акультурації позиціонують адаптацію як результат процесу акультурації, зворотні (поздовжні) ефекти адаптації на поведінкову активність у приймаючій і домашній культурах були повністю знехтувані. Проте результати дослідження благополуччя Х. МакКаббіна [9] свідчать про те, що благополуччя має мотиваційні наслідки, які спрямовують індивідуальну поведінку. Таким чином, психологічна адаптація може бути необхідною умовою залучення до приймаючого суспільства, оскільки її відсутність може сприяти орієнтації на рідне суспільство і, як наслідок, пасивності, репресивності та проблемам зі здоров'ям.

Таким чином, автори досліджували, чи може психологічна адаптація передбачити поведінкову взаємодію мігранта та домашньої культури. При дослідженні цих асоціацій важливо окреслити рівень аналізу, тобто міжособистісний або внутрішньоособистісний. У цьому ключі поведінку акультурації можна інтерпретувати як стійку поведінкову орієнтацію, тобто як рису, що описує відмінності між людьми, оскільки більше флуктуаційні

поведінкові практики, тобто як стани, що відображають процеси всередині людини в часі. У той час як поведінкова орієнтація на приймаючу культуру є загальним способом поведінки по відношенню до приймаючої або домашньої культури, поведінкові практики щодо нової культури є специфічною, цілеспрямованою поведінкою та частиною транзакційного процесу між людьми, які живуть у країні, та їхнім середовищем за кордоном. З цієї точки зору можна запитати, наприклад, чи підлітки-іммігранти з вищою культурною поведінковою орієнтацією краще пристосовуються до життя за кордоном, ніж студенти з нижчою культурною поведінковою орієнтацією, чи новоприбулі адаптуються краще, коли вони відносно більше залучаються до культури приймаючої країни. із звичайним залученням на індивідуальному рівні.

У дослідженні Н. Бутруса та Р. Вітенберга зразкові студенти-мігранти характеризувались емпатією, скромністю та схильністю виявляти більше толерантності та поваги до інших у їх людському різноманітті. Вони також особливо стурбовані адаптацією та кращим орієнтуванням у культурних нормах господаря. Таким чином, більш високі рівні адаптації позитивно пов’язані з культурними взаємодіями мігранта з місцевими жителями та орієнтованою на господаря поведінкою в цілому. Високий рівень культурної адаптації також продемонстрували студенти, які мали високий рівень сумлінності, хороші навички планування та організації, чудовий рівень самоконтролю та тверду відданість своїм цілям, демонструючи активність у школі.

Психічне напруження і відсутність відпочинку можуть призвести до виснаження нервової системи. Велику роль у системі психологічної адаптації відіграють такі психотерапевтичні впливи, як дискусійна терапія, комунікативні методи, невербальні методи (наприклад, арт-терапія, музикотерапія, книготерапія), поведінкова терапія. Застосування психологічної підтримки людей (особливо індивідуальної) сприяє вирішенню таких кризових ситуацій, як суїцидальна поведінка, спілкування та прийняття діагнозу ВІЛ-інфекції.

Важливо зазначити, що третя стратегія часто виявляється поза контролем окремих людей, оскільки вони перебувають під впливом більшої та потужнішої

культурної системи. Таким чином, особистість змінюється, щоб адаптуватися до середовища. Вимушена адаптація часто є єдиною реальною альтернативою адаптації до нових умов життя. Одна з них стосується підтримки та розвитку власної етнічної ідентичності в суспільстві; треба вирішити, чи мають власну культурну ідентичність і звичаї цінність і чи слід їх зберігати. Інше питання – доцільність міжетнічних контактів, чи є вони такі стосунки з іншими суспільствами є цінними і їх слід прагнути. Це, по суті, питання ставлення та цінностей, і на них можна відповісти різними відтінками від абсолютно негативного до позитивного. Автор зазначає, що коли люди переходять в іншу культуру, відбуваються поведінкові зміни та акультуративний стрес.

Висновок до першого розділу

Перша частина дослідження дозволила сформувати власний підхід до трактувати психоемоційну адаптацію особистості в соціумі як перетворення форми або змісту психічних реакцій внаслідок зміни енергетичних, динамічних та інформаційних характеристик зовнішніх або внутрішніх стимулів психіки.

Психологічна адаптація сучасної людини спрямована на коригування індивідуальних особливостей особистості, вибір механізмів психологічного захисту та подолання труднощів. Дослідники відзначають, що психологічна адаптація залежить від вимог соціального середовища.

У рамках психоаналітичної теорії адаптація розглядається як здатність особи успішно взаємодіяти з оточуючим середовищем і проявляти активність у впливі на нього або зміні оточення.

Уявлення про активні зовнішні та пасивні внутрішні елементи соціалізації можна вдало екстраполювати на процес соціальної адаптації індивідів за умови, що їх зовнішній аспект є діяльністю, яка дає можливість особистості розвиватися. Різноманітні стратегії адаптації спрямовані як на активну зміну ключових адаптивних характеристик соціального середовища, так і на зміну умов адаптаційної ситуації в необхідному напрямку. Внутрішніми аспектами соціальної

адаптації індивіда є свідомість або психологічні особливості його внутрішнього Я, наприклад, інтроверсія, екстравертність, особливості нервової системи.

Окремо слід зупинитись на теорії особистості Карла Роджерса як ключового фундаменту в формування психоемоційної адаптації особистості в соціумі. Відтак**,** Карл Роджерс, як засновник феноменологічного підходу в психології, був відомий своєю глибокою відданістю ідеям екзистенціалізму. Він висловлював погляд, що основна потяг людської природи полягає в досягненні свого потенціалу. Його переконання базувалося на тому, що в кожної особистості є внутрішня сила, спрямована на реалізацію унікальності. Всі можливості людини спрямовані на підтримку та поліпшення життя. Роджерс вважав, що тяга до актуалізації є головною рушійною силою, а інші мотивації можна розглядати як спрямовані на збереження життя та самовдосконалення.

Аналіз та дослідження психоемоційної адаптації українців в умовах війни та переїзду показало різні тенденції розвитку інститутів української родини в сучасним умовах розвитку країни та потребує нового формату методик адаптації населення до соціологічних факторів та змін.

РОЗДІЛ 2. ПІДГОТОВЧИЙ ЕТАП ДОСЛІДЖЕННЯ: ВИБІРКА, МЕТОДИ ТА МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Характеристика вибірки опитувальних осіб дослідження

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

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

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

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

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

Соціально-демографічна характеристика вибірки показує, що дослідження вивчення аспектів психоемоційної адаптації респондентів, які змінили місце проживання через війну в Україні, порівнюючи досвід внутрішньо переміщених

осіб (ВПО) з зовнішньо переміщеними особами (ЗПО) включало аналіз демографічних та освітніх характеристик учасників.

Онлайн-опитування проводилося 11 листопада в мережі Інтернет за допомогою GoogleForms. Таке емпіричне дослідження проводилося на базі онлайн-опитування, так як частина груп опитаних передувала за кордномо, а частини не мала офлайн-доступу. З огляду на обмежену кількість респондентів, важливо ретельно відбирати учасників, щоб забезпечити певний рівень репрезентативності. Дана деталь стосується забезпечення того, щоб учасники дослідження були представленими з різних груп або категорій. У цьому конкретному випадку, рівнозначний поділ по ознаці перебування респондента за кордоном чи в Україні, гарантує якість результатів.

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

До групи входили 27 осіб, вимушених внутрішніх переселенців, віком від 22 до 27 років, які проживають на території України у таких містах, як Львів, Хмельницький, Київ. Це означає, що з усієї доступної популяції респондентів було обрано цю конкретну кількість учасників для участі в дослідженні, при цьому - рівна кількість внутрішньо переміщених осіб (ВПО) (27 респондентів) та зовнішньо переміщених осіб (ЗПО) (27 респондентів). Такий вибір забезпечує можливість зробити загальні висновки про популяцію на основі даних від обраної вибірки. Вибірка була рандомізованною. Це означає, що кожен респондент мав рівну можливість потрапити до вибірки, і жоден фактор не впливав на їхній відбір. Цей метод допомагає забезпечити об'єктивність та репрезентативність результатів.

У дослідженні адаптації внутрішніх переселенців можуть бути встановлені такі критерії як вік, місце проживання, тривалість перебування в новому місці, ступінь соціальної адаптації. Учасники вибираються на основі цих критеріїв з метою створення репрезентативної вибірки, яка відображає цільову групу

населення. Цільова вибірка за критеріями дозволяє дослідникам зосередитися на конкретних аспектах популяції, які є об'єктом їхнього дослідження. Вона дозволяє здійснити більш точний аналіз та отримати висновки, які відповідають конкретним цілям дослідження. Цільова вибірка за критеріями - це метод вибору учасників дослідження на основі конкретних критеріїв або характеристик, які визначаються дослідником. У цьому методі вибір учасників здійснюється з урахуванням певних критеріїв, які відповідають меті дослідження.

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

Для вивчення особливостей адаптації вимушених мігрантів були використані методи діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Раймонда, розроблений багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (MLO-AM). Маклакова А.Г., С.В. Чермяніна, метод діагностики властивостей нервової системи Я. Стреляу, опитування включало 165 питань і мало наступні шкали: надійність, нервово-психічна стійкість, комунікативні здібності, моральна нормативність та адаптаційний потенціал особистості. а також математичні та статистичні методи розрахунку, факторного аналізу та метод U-критеріїв Манна-Уітні, а також програмне забезпечення, зокрема SPSS, R та Excel.

Додатково, контролювалися запобіжні заходи щодо правильності та конфіденційності даних, а також способи вибірки та контроль за змінними під час аналізу. Усі ці аспекти дозволили отримати більш повне уявлення про адаптацію вимушено переміщених осіб в умовах війни.

Отже, вибірка, яка складалась з 54 респондентів, була випадковою і забезпечувала певний рівень репрезентативності за рахунок ретельного відбору

учасників. Ці аспекти гарантували об'єктивність та надійність отриманих результатів дослідження.

2.2 Характеристика методів дослідження даного опитування

Для аналізу аспектів психоемоційної адаптації осіб, які змінили місце проживання через війну в Україні, порівнюючи досвід внутрішньо переміщених осіб (ВПО) з зовнішньо переміщеними особами (ЗПО), у нашому дослідженні застосовується метод онлайн-тестування за допомогою Google forms. Цей підхід обрано, оскільки він дозволяє оперативно збирати значний обсяг психологічних даних із діагностичною достовірністю. Однак, потрібно врахувати, що деякі фактори можуть викривити результати: наприклад, намір учасників отримати особистісну вигоду; бажання здатися кращими або справити позитивне враження; вплив аудиторії, коли присутність важливих спостерігачів може змінити відповіді; а також попередній досвід участі у подібних дослідженнях.

Етапами проведення емпіричного дослідження є:

1. Коротке привітання до респондентів двох груп опитувальник та опис для респондентів самої методики проведення онлайн-анкетування;
2. Пояснення мети емпіричного дослідження;
3. Аналіз зібраних відповідей респондентів трьох частин по методиках емпіричного дослідження;
4. Обробка та підрахунок результатів трьох частини емпіричного дослідження;
5. Формування висновків;

Для підрахунку результатів емпіричного дослідження буде використано метод математичної статистики для аналізу даних – метод ранжування. Аналіз отриманих даних здійснювався за допомогою методів математичної статистики та розрахунків і побудови графічних інтерпретацій результатів дослідження. Для

обробки даних та побудови графіків і результатів роботи було застосовувано програму Excel та табличний метод підрахунків.

В таблиці 2.1 перелічено напрям дослідження та методики, які для цього були використані. Так як оригінали методик – англійською мовою, всі методики були протрактовані українською мовою (переклад).

Таблиця 2.1

Перелік методик для дослідження

Мета	Методика
Напрям дослідження 1 - Вимірювання рівня психоемоційної адаптації респондентів	
Дослідження рівня психоемоційної адаптації респондентів дослідження	Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда
Дослідження рівня тривожності респондентів дослідження під впливом зовнішніх факторів	Методика «Шкала тривожності» Тейлора для визначення рівня тривожності респондентів
Напрям дослідження 2 - Вимірювання загальних показників серед респондентів рівня їх самооцінки	
Оцінка стану психологічних особливостей самооцінки особистості	Методика визначення самооцінки для вивчення рівня впевненості осібу своїх нових умовах
Дослідження рівня адаптації респондентів дослідження	Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (MLO-AM) розроблений Маклаковим А.Г., С.В. Чермянин

Джерело: розробка автора

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Раймонда. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації, запропонована К. Роджерсом і Р. Даймондом, являє собою опитувальник, що включає 101 твердження, які пропонується оцінювати за 6-бальною шкалою залежно від відповідність запропонованих в анкеті тверджень Я-концепції випробовуваних. Методика дозволяє оцінити інтегральні показники адаптації, самоприйняття, прийняття інших, емоційного комфорту, інтернальності, прагнення

до домінування; позитивний і негативний полюси цих інтегральних показників. Інтегральний показник адаптації відображає співвідношення адаптаційних і дезадаптивних тенденцій функціонування людини в суспільстві. Цей показник включає такі аспекти, як прийняття себе, прийняття інших, емоційний комфорт, інтернальність і бажання домінувати. Показник адаптивності є позитивним полюсом та інтегральним показником адаптації та відображає гомеостатичне та гедоністичне ставлення людини до зовнішнього світу.

Адаптивна людина критично сприймає норми і правила суспільства. Вона цінує свою особистість і особистості інших людей, ця людина прагне до самовдосконалення і не зупиняється у своєму розвитку. Вона знає свої сильні сторони і знає, як досягти своїх цілей. Вона успішна, активна. Він оптимістична людина. Показник дезадаптованості є негативним полюсом інтегрального показника адаптації і відображає дисгармонію у сфері соціальних відносин людини. Дезадаптивна людина часто буває песимістичною, млявою, пасивною, нездатною долати труднощі. Вона може бути постійно незадоволена собою та іншими. Для дезадаптивної людини характерні й інші дисфоричні та депресивні риси.

Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (MLO-AM) розроблений Маклаковим А.Г., С.В. Чермянин. Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ), розроблений А.Г.Малаковим і С.В. Чермяніна призначена для оцінки адаптаційних можливостей особистості з урахуванням соціально-психологічних та деяких психофізіологічних характеристик, що відображають узагальнені особливості нервово-психічного та соціального розвитку. В основу методики покладено уявлення про адаптацію як безперервний процес активного пристосування особи. людини до постійно мінливих умов соціального середовища та професійної діяльності.

Ефективність адаптації багато в чому залежить від того, наскільки людина реалістично сприймає себе і свої соціальні зв'язки, правильно співставляє свої потреби з наявними можливостями, усвідомлює мотиви своєї поведінки. Спотворена або недостатньо розвинена Я-концепція призводить до порушення

адаптації, що може супроводжуватися підвищеною конфліктністю, порушенням стосунків, зниженням працездатності, погіршенням здоров'я. Випадки глибокої дезадаптації можуть призвести до грубих порушень військової дисципліни, правопорядку, суїцидальних дій, порушення професійної діяльності, розвитку захворювань. Анкета містить 165 питань і має такі шкали: надійність (D); «нервово-психічна стійкість; комунікативні здібності; моральна нормативність; адаптаційний потенціал особистості.

Методика діагностики властивостей нервової системи Я. Стреляу.

Регуляторна теорія темпераменту (РТТ) Яна Стреляу була розроблена на основі павловської ідеї про важливу роль темпераменту в адаптації особистості до середовища, а також на основі концепції оптимального збудження, розробленої Д. Hebb. Відповідно до регуляторної теорії темпераменту, в структурі темпераменту виділяють реактивність (чутливість і витривалість індивіда, або працездатність) і активність, яка проявляється в обсязі і обсягу дій (цілеспрямованих поведінкових дій) при заданому обсязі стимуляції. Визначивши структуру темпераменту за методом Я. Стреляу, можна отримати кількісне вираження збудження, гальмування та рухливості процесів нервової діяльності особистості. Кожен із цих процесів окремо відображає основну структуру психіки як її особливу здатність або властивість. Високий рівень потужності збуджувального процесу: нервова система витримує тривале і часто повторюване збудження.

Характерна здатність до ефективної діяльності в ситуації, що вимагає енергійних дій. Низький рівень потужності збуджувального процесу: протилежність попередньому. Високий рівень потужності гальмівного процесу: характерна здатність до припинення діяльності в умови заборони. Низький рівень сили гальмівного процесу: можлива здатність до неадекватних імпульсивних дій у ситуаціях, що вимагають відмови від діяльності. Висока рухливість нервових процесів: властива здатність швидко адаптуватися в новій ситуації, виражена готовність і бажання взаємодіяти з новим явищем.

Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда - це особистісний опитувальник, який призначений для вивчення

особливостей соціально-психологічної адаптації та пов'язаних із цим рис особистості. Стимульний матеріал представлений 101 твердженням, які сформульовані в третій особі однини, без використання будь-яких займенників. Даний методичний прийом є однією з форм «нейтралізації» установки тестованих на соціально-бажані відповіді. У методиці передбачено досить диференційовану, 7-бальну шкалу відповідей. Авторами виділяються 6 інтегральних показників: «Адаптація». «Прийняття інших». «Інтернальність». «Самосприйняття». «Емоційна комфортність». «Прагнення до домінування». Кожен із них розраховується за індивідуальною формулою. Інтерпретація здійснюється відповідно до нормативних даних, розрахованих окремо для кожної частини вибірки.

Методика «Шкала тривожності» Тейлора для визначення рівня тривожності респондентів – це особистісний опитувальник, опублікований в 1953 р. Ж.Тейлор і призначений для виміру тривожності як особистісної якості. Методика була створена на основі тверджень опитувача MMPI. В методиці є 30 пунктів з одним варіантом відповіді з оцінкою від 0 до 6. Респонденту необхідно якомога ясніше уявити кожну ситуацію і позначити одну з цифр залежно від того, наскільки ця ситуація є неприємною для нього і може викликати тривогу, хвилювання, побоювання чи страх.

Методика визначення самооцінки для вивчення рівня впевненості респондентів у своїх нових умовах складається з двох частин опитування по 20 слів в кожному, які характеризують окремі якості та риси характеру. Респонденту необхідно проранжувати ці риси характеру, надавши їм рангові місця з 1 по 20-те залежно від ступеня значущості цих рис саме для нього. На першому місці повинна бути риса, найбільш важлива для респондента, на 20-му - найменш важлива. Для точності результатів не можна використовувати одну цифру двічі.

Вимірювання самооцінки респондентів за допомогою шкали визначення самооцінки для вивчення рівня впевненості респондентів у своїх нових умовах може допомогти встановити зв'язок між особистнісними стандартами самооцінки та психологічним благополуччям. Відповідно до цього дослідження, люди з вищим

рівнем самооцінки можуть мати більшу внутрішню стабільність, впевненість у собі, задоволеність життям та позитивне самовизначення.

Дана методика широко використовується у наукових дослідженнях та практичній роботі, оскільки вона є надійним та перевіреним інструментом для вимірювання самооцінки. Вона дозволяє отримати об'єктивні дані, що можуть бути використані для подальшого аналізу зв'язку між самооцінкою та психологічним благополуччям, а також для розробки інтервенційних програм з метою поліпшення самооцінки та психологічного благополуччя. Таким чином, використання даної методики дозволяє з'ясувати, як самооцінка впливає на психологічне благополуччя особистості, та дослідити роль особистнісних стандартів самооцінки у формуванні психологічного благополуччя.

Висновок другого розділу

Отже, ефективність адаптації багато в чому залежить від того, наскільки людина реалістично сприймає себе і свої соціальні зв'язки, правильно співставляє свої потреби з наявними можливостями, усвідомлює мотиви своєї поведінки. Спотворена або недостатньо розвинена Я-концепція призводить до порушення адаптації, що може супроводжуватися підвищеною конфліктністю, порушенням стосунків, зниженням працездатності, погіршенням здоров'я. Випадки глибокої дезадаптації можуть призвести до грубих порушень військової дисципліни, правопорядку, суїцидальних дій, порушення професійної діяльності, розвитку захворювань. Анкета містить 165 питань і має такі шкали: надійність (D); «нервово-психічна стійкість; комунікативні здібності; моральна нормативність; адаптаційний потенціал особистості. Такий інструмент може бути корисним для самопізнання та розвитку особистості, а також для підтримки важливих адаптаційних процесів у різних сферах життя.

Також , розуміння власної особистості та соціальних зв'язків є критичним для успішної адаптації до нових умов. Людина, яка чітко усвідомлює свої потреби,

має реалістичне бачення своїх можливостей і мотивів, зазвичай легше знаходить шлях до адаптації.

Недостатнє розуміння власної особистості може призвести до конфліктів і проблем у взаємині з іншими людьми, а також до зниження ефективності в різних сферах життя. Глибока дезадаптація може мати серйозні наслідки для фізичного та психічного здоров'я, а також для професійного та соціального становища.

РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ У ВНУТРІШНІХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

3.1 Особливості соціально-психологічної адаптації у внутрішніх переселенців

Наше суспільство переживає складний період, який включає неприховану військову агресію та порушення цілісності країни. Це призвело до значних людських втрат у зоні проведення АТО, масового переселення населення, втрати домівок, близьких та можливості вести звичне життя. Багато людей стикаються з душевними та фізичними труднощами, почуттям страху за своє життя та життя своїх близьких, а також зі складнощами адаптації до нових умов існування. Воєнний конфлікт триває, і важко передбачити, коли і як він завершиться, що поглиблює тривожність у суспільстві, страх і розчарування. Ця ситуація несе загрозу не лише віддаленим регіонам, але й цілому суспільству, зумовлюючи загострення конфліктів і навіть загрозу криміналізації.

У сучасних умовах важливість проблеми адаптації особистості до екстремальних ситуацій набуває особливої актуальності. Починаючи з 2014 року, українське суспільство зіткнулося з умовами, які не були характерними протягом понад 70 років - воєнною агресією та значними людськими втратами. Повномасштабна війна російської федерації проти України, яка розпочалася 24 лютого 2022 року, призвела до змін в умовах бойових дій та повній невизначеності майбутнього, поставивши населення країни перед новими стрес-факторами. У таких екстремальних умовах регулярна повсякденна життєдіяльність людини порушується, що може викликати перевтому, нервове виснаження та афективні реакції. З точки зору соціальної адаптації, цей процес визначається як пристосування особистості до вимог соціального середовища, включаючи інтеграцію в соціальні групи, формування взаємовідносин з іншими індивідами та осмислення цінностей і норм соціального середовища. Також важливо враховувати поняття «психоемоційної адаптації», яке тісно пов'язане із соціальною адаптацією. Психоемоційна адаптація включає ключові елементи, необхідні для успішної соціальної адаптації, особливо у зв'язку з тим, що середовище, де перебуває

населення, може бути складним і навіть ворожим, в умовах переїзду та воєнного стану в країні, що призводить до різноманітних варіацій соціально-психологічної адаптації.

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

Модель «посттравматичного зростання» в психоемоційній адаптації в умовах війни та переселення базується на усвідомленні того, що людина може використовувати стресову ситуацію як можливість для подальшого розвитку та досягнення вищого рівня функціонування у різних сферах життєдіяльності. В цьому контексті важливими вважаються уявлення про адаптацію як здатність до відновлювальних зусиль, як для окремої людини, так і для сім'ї чи громади. Ключовим поняттям у цьому контексті є «резилієнс» (життєстійкість, життєздатність, стійкість до травми), який розглядається як динамічний процес, в якому позитивна адаптація відбувається під час негараздів та збереження стану благополуччя незважаючи на труднощі. Важливо також зауважити, що цей підхід використовується для опису індивідуальних і колективних ресурсів подолання надзвичайних та стресових подій, а також для аналізу психологічних і соціальних наслідків воєнного конфлікту.

Отже, розглядаючи особливості «функціонування» української родини під час війни, можна відзначити, що поточний стан сім'ї, її характеристики, структура та вплив на формування особистості мають такі поширені тенденції: зменшення матеріальної та психологічної (захисної) ролі сім'ї; порушення механізму адаптації родини до кризових явищ у суспільстві (наприклад, воєнний час чи примусова міграція); трансформація та конфліктність сімейних ролей; ускладнення взаємин між дітьми та батьками; нестабільність планів сімейного життя в умовах війни;

вплив патогенних факторів на психічне здоров'я членів родини; стрес та депресивний стан від переїздів та повільний процес адаптації до життя закордоном.

Соціально-психологічна адаптація – складний процес, який відбувається в період потрапляння особистості в нові соціальні, культурні умови. В залежності від того, як її нервова система справляється з стресом, таякі дії вона вживає задля зменшення напруги та інтеграції себе в нові умови, ми можемо сказати адаптивна чи дезадаптивна та людина, домінує вона чи є відомою, сприймає себе чи не сприймає себе у новій для себе ролі, тощо.

Результати особливостей соціально-психологічної адаптації переселенців зображені на рисунку 3.1.

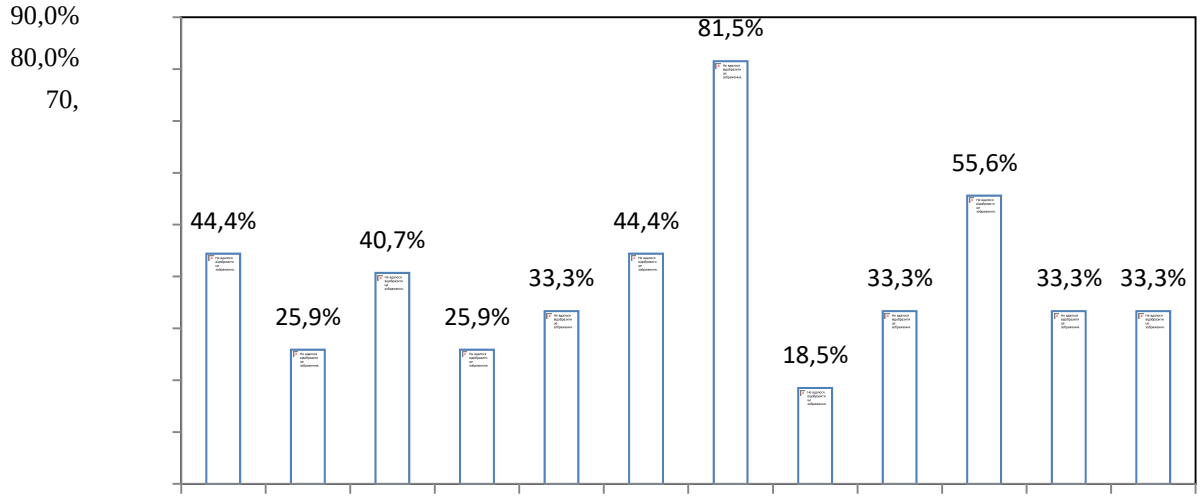


Рис. 3.1. Особливості соціально-психологічної адаптації у внутрішніх переселенців

Як ми бачимо, 81,5% опитувальних мають середній рівень внутрішнього контролю, що говорить про перенесення людьмипсихологічно-важкої ситуації, яка змусила відчувати себе беззахисним, слабким, а через те, адаптувати свою поведінку таким чином, щоб уникнутипережитої болі ще раз: вони контролюють свій емоційний стан, зокрема, імпульсивні, спонтанні дії, свої бажання, думки, огороджують себе від творчого вирішення питання, що утворює психологічній панцир людини, який огороджує та захищає його від світу. Високий рівень

внутрішньогоконтролю говорить про бажання відійти від травмуючої дійсності, шляхом постійної рефлексії, роздумів, утворення власного світу, який є більш безпечний та привабливий для постраждалої психіки людини. 55,6% респондентів мають високий рівень експресивності інформації, що свідчить про таку стратегію поведінки, за якої відповідальність за своє життя перекладається на плечі іншої людини чи країни, а пасивність діяльності призводить до сприйнятливості, сугестивності, жалість до себе, небажання адаптуватися до нового середовища та очікування відповідних кроків до самосприйняття ззовні.

44,4% респондентів мають високі показники за шкалами адаптивності та неприйняття оточуючих, що, з одного боку, свідчить про позитивну взаємодію внутрішнього та зовнішнього середовищ на особистий комфорт, на відповідні кроки для адаптації до нового середовища та зниження напруги з боку стрес, а з іншого боку, опитувані мають негативний досвід взаємодії з іншими людьми, неприйняття їх способу життя, поглядів, традицій тощо.

40,7% респондентів мають високі показники за шкалою самоприйняття, що свідчить про розуміння свого поточного становища, цінності та тих якостей, які можуть бути корисними для акультурації з новим середовищем.

Вони об'єктивно оцінюють свій реальний статус, можливості, становище і діють відповідно до цих знань.

33,3% респондентів мають високі показники за шкалою домінування, що свідчить про схильність до такої поведінки, яка була б агресивно та цілеспрямовано спрямована на подолання стресової напруги, викликаної новими для особистості умовами життя. Вони приймають відповідальність, але при цьому відстоюють свою позицію, бажання, поглядів, можливо, нав’язуючи їх іншим, вступаючи в конфронтацію та вибираючи для себе кращі умови.

33,3% також мають високі показники за шкалою сприйняття оточуючих, що свідчить про розуміння світогляду, традицій і способу життя інших людей. Вони беруть активну участь в інтеграції в нове суспільство, легко і охоче йдуть на контакт, щоб спробувати заглибитися у внутрішній світ іншої людини.

33% також мають високі оцінки за шкалою емоційного дискомфорту та

середні оцінки за емоційним комфортом. 25,9% внутрішньо переміщених осіб мають високі показники за шкалами дезадаптації та самовідторгнення, що свідчить про негативний досвід подолання стресу через нові умови, а також про загальне розуміння своєї нової ролі, становища, прав тощо. 18,5% респондентів мають високий рівень зовнішнього контролю, що свідчить про їхню переважну поведінку щодо контролю над оточенням та людьми. Вони стають спокійнішими, коли самостійно впливають на свою діяльність і оточення, вибирають, що може залишатися в колі їхньої уваги, а що ні.

3.2. Структури адаптивності у внутрішній переселенців

Структури адаптивності у внутрішніх переселенців відображають набір стратегій та ресурсів, які вони використовують для успішної адаптації до нових умов після виходу зі свого домівкового середовища. Вони включають у себе соціальні мережі та підтримку, резилієнтність та пристосованість, пошук ресурсів та послуг, стратегії виживання, самоорганізацію та спільнотні ініціативи. Ці структури адаптивності допомагають внутрішнім переселенцям подолати труднощі та відновити своє життя в новому середовищі.

На рисунку 3.2. представлені особливості структури адаптивності у внутрішній переселенців.

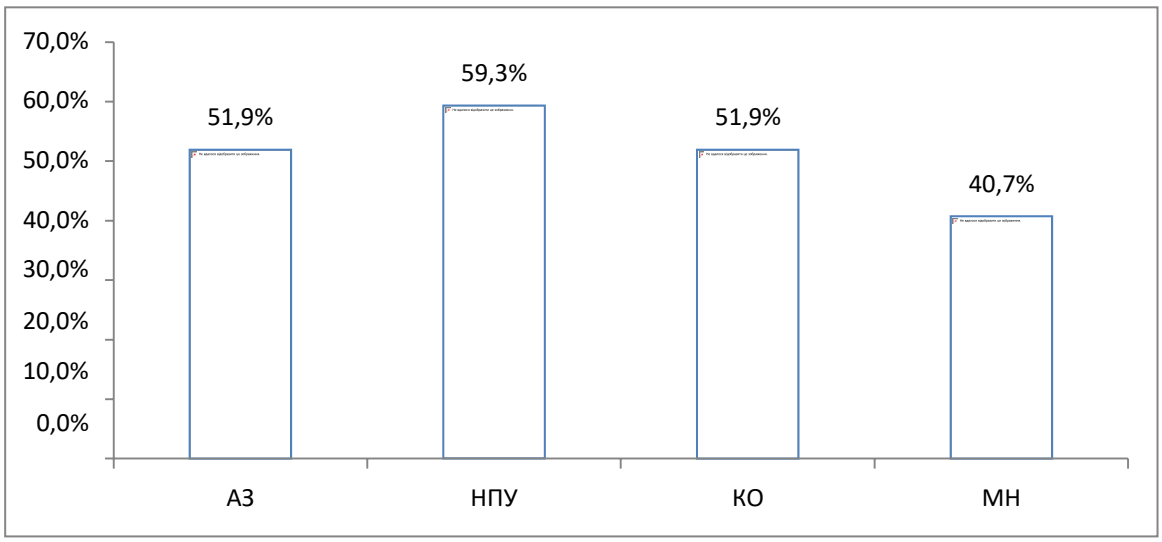


Рис.3.2. Особливості структури адаптивності у внутрішніх переселенців, %: АЗ – адаптивні здібності; НПУ – нервово-психічна напруга; КО – комунікативні здібності; МН– моральна-нормативність

Згідно з рисунком 3.2., 59,3% переселенців мають середній та вище середнього рівень нервово-психічної напруги, що свідчить про високий рівень нервово-психічної стійкості, адекватної самооцінки та сприйняття ситуації. 51,9% респондентів мають високий рівень комунікативних здібностей та адаптаційних здібностей, це свідчить про те, що, по-перше, легко встановлювати контакти з людьми, неконфліктність або здатність вирішувати конфлікти, не уникаючи їх, задовільний рівень емпатійних здібностей, що допомагає сприймати співрозмовника не лише зовні рівноправним, а внутрішнім – через емоції. По-друге, високі або нормальні адаптивні здібності свідчать про легке сприйняття нової діяльності, неконфліктність, уміння знаходити спільну мову, уникати конфронтації тощо. 40,7% респондентів мають середній і вище середнього рівень морально-нормативності, що свідчить про їхню співпрацю з оточуючими правилами та умовами, в яких вони опинилися в новій місцевості, діяльності тощо. Вони погоджуються та виконують норми, встановлені для нового навколишнє середовище.

Структури адаптивності у внутрішніх переселенців є ключовим елементом їхньої здатності успішно впоратися зі стресом та змінами, пов'язаними з виходом зі

свого рідного середовища. Ці структури включають широкий спектр стратегій та підходів, які допомагають переселенцям в адаптації до нових умов і забезпеченні базових потреб.

Соціальні мережі та підтримка від родини, друзів та співгромадян є однією з найважливіших складових адаптивності. Ця підтримка не лише допомагає у вирішенні конкретних проблем, а й надає емоційну підтримку та відчуття приналежності.

Резилієнтність, або здатність пристосовуватися та відновлюватися після стресових ситуацій, грає важливу роль у житті переселенців. Вона включає у себе розвиток позитивних стратегій копінгу, таких як позитивне мислення, пошук підтримки та постановка цілей.

Пошук ресурсів та послуг - це ще один важливий аспект адаптивності. Від здатності знаходити доступні ресурси, такі як житло, робота та медична допомога, залежить успішність адаптації. Стратегії виживання, самоорганізація та спільнотні ініціативи допомагають переселенцям знаходити нові шляхи для виживання та побудови нового життя.

Ці структури адаптивності допомагають внутрішнім переселенцям подолати виклики, пов'язані з втратою свого домівкового середовища, та забезпечують основу для нового початку у нових умовах.

На рисунку 3.3. представлені результати за методикою «Діагностика властивостей нервової системи Я.Стреляу».

Згідно з рисунком 3.3, 77,8% респондентів мають високий рівень процесів гальмування, що свідчить про здатність до самоконтролю, продуманих дій під час стресу, здатність відмовитися від діяльності у разі зовнішньої заборони. Повільна перебудова процесів діяльності при входженні в нові умови середовища.

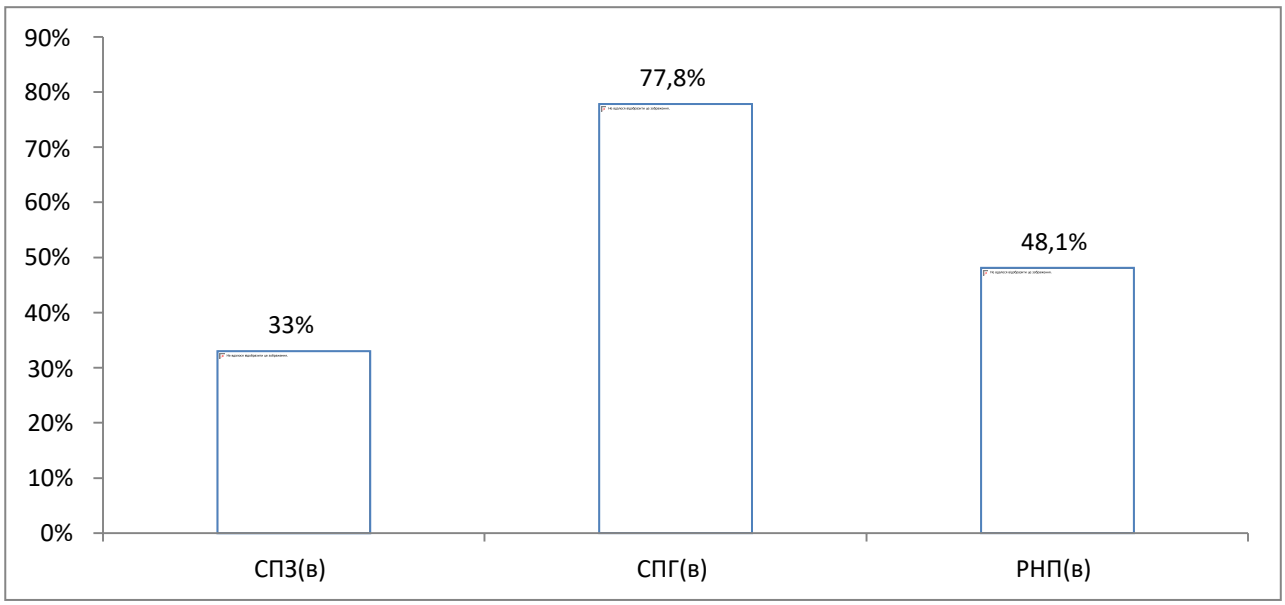


Рис.3.3. Особливості нервової системи у внутрішніх переселенців, %: СПЗ – сила процесів збідження, СПГ – сила процесів гальмування, РНП – рухливість нервових процесів

Близько 48,1% респондентів мають високий рівень рухливості нервових процесів, що свідчить про відсутність проблем із переключенням із діяльності на діяльність, засвоєнням нових навичок, готовність до подолання нових труднощів та послідовний перехід від діяльності до діяльності.

Інші 33% мають високий рівень потужності процесу збудження, що характерно для людей, у яких нервова система може тривалий час перебувати в напрузі, вирішуючи проблеми, а також спонукає до ефективної діяльності в момент підвищеної активності дій.

Результати факторного аналізу групи внутрішньо переміщених осіб представлені в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Факторна структура особливостей адаптації у внутрішніх переселенців

Показники:	Фактор «Адаптивність» 17,6%	Фактор «Дезадаптивність» 19,9%	Фактор «Темперамент» 17,4%
Адаптивність	0,856		0,784
Дезадаптивність		0,871	

Прийняття себе	0,746	-0,533	

Продовження таблиці 3.1

Неприйняття себе		0,428	
Прийняття інших		-0,322	
Неприйняття інших		0,143	
Зовнішній контроль			0,553
Внутрішній контроль			0,560
Домінування	0,544		
Відомість		0,451	
Адаптаційні здібності	0,653		
Нервово-психічна напруга			0,571
Комунікативні здібності	0,404		
Моральна-нормативність	0,620	-0,331	
Високий рівень сили процесу гальмування			0,443
Високий рівень сили процесу збудження			0,487
Високий рівень рухливості нервових процесів	0,803	-0,441	

Statistics 22.0	Коефіцієнт завантаження Varimax
Factor	Вибірка основних компонентів
ANALISIS	Відзначені завантажуванні дані

Джерело: побудовано автором на основі проведеного опитування

У дослідженнях адаптації внутрішніх мігрантів ідентифіковано три взаємодіючі фактори. Перший – «Адаптивність» - заохочує мігрантів активно взаємодіяти з новим оточенням та приймати нові соціальні ролі. Другий – «Дезадаптованість» - виявляється в нецікавості до культурних норм нового середовища та самовідторгненні, що призводить до загального рівня дезадаптації. Третій – «Темперамент» - визначає рівень нервової активності та здатність до контролю.

Перший фактор «Адаптивність» об’єднав такі шкали як адаптивність, прийняття себе, домінування, адаптивні здібності, комунікативні здібності, моральну-нормативність та високий рівень рухливості нервових процесів, щоможе

говорити про те, що для активного процесу адаптації та підвищення своїх адаптаційних здібностей внутрішнім переселенцям необхідно брати відповідальність за свої дії, активно вступати в контакт з середовищем, працювати на комунікацію, розуміння та прийняття себе у новій ролі.

Другий фактор «Дезадаптивність» об'єднав такі шкали як дезадаптивність, неприйняття інших, неприйняття себе, прийняття себе, неприйняття інших, відомість, моральну-нормативність та високий рівень рухливості нервових процесів. Що може говорити про те, що негативний досвід занурення в нове середовище, не усвідомлення нової ддя себе рольовоїмоделі, нового оточення з його традиціями, нормами та правилами, підвищують дезадаптивність, неприйняття інших, неприйняття себе, пасивність у вирішенні питання, відомість, а також пригнічують рухливість нервових процесів, що призводить до втрати зацікавленості у пізнанні нового.

Третій фактор «Темперамент» об'єднав такі шкали як адаптивність, внутрішній контроль, зовнішній контроль, нервово-психічну напругу, високий рівень сили процесу гальмування, високий рівень сили процесу збудження, що говорить про наступне: у процесі адаптації важливу рольграють нашу внутрішні темпераменту особливості, сила нервової система, адже через її витривалість, гнучкість та збудження, підвищується рівень внутрішнього контролю, підвищують рівень зовнішнього контролю, що може сприяти згуртованості, зібраності та цілеспрямованості у адаптаційному процесі.

Також далі буде висвітлено результати інших трьох методик рівня психоемоційної адаптації переселенців.

На підставі результатів опитування встановлено, що 40% респондентів ЗПО виявляють високий рівень соціально-психологічної адаптації. Ця група характеризується позитивним ставленням до себе та оточуючих, адекватним сприйняттям проблем, вмінням управляти емоціями та регулювати психоемоційні стани. Вони відчувають стійкий емоційний комфорт, володіють внутрішнім контролем, та виявляють готовність вирішувати труднощі та досягати успіху. Ці

особи вважають себе господарем життя і демонструють лідерські якості, що сприяє швидкій адаптації та пристосуванню в новому середовищі.

З іншого боку, понад третина респондентів із внутрішньо переміщеними особами (ВПО) має середні показники адаптації (33,3%). Вони проявляють переважно позитивне ставлення до себе, але виявляють нейтральні відносини до інших. Ця група здатна прикладати зусилля для вирішення проблем, але іноді схильна відмовлятися від відповідальності, передаючи її на інших. Додатково, у 26,7% ВПО виявлено низький рівень соціально-психологічної адаптації, характеризуючись неприйняттям себе та інших, прагненням до уникнення відповідальності та емоційною нестійкістю у складних ситуаціях. Такі особи виявляють труднощі усвідомленого управління власними емоціями і поведінкою, та часто уникають проблем, підкорюючись зовнішнім обставинам.

Далі проаналізуємо детальніше отримані дані щодо характеристик соціально-психологічної адаптації ЗПО та ВНО (табл. 3.2).

У опитуваннях виявлено, що прийняття себе є домінуючим фактором серед ЗПО на високому та середньому рівнях (по 40%). Ці учасники дослідження добре орієнтовані у своїй особистості, своїх сильних і слабких сторонах, і вміють ефективно розподіляти свій час для досягнення успіху.

Таблиця 3.2

Результати дослідження психоемоційної адаптації ВПО та ЗВО за методикою Роджерса-Даймонда

Шкали	Рівні	ВПО (20 респондентів)		ЗПО (20 респондентів)	
		осіб	%	осіб	%
Адаптивність (загальна шкала)	Високий рівень	2	10%	10	50%
	Середній рівень	6	30%	4	20%
	Низький рівень	12	60%	6	30%
Прийняття себе	Високий рівень	3	15%	11	55%

Продовження таблиці 3.2

Прийняття себе	Високий рівень	3	15%	11	55%
	Середній рівень	7	35%	5	25%
	Низький рівень	10	50%	4	20%
Прийняття інших	Високий рівень	4	20%	9	45%
	Середній рівень	6	30%	4	20%
	Низький рівень,	10	50%	7	35%
Емоційний комфорт	Високий рівень	5	25%	10	50%
	Середній рівень	3	15%	5	25%
	Низький рівень	12	60%	5	25%
Внутрішній контроль	Високий рівень	7	35%	6	30%
	Середній рівень	6	30%	5	25%
	Низький рівень	7	35%	9	45%
Домінування	Високий рівень	2	10%	8	40%
	Середній рівень	5	25%	4	20%
	Низький рівень	13	65%	8	40%
	Високий рівень	3	15%	12	60%

Продовження таблиці 3.2

Екскапізм (зворотна шкала)	Середній рівень	5	25%	4	20%
	Низький рівень	12	60%	4	20%

Джерело: побудовано автором на основі проведеного опитування

У майже 60,0% випадків ВПО виявлені низькі показники самоприйняття, що проявляється в низькій самооцінці, відсутності впевненості в собі та нездатності розпізнати власні сильні та слабкі сторони. З усього аналізу видно, що третина респондентів ЗПО (33,3%) виявляє високий рівень прийняття інших, вони виявляють толерантне ставлення до оточуючих та готові враховувати їхні інтереси при спільній роботі. У 43,3% випадках респондентів ВПО спостерігається середній рівень прийняття, вони адекватно сприймають особливості інших людей і готові взаємодіяти з ними, але не завжди із задоволенням вирішують конфліктні ситуації. Крім того, у 23,3% випадках респондентів ВПО виявлено неприйняття інших, вони володіють ворожим ставленням до оточуючих та проявляють агресивні тенденції в поведінці, які можуть бути спричинені взаємодією з оточуючими. Ці респонденти часто готові використовувати фізичну силу чи вербальну агресію для вираження свого роздратування; у випадку респондентів ВПО цей показник становить приблизно 15%.

Більшість респондентів групи ЗПО відзначили, що вони насолоджуються емоційним комфортом (33,3% на високому рівні і 40% на середньому). Вони відчувають спокій, емоційну стійкість та вміють контролювати свої емоції та реакції на зовнішні подразники. Щодо респондентів групи ВПО, лише 26,7% виявили середній рівень адаптації, що свідчить про емоційний дискомфорт: напруженість, роздратованість та емоційна нестійкість.

Внутрішній контроль виявляється в 50% ЗПО на високому рівні, в той час як у ВПО цей показник становить 26,7% на середньому рівні. Ці респонденти

розглядають себе як господарів свого життя, впевнених в собі та здатних адекватно вирішувати проблеми, виконувати завдання і досягати поставлених цілей.

Додатково, 23,3% ВПО виявили певний рівень зовнішнього контролю. Ці респонденти мають тенденцію до оптимістичного та доброзичливого ставлення до життя, але не завжди готові вкладати необхідні зусилля для вирішення завдань та відповідального подолання проблем. Вони часто вважають, що невдача пов'язана з обставинами, умовами, іншими людьми або долею. Ці респонденти можуть уникати проблем та відмовлятися вирішувати їх, а в разі втрати інтересу можуть не завершити завдання, порушуючи дисципліну. Для ЗПО цей відсоток становить 20%, адже у них також існують додаткові фактори, такі як переїзд, адаптація до нових умов життя та зовнішні проблеми.

Отже, шкала дослідження психоемоційної адаптації ВПО та ЗВО за методикою Роджерса-Даймонда показала вищий рівень адаптації у ЗПО, так, як в них відсутній фактор перебування в зоні бойових дій та йде процес відсторонення від зовнішніх факторів та прийняття нового середовище. Проте емоційну стійкість в більшій мірі проявляють ВПО через часткове блокування емоційної складової психіки та адаптацію до зовнішнього середовища.

Тому загалом за даною методикою можна зробити висновок про більший рівень стійкості та швидкість звикання до зміни звичних умов в групи переселенців (група респондентів ЗПО), адже зменшення в них частини дисфакторів прямих наслідків впливу війни в країні через вимушений переїзд формує нове середовище звикання з аспектом врахування вікових змін сприйнятят фактору вимушеного переїзду через війну та агресію, стрес, розлучення ті інші дисфактори.

Наступна частина аналізу – це визначення рівня тривожності за шкалою тривожності Тейлора для двох груп респондентів – ЗПО та ВПО.

В таблиці 3.3 висвітлено показник рівня тривожності за шкалою тривожності Тейлора для двох груп респондентів – ЗПО та ВПО.

Таблиця 3.3

Результати визначення рівня тривожності за шкалою тривожності Тейлора для двох груп респондентів – ЗПО та ВПО

Шкали	Рівні	ВПО (27 респондентів)		ЗПО (27 респондентів)	
		осіб	%	осіб	%
рівень тривожності (загальна шкала)	Низький	3	10%	6	25%
	Нижче середнього	4	15%	7	30%
	Середній	6	25%	4	15%
	Вище середнього	4	15%	5	20%
	Високий	10	35%	5	10%

Джерело: побудовано автором на основі результатів опитування

Далі для схематичного розуміння результатів дослідження на рис. 3.3 та 3.4 показано розподіл рівня тривожності серед двох груп респондентів, відповідно до аналізу їх відповідей на питання опитувальника.



Рис. 3.3 Результати визначення рівня тривожності за шкалою тривожності Тейлора для ЗПО, %

Джерело: побудовано автором на основі результатів опитування

Як можна побачити з табл. 3.3 та рисунку 3.3, у більшості респондентів ЗПО (35,00%) середній рівень тривожності, таким людям властива до рівновага, спокій, впевненість у собі. Вони сприймають загрозу для свого життя, репутація, активність лише тоді, коли вона насправді існує. Такі люди спокійні до зауважень, порад в свою адресу. Тривога у них виникає лише в особливо важливих і особистісно значущих ситуаціях (іспит, стресові ситуації).



Рис. 3.4 Результати визначення рівня тривожності за шкалою тривожності Тейлора для ВПО, %

Джерело: побудовано автором на основі результатів опитування

За результатами аналізу рис. 3.4 для ВПО середній рівень тривожності притаманний 20,00% опитаних і лише 10,00 % % характерний низький рівень тривожності. Тоді як більша частина ВПО зазначає рівень тривожності вище середнього та високий рівень тривожності – показник відсоткового співвідношення 15,00% та 25,00 % відповідно. Таким людям характерна тенденція часто сприймати прояви своїх якостей, як можливу загрозу їх престижу, самооцінці. Вони схильні сприймати складні ситуації як загрозливі, катастрофічні. Інші (лише 10 % досліджуваних) мають нижче середнього та низький рівень тривожності, що говорить про їх виражений спокій, вони не сприймають загрози своєму престижу, самооцінці навіть тоді, коли вони справді наявні. Такі люди спокійні, вважають, що

особисто у них немає причин турбуватися про своє життя, репутацію, поведінку та діяльність.

В такому аспекті переважання неадекватної самооцінки та рівня домагань у певної частини досліджуваних, потребує спеціальної корекційно роботи, яка базується на підвищенні самооцінки, відповідності її рівню домагань та уникненню тривожності. Особливо це актуально в умовах воєнного стану в країні для частини ВПО.

Аналіз та інтерпретація результатів за методикою дослідження визначення рівня самооцінки у ВПО та ЗПО осіб показала різні результати. Зокрема, враховуючи, що респонденти цього дослідження є респонденти, їхні демографічні та освітні характеристики набувають особливого значення. Середній вік респондентів становить 15,5 років із віковим розмахом від 14 до 18 років, що може відображати наявність як респондентів середньої школи, так і тих, хто вже знаходиться на заключних етапах своєї освіти, - старшої школи. (табл. 3.4 та 3.5).

Таблиця 3.4

Результати вияву особистісних рис самооцінки за методикою дослідження визначення рівня самооцінки у ЗПО осіб

Основні змінні методики	Розмах	Середній	Стандартне відхилення
Доброзичливість	0-10	5,6	2,9
Справедливість	0-10	4,4	2,9
Контрольованість	0-10	6,1	3,1
Закономірність	0-10	4,7	3,2
Самоцінність	0-10	4,9	3,9
Здатність контролювати ситуацію	0-10	5,1	3,1
Удача	0-10	4,9	3,2

Джерело: розрахунки емпіричного дослідження автора

Таблиця 3.4 ілюструє зібрані дані щодо особистісних стандартів респондентів серед ЗПО, специфічно зосереджуючись на доброзичливості як ключовому параметру. Змінна «Доброзичливість» має розмах від 0 до 10, що

підкреслює, що були використані числові оцінки для кількісної характеристики цього параметра. Середнє значення, вказане як 5,6, свідчить, що загальний рівень доброзичливості серед учасників дослідження є помірним, що може відображати баланс між високими та низькими оцінками цього критерію.

Водночас, стандартне відхилення в 2,9 посвідомлює, що така висока варіабельність вказує на те, що респонденти мають різні погляди та досвід щодо того, що вони вважають доброзичливістю, і, отже, їхні оцінки можуть значно варіювати. Це, у свою чергу, може свідчити про те, що поняття доброзичливості може бути відносно неоднозначним для різних осіб, в залежності від їхніх власних цінностей, переконань та життєвого досвіду.

Продовжуючи аналіз таблиці 3.4, перейдемо до іншого параметра – «Справедливість». Цей параметр також вимірюється за десятибальною шкалою, де середнє значення складає 4,4 зі стандартним відхиленням 2,9. Середнє значення, яке є дещо нижчим за середнім показником доброзичливості, може вказувати на те, що респонденти в сукупності мають дещо критичніше ставлення до справедливості або вважають, що її дотримано у меншій мірі.

Стандартне відхилення по показнику «Контрольованість» та «Закономірність», аналогічно доброзичливості, підкреслює значну варіативність у відповідях респондентів ЗПО. Така велика різноманітність може свідчити про те, що поняття справедливості має різні інтерпретації серед респондентів, і це може бути зумовлено різницею у їхніх цінностях, переконаннях, досвіді та контексті. Це також може відзеркалювати індивідуальні розходження у відчутті справедливості та її важливості в особистісних стандартах кожного респондента.

Загалом, висока варіабельність у відповідях на справедливість може вказувати на комплексність і багатогранність цього поняття у контексті особистісних стандартів. Такі результати можуть акцентувати увагу на необхідності подальших досліджень для виявлення, як різні аспекти справедливості та її відсутності впливають на відчуття та оцінки індивідів серед респондентів групи ЗПО.

Далі йде аналіз відповідей ВПО (табл. 3.5):

Таблиця 3.5

Результати вияву особистісних рис самооцінки за методикою дослідження визначення рівня самооцінки у ВПО осіб

Основні змінні методики	Розмах	Середній	Стандартне відхилення
Доброзичливість	0-10	3,6	2,8
Справедливість	0-10	2,4	2,8
Контрольованість	0-10	5,1	4,1
Закономірність	0-10	4,7	3,2
Самоцінність	0-10	4,9	2,9
Здатність контролювати ситуацію	0-10	2,1	3,1
Удача	0-10	2,9	2,2

Джерело: розрахунки емпіричного дослідження автора

Параметр, «Контрольованість», визначає міру, до якої респонденти відчувають можливість впливу на певну подію та обставини. Зі середнім значенням 5,1, це показує, що, загалом, ВПО мають відчуття часткового рівня контролю. Середній показник нижщий у порівнянні зі змінними «Доброзичливість» та «Справедливість» - 3,6 та 2,4 відповідно, що може вказувати на негативне самооцінювання респондентів даної групи, у контексті їхньої здатності впливати на своє оточення.

Також стандартне відхилення, однак, підкреслює, що існує значна різниця в оцінках контрольованості між респондентами двох груп. Це може відображати індивідуальні різниці в переживанні контролю та у відчутті власної ефективності в групі ЗПО над показниками відчуття ВПО. Варто зазначити, що така відмінність у відгуках може бути зумовлена багатьма факторами, включаючи особистісні відмінності, життєвий досвід та різні ступені самоусвідомлення та саморефлексії серед учасників, в зв’язку з вимушеним переїздом.

Згідно з таблицею, показник «Здатність контролювати ситуацію» має середнє значення в першої групи 4,7 зі стандартним відхиленням 2,1 і відходення 3,1 відповідно в табл. 3.5. Цей параметр може відображати сприйняття ВПО та ЗПО по

різному дотримання законів і норм у суспільстві чи уявлення про стійкість і передбачуваність життя. Що стосується середнього значення, воно знаходиться близько до середини шкали, що може вказувати на помірний оптимізм стосовно стабільності та передбачуваності оточуючого світу серед учасників дослідження двох груп.

Загалом, параметр «Самоцінність» визначає, наскільки респонденти цінують себе, їхнє сприйняття власної вартості. Середнє значення 4,9 із стандартним відхиленням 2,9 в другій групі вказує на те, що велика частина респондентів має помірне чи позитивне сприйняття своєї вартості. Але також існують індивіди в обох групах, які можуть мати низьке відчуття самоцінності. Це підкреслює важливість підтримки психічного здоров'я та стійкості серед респондентів.

Завершальний показник - параметр «Удача» відзеркалює сприйняття респондентів своєї спроможності досягати успіху та удачі в житті. Середнє значення для цього параметра для ЗПО становить 4,9, а стандартне відхилення — 3,2, а для ВПО – 2,9 зі стандартним відхиленням — ц,2. Такий розподіл результатів може свідчити про те, що думки респондентів щодо власної удачливості та спроможності досягати успіху відзначаються помірним оптимізмом лише в групи ЗПО. Це показує середній рівень самооцінки обох груп респондентів та підтверджує прямий вплив емоційної складової та зовнішніх факторів та внутрішнє формування самосвідомості та психологічного благополуччя особистості в соціумі в сучасних умовах розвитку індивіда.

Ураховуючи всі фактори аналізу визначення рівня самооцінки у групи респондентів ВПО та ЗПО, можна визначити, що респонденти обох груп в цьому дослідженні продемонстрували різноманітність у своїх поглядах та уявленнях про світ, свої можливості та цінності. З одного боку, середні показники в групі ЗПО свідчать про помірний оптимізм і позитивні відчуття, з іншого — значна варіабельність у відповідях вказує на наявність різних життєвих стратегій, ціннісних орієнтацій та рівнів самооцінки, проте у ВПО показники підкреслюють і присутність тривожності та апатії, в зв’язку з зовнішніми дисфакторами. Тому за

показником рівня самооцінки як і ЗПО так і ВПО демонструють середні значення в аспекті перебування власного оцінювання самооцінки на середніх значеннях.

Наступна частина роботи - це порівняння двох груп ВПО і ЗПО за всіма показниками (тестами): показниками психоемоційної адаптації, рівня тривожності та ступеня самооцінки. Для цього буде використано статистичний критерій Манна-Уїтні.

На завершення наведено дані обробки результатів за допомогою U-критерію Манна-Уїтні, який застосовувався при порівнянні результатів груп респондентів ЗПО та ВПО:

1. При порівнянні показників психоемоційної адаптації не встановлено достовірних відмінностей: $U_{ВПО}=18 > U_{ЗПО}=7$ при $p> 0,05$, що означає допустимість порівняння результатів діагностики.

2. При порівнянні показників груп за методикою визначення рівня тривожності встановлено достовірні відмінності в рівні показника тривожності в двох груп: $U_{впо}=5 < U_{зпо}$, при $P <0,01$.

3. При порівнянні показників за методикою вимірювання ступеня самооцінки встановлено достовірні відмінності за шкалами «Самоцінність» та «Здатність контролювати ситуацію»: $U_{впо}=7< U_{зпо}=12.5$ при $P<0,05$

Таблиця 3.6

Значимі відмінності в показниках рівня адаптації респондентів групи ЗПО та ВПО за трьома критеріями оцінки (три методики для аналізу)

Шкали	Середні показники		Sig. (2- tailed)
	ЗПО	ВПО	
1. Психоемоційна адаптація	14,8	10,8	0,01
2. Тривожність	17,2	23,9	0,05
3. Самооцінка	21,8	16,1	0,05

Джерело: розрахунки на основі результатів емпіричного дослідження автора

Отже, даний прорахунок показав значимі відмінності між групами ЗПО та ВПО, що схематично зображено в табл. 3.6. Статистичний аналіз показав, що для

респондентів, які перебувають в країні, властивий менший рівень психоемоційної адаптації та вищий рівень тривожності, проте самооцінка розвинена краще. Можемо також зробити висновок, що рівень адаптації респондентів тісно повязаний з особливостями фактору їх рівня самосприйняття себе як індивіда в соціумі, відсутність дисфакторів каталізаторів тривожності та мінімізації негативного впливу та психоемоційну адаптацію, в зв'язку з вимушеними умовами переїзду, особливо в підлітковому віці.

Відтак, проаналізувавши отримані результати в висновку про особливості адаптації респондентів ВПО і ЗПО доцільно зазначити те, що всі три методики підтвердили вищий рівень адаптації в респондентів групи ЗПО, порівняно з ВПО, так як в них мінімізується фактор прямого впливу війни на повсякденне життя та менший вплив даного чинника на рівень їх стресотійкості та сприятливіші умови розвитку їх емоційного благополуччя.

Висновок до третього розділу

Метою даного емпіричного дослідження було проведення опитування за використанням вибраних методик і подальшому аналізі результатів відповідей респондентів з питань, що стосуються вивчення аспектів психоемоційної адаптації респондентів, які змінили місце проживання через війну в Україні. Дослідження включає порівняльний аналіз досвіду внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та зовнішньо переміщених осіб (ЗПО). Завданням практичної частини емпіричного дослідження було - розгляд специфіки психоемоційної адаптації респондентів, які змінили місце проживання через війну. Також проводиться емпіричне порівняння рівня соціалізації та психоемоційної адаптації респондентів-переселенців в межах України і тих, хто переїхав закордон.

Шкала дослідження психоемоційної адаптації ВПО та ЗВО за методикою Роджерса-Даймонда показала вищий рівень адаптації у ЗПО, так, як в них відсутній фактор перебування в зоні бойових дій та йде процес відсторонення від зовнішніх

факторів та прийняття нового середовище. Проте емоційну стійкість в більшій мірі проявляють ВПО через часткове блокування емоційної складової психіки та адаптацію до зовнішнього середовища.

За результатами аналізу методики визначення рівня тривожності переважав вищий показник стресу та тривожності в групи респондентів в ВПО над ЗПО.

У 81,5% опитувальних мають середній рівень внутрішнього контролю, що говорить про перенесення людьми психологічно-важкої ситуації, яка змусила відчувати себе беззахисним,слабким, а через те, адаптувати свою поведінку таким чином, щоб уникнутипережитої болі ще раз: вони контролюють свій емоційний стан, зокрема, імпульсивні, спонтанні дії, свої бажання, думки, огороджують себе від творчого вирішення питання, що утворює психологічній панцир людини, який огороджує та захищає його від світу. Високий рівень внутрішнього контролю говорить про бажання відійти від травмуючої дійсності, шляхом постійної рефлексії, роздумів, утворення власного світу, який є більш безпечний та привабливий для постраждалої психіки людини. 55,6% респондентів мають високий рівень експресивності інформації, що свідчить про таку стратегію поведінки, за якої відповідальність за своє життя перекладається на плечі іншої людини чи країни, а пасивність діяльності призводить до сприйнятливості, сугестивності, жалість до себе, небажання адаптуватися до нового середовища та очікування відповідних кроків до самосприйняття ззовні.

Тож 44,4% респондентів мають високі показники за шкалами адаптивності та неприйняття оточуючих, що, з одного боку, свідчить про позитивну взаємодію внутрішнього та зовнішнього середовищ на особистий комфорт, на відповідні кроки для адаптації до нового середовища та зниження напруги з боку стрес, а з іншого боку, опитувані мають негативний досвід взаємодії з іншими людьми, неприйняття їх способу життя, поглядів, традицій.

Враховуючи усі зазначені чинники за методикою самооцінки, можна стверджувати, що учасники обох категорій у цьому дослідженні виявили різноманіття у своїх переконаннях і уявленнях про світ, свої можливості та цінності. З одного боку, середні результати у групі ЗПО свідчать про помірний

оптимізм і позитивне ставлення, а з іншого боку, висока варіабельність у відповідях вказує на наявність різних стратегій життя, ціннісних орієнтацій та рівнів самооцінки. Проте в групі ВПО показники вказують на наявність тривожності та апатії через зовнішні фактори.

Отже, після аналізу отриманих результатів можна зробити висновок щодо особливостей адаптації респондентів в групах ВПО та осіб групи ЗПО. Важливо відзначити, що всі три методики підтверджують вищий рівень адаптації в респондентів із групи ЗПО порівняно з ВПО. Це пояснюється тим, що у ЗПО мінімізується вплив прямої участі у війні на повсякденне життя, що сприяє меншому впливу цього фактора на рівень стресостійкості та створює сприятливіші умови для розвитку їх емоційного благополуччя.

ВИСНОВКИ

Психологічна адаптація до нових умов передбачає розвиток психологічних механізмів, які дозволяють особі забезпечити свою безпеку та адекватну орієнтацію в новій ситуації. У випадку успішної адаптації особистість отримує можливість досягти максимальної самореалізації без надмірних зусиль. Перша частина дослідження дозволила сформувати власний підхід до трактувати психоемоційну адаптацію особистості в соціумі як перетворення форми або змісту психічних реакцій внаслідок зміни енергетичних, динамічних та інформаційних характеристик зовнішніх або внутрішніх стимулів психіки.

Адаптація – це біологічний, психічний і соціальний процес, що сприяє адаптації особини до нових умов життя з метою виживання та подальшого розмноження; у соціальному сенсі це набуття нових змін і навичок, які допомогли б йому адаптуватися до поточної соціальної ситуації, зрозуміти інших і самовдосконалюватися. На процес адаптації впливає багато індивідуально-психологічних, соціальних, політико-економічних і природних факторів, його швидкість і якість залежить також від особливостей нервової системи особистості. Процес адаптації до нового середовища завжди супроводжується соціалізацією, акультурацією і стресом.

У дослідженнях адаптації внутрішніх мігрантів ідентифіковано три взаємодіючі фактори. Перший – «Адаптивність» - заохочує мігрантів активно взаємодіяти з новим оточенням та приймати нові соціальні ролі. Другий – «Дезадаптованість» - виявляється в нецікавості до культурних норм нового середовища та самовідторгненні, що призводить до загального рівня дезадаптації. Третій – «Темперамент» - визначає рівень нервової активності та здатність до контролю.

У випадку з зовнішніми мігрантами також існують три взаємодіючі фактори адаптації. «Адаптивні здібності» сприяють активному спілкуванню та гнучкості, зменшуючи рівень дезадаптованості. «Знання» відображає важливість

самопізнання та слідування порадам інших людей для досягнення адаптації. «Темперамент» визначає рівень нервової системи та контролю.

Для внутрішніх мігрантів рекомендується активна участь у групових заходах, розширення знань про культуру та покращення толерантності. Зовнішнім мігрантам слід знаходити нові знайомства, підтримувати регулярне спілкування на мові нового середовища та зосереджуватися на позитивних аспектах нового життя.

Аналіз адаптації внутрішніх мігрантів виявив їхню готовність до встановлення нових контактів та активну участь у спілкуванні з новим середовищем.

Вивчення адаптаційних особливостей внутрішніх мігрантів виявило наступні три фактори, які взаємодіють між собою.

Фактор «Адаптивність», де для покращення адаптаційних здібностей внутрішньо переміщеним людям необхідно взяти на себе відповідальність за своє життя, активно взаємодіяти з оточенням і прийняти себе в новій соціальній ролі.

Фактор «Дезадаптованість», де відсутність інтересу до культури, норм і правил нового середовища, а також самовідторгнення посилюють відторгнення оточуючих, активність нервових процесів, які активізують імпульсивні рішення, необдумані вчинки і збільшують загальний рівень дезадаптації.

Фактор «Темперамент», при якому активність нервових процесів, сила нервової системи, а саме її гнучкість, стійкість і витривалість, підвищують рівень внутрішнього і зовнішнього контролю. Внутрішньо переміщеним особам рекомендується брати активну участь у групових заходах з метою пошуку нових спільних знайомств, відвідувати онлайн-виставки та галереї, щоб розширювати свій кругозір і пізнати культуру, а також спрямовувати свою діяльність не на пошук протилежностей нового. і старих життів, а поєднати досвід і набуті знання для покращення добробуту та підвищення рівня толерантності.

Дослідження особливостей адаптації серед зовнішніх мігрантів виявило наступні три фактори, які взаємодіють між собою.

Фактор «Адаптивні здібності», при яких активне спілкування, ініціативність, гнучкість і стресостійкість знижують дезадаптованість.

Фактор «Знання», де небажання слухати себе, а слідувати порадам інших людей, підвищує рівень внутрішнього і зовнішнього контролю, що викликає напругу, яка заважає процесу адаптації.

Фактор «Темперамент», де сила нервової системи та самоконтроль зменшують готовність експатріантів до пасивної, відомої поведінки. Зовнішнім мігрантам рекомендується знаходити та підтримувати нові знайомства з українськими мігрантами, щоб зменшити відчуття самотності; «пасивна» адаптація шляхом прослуховування телевізійних програм, музики та новин новою мовою, щоб зробити це регулярним явищем у своєму житті; щоб знизити рівень тривожності нового середовища, експатріантам необхідно знайти для себе те, що приваблює їх на новому місці, знайти те, що їм знайоме в новому місці, і зосередитися не на труднощах, а на розкриті можливості та пріоритети.

Аналіз адаптації внутрішньо переміщених осіб показав, що внутрішньо переміщені особи готові до встановлення нових контактів, виявляють ініціативу в діалозі, не бояться зближення з новим середовищем.

Метою другої частини курсової роботи було проведення емпіричного дослідження в форматі опитування за використанням вибраних методик з питань, що стосуються вивчення аспектів психоемоційної адаптації респондентів, які змінили місце проживання через війну в Україні. Дослідження включає порівняльний аналіз досвіду внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та зовнішньо переміщених осіб (ЗПО). Завданням практичної частини емпіричного дослідження є розгляд специфіки психоемоційної адаптації респондентів, які змінили місце проживання через війну. Також проводиться емпіричне порівняння рівня соціалізації та психоемоційної адаптації респондентів-переселенців в межах України і тих, хто переїхав закордон.

Шкала дослідження психоемоційної адаптації респондентів серед груп ВПО та ЗВО за методикою Роджерса-Даймонда виявила вищий рівень адаптації у представників ЗПО, оскільки у них відсутній вплив бойових дій та спостерігається процес відсторонення від зовнішніх впливів та прийняття нового середовища. Однак емоційну стійкість в більшій мірі проявляють вреспонденти ВПО через

часткове приглушення емоційної складової психіки та адаптацію до зовнішнього оточення під час війни в Україні.

За результатами аналізу методики визначення рівня тривожності виявлено вищий показник стресу та тривожності серед респондентів у ВПО порівняно з ЗПО.

З урахуванням усіх вищезазначених факторів за методикою самооцінки можна стверджувати, що учасники обох груп у цьому дослідженні виявили різноманіття у своїх переконаннях і уявленнях про світ, свої можливості та цінності. З одного боку, середні результати у групі респондентів ЗПО свідчать про помірний оптимізм і позитивне ставлення, а з іншого боку, висока варіабельність у відповідях вказує на наявність різних стратегій життя, ціннісних орієнтацій та рівнів самооцінки. Проте в групі ВПО показники вказують на наявність тривожності та апатії через зовнішні впливи та фактора війни в країні, що підвищує рівень їх тривожності та емоційності нестабільності під час життєвих дисфакторів; при цьому в групі ВПО йде нижчий рівень самооцінки в розрізі показника власна самооцінка та впевненість у собі і невисокі результати шкали «рівень впевненості у власних силах».

Загалом, за результатами трьох методик можна зазначити, що вищий рівень адаптації продемонструвала група респондентів зовнішньо переміщених осіб, що пояснюється тим, що у ЗПО мінімізується вплив прямої участі у війні на повсякденне життя, що сприяє меншому впливу цього фактора на рівень стресостійкості та створює сприятливіші умови для розвитку їх емоційного благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Борщевська А. В. Повноцінна самосвідомість як чинник психічного здоров'я індивідуальності. Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Вип. 6. с. 48-52.

2. Бандура В. В. Особливості формування світогляду особистості в сімейному аспекті // Журнал «Практична психологія та соціальна робота». Черкаси. 2020. Вип. 4. С. 28-30;

3. Батліна Л. В. Проблеми і зміст духовного самовдосконалення людини // Духовність особистості: методологія, теорія і практика : збірник наук. праць. Луганськ. 2014. Вип. 1 (3). С. 37–44;

4. Боришевський М.Й. Самотворення особистості: соціально-психологічна сутність, детермінанти становлення та розвитку // Вісник Інтитуту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Проблеми загальної та педагогічної психології : збірник наук. праць. 2016. Том XIV, ч.1.С. 28-35;

5. Волнушкіна Г.В. Соціально-психологічні особливості процесу адаптації респондентів до навчання у навчальному закладі. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2016. Том. IX: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. Випуск 9. К.:Талком,2016. С. 107-117.

6. Волошин П.В., Марута Н.О., Шестопалова Л.Ф., Лінський І.В., Підкоритов В.С., Ліпатов І.І., Бучок Ю.С., Заворотний В.І. Діагностика, терапія та профілактика медико-психологічних наслідків бойових дій в сучасних умовах : методичні рекомендації. Харків : ДУ «Інститут неврології, психіатрії та наркології НАМН України», 2014. 80 с.

7. Грушевський В. О. Особливості соціально-психологічної адаптації респондентів до навчання. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки. 2014. Вип. 2.12. С. 67-72.

8. Деменко О.Ф. Соціальна адаптація в сучасних умовах. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства*: матеріали ІІІ Всеукраїнського наук.-практ. круглого столу, м. Ірпінь, 6 бер. 2018 р. Ірпінь, 2018. 336 с.

9. Гайдамашко І.А. Війна як дисфактор розвитку самосвідомості як повноцінного феномену. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». 2013. № 2. С. 28–32.

10. Єрахторіна О.М. Самовдосконалення особистості у науковій рефлексії і реалізації біографічних проектів: [монографія] Вісник Київського національного університету ім. Т. Г. Шевченка. Київ. 2017. С. 201-215;

11. Клочек Л.В. Психологічна адаптація в сучасному суспільстві: автореф. дис. канд. психол. наук // Вісник національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Київ 2015. Вип. 5 С. 20-32;

12. Кіщук Л. А. Психофізіологічні особливості оптимізації професійної адаптації молодших офіцерів Збройних Сил України. Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя. 2023 № 3. С. 6-12

13. Кузьмінська О. Економіко-психологічна адаптація у понятійному полі психологічної науки. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. Педагогіка. Соціальна робота. 2013. № 45. С. 2-23

14. Слісаренко, В. Соціальна адаптація людини: сутність, функції, процес / В. Слісаренко, М. Лукашевич М. // Соціальна педагогіка і адаптивність особистості. – Суми: ВВП „Мрія” ЛТД, 1994. – С. 9-16.,

15. Коберник Л.О. Роль та місце психологічної адаптації у формуванні самоставлення особистості в соціумі // Журнал «Наука і освіта». Харків. 2015. Вип. 4/5. С. 28-33;

16. Козова І.Л. Порівняльний аналіз рівня соціально-фіхологічної адаптації респондентів в різних системах сучасної освіти. *Міжнародний журнал прикладних і фундаментальних досліджень.* 2013. № 12. С. 141-144

17. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ: Міленіум, 2004. 265 с.

18. Кривонос О. Б. Організація соціально-педагогічної адаптації респондентів. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2017. №7 С. 69-79

19. Корневська С. Р. Групова адаптація в умовах соціальних змін// Науково-психологічний журнал «Молодий вчений»2019. Вип. 11 (38) С. 67-78;

20. Краєва О. Є. Психоемоційна адаптація особистості: огляд психологічних концепцій // Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. Серія: Проблеми сучасної психології. Тернопіль. 2019. Вип. 7. С. 310-321;

21. Лановенко Ю. Самоставлення та психоемоційна врівноваженість собистості: проблема самоідентифікації в сучасному соціумі // Науковий журнал «Соціальна психологія». Чернівці. 2019. Вип. 5. С. 2-9;

22. Латанська М. Особливості психологічного супроводу військовослужбовців під час антитерористичної операції на Сході України. Психологічні перспективи. 2016. № 1. С. 94–104.

23. Ларцев В.С. Формування психоемоційної адаптації особистості: детермінанти, проблеми, перспективи (соціально-філософський аналіз) автореф. дис. д-ра філософ. наук : 09.00.03 // Інститут філософії ім. Г.С. Сковороди НАН України. – Київ. 2013. С. 2-131;

24. Лєпіхова Л.А. Феномен самоставлення та соціально-психологічної компетентності у поведінці особистості // Журнал «Українська наукова діяльність». Серія Практична психологія та соціальна робота. Луцьк. 2018. Вип. 2. С. 65 – 69;

25. Лисенко О.А. Особливості професійної самоорганізації військовослужбовців у зоні бойових дій. Науковий вісник Чернівецького університету. 2018. № 868. С. 125–132.

26. Максимов О. С. Формування ціннісних орієнтацій як механізм розвитку цілісної психологічного здоров'я особистості // Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. Миколаїв. 2014. Вип. 1 (3). С. 115-131;

27. Москаленко В. В. Особливості становлення адаптації в стесових умовах. // Науковий збірник Полтавського національного педагогічного університету ім. В.Г. Короленка. Полтава. 2017. Вип. 3 (5). С. 67-75;

28. Мудрик А.К. Соціальний інтелект та соціальна компетентність як складові психоемоційної адаптації особистості / А.К. Мудрик // Збірник Рівенського національного педагогічного університету. Серія Практична психологія та соціальна робота. Рівне. 2016. Вип. 3. С. 4 – 6;

29. Максимова Н. Ю. Психологічні механізми адаптації девіантів до сучасного соціокультурного середовища : монографія / Максимова Н. Ю., Грись А. М., Манілов І.Ф. [та ін.] ; за ред. Н. Ю. Максимової. – К.: Педагогічна думка, 2015. – 254 с.

30. Наумов В.Л. Індивідуально-психологічні особливості військовослужбовців з розладами адаптації, посттравматичним стресовим розладом та постстресовими розладами особистості. Вісник морської медицини. 2018. № 1(74). С. 51–57.

31. Нерубасська А.О. Сучасні аспекти психологічної адаптації військовослужбовців в умовах бойових дій. Вісник Одеського інституту ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом». Соціальна та юридична психологія. 2023. Вип. 12. С. 229-233

32. Новікова Ж.М. Психологічна адаптація та преадаптація респондентів в умовах нестабільного світу Національний університет «Львівська політехніка» Електронний журнал «Молодий вчений» 2018. Вип. № 2 (54)

33. Панасенко Н.М. Психоемоційна адаптація особистості в сучасній ситуації соціального розвитку. // Вісник Київського національного університету ім. Т. Г. Шевченка. Серія Проблеми загальної та педагогічної психології. Київ. 2019. Вип. 6. С. 8-12;

34. Плецан І. Т. Роль психоемоційної адаптації особистості у вихованні духовної, успішної особистості, громадянина України // Збірник праць Міжнародної науково-практичної конференції «Успішність особистості: потенціал та обмеження». Чернігів. 2018. С. 5-198;

35. Подкопаєва С. М. Вплив сім'ї та сімейних цінностей на формування духовності особистості та її рівня психоемоційної адаптації // Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. Київ. 2018. Вип. 7 (9). С. 32-39;

36. Сліпушко О.В. Особливості формування професійних компетентностей майбутніх практичних психологів в галузі воєнної психології. Психологічні науки: проблеми і досягнення. 2017. № 1(19). С. 192–201.

37. Шльонська О.О. Розгляд поняття «адаптація» з погляду системного підходу. Актуальні проблеми *психології.* Том ІІІ.: Консультативна психологія і психотерапія: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України / За ред. Максименка С.Д. – Інститут психології ім.Г.С.Костюка НАПН України; - Видавець Лисенко М.М., 2013. Вип. 9. С.289-295.

38. Терлецька А. П. Психологічне здоров'я особистості, навч. посібник / Ангеліна Павлівна Терлецька, Борис Петрович Будяков, Вікторія Олександрівна Бура // Київський політехнічний університет, кафедра психології – 2015. –Київ, Вид.: ВПЦ «Київський університет». – С. 4-452;

39. Тимощук О. В. Вплив конфлікту на розвиток психоемоційної адаптації особистості в соціумі // Науково-періодичний вісник кафедри психолого-педагогічних дисциплін Національного університету «Острозька академія» Острог. 2019. Вип. 12 С. 31-35;

40. Ябловська Л. В. Вікові та індивідуально-психологічні особливості як чинник психоемоційної адаптації особистості в соціумі // Збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Серія: Проблеми гуманітарних наук; за ред. кол. надія Скотна (гол. ред.), І. Галян (ред. розділу). Дрогобич. 2015. Вип. 37. С. 28-39;

41. Яновська Т. А. Конфлікт як феномен в психології розвитку особистості // Науковий вісник Київського педагогічного університету ім. В. Драгоманова. Наука і освіта: збірник наукових праць. Київ. 2015. Вип. 9. С. 123-134;

42. Яворовська Л. М. Фактори становлення психоемоційної адаптації особистості в соціумі / Лариса Михайлівна Яворовська // Вісник Херсонського державного університету, Науковий журнал «Наука і освіта» – 2015. –Випуск № 12. – С. 225-232;

43. Харченко А. С. Проблема формування психоемоційної адаптації особистості під час війни. Харченко Анжела Станіславівна Харченко, Гончарова Наталія Олексіївна // Вісник Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка, Серія Психологія і особистість – 2019. –Випуск №2 (12). – С. 43-52;

44. Віговська О. О. Психологічне благополуччя як визначальний критерій самозбереження особистості // Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки – 2018. – Випуск № 3 (12). С. 56-59. URL: https://www.inforum.in.ua/conferences/16/25/163/ (дата звернення 19.01.2024)

45. Вірна Ж. П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості / Жанна Петрівна Вірна // Серія Проблеми сучасної психології. – 2017. – Випуск № 2. – С. 20-25, URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2017 (дата звернення 19.01.2024)

46. Дяченко В. А. Теоретичні підходи до розуміння психологічного благополуччя самосвідомості особистості – 2017. – Випуск № 5. – С. 7-18. URL: http://archive.nbuv.gov.ua/ portal/soc_gum/vchdpu/psy/2017.pdf. (дата звернення 19.01.2024)

47. Засєкіна Л. В., Майструк В. М. Безумовне самоприйняття та психологічне благополуччя особистості. Психологія. 2017. Вип. 11. С. 187-192. 2015. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2017/11_2017/25.pdf (дата звернення 19.01.2024)

48. Опитування ЮНІСЕФ: понад третина молодих людей у 30 країнах світу в аспекті розвитку самосвідомості. 4 вересня 2019 р. URL: https://www.unicef.org/ukraine/uk (дата звернення 19.01.2024)

49. Психодинамічний напрямок у теорії особистості: Зигмунд Фрейд. 2015. URL: https://studentam.net.ua/content/view/3208/86/ (дата звернення 19.01.2024)

50. Крайніков Е. В. Адаптація психічна // Велика українська енциклопедія. URL: https://vue.gov.ua/ (дата звернення: 24.01.2024).

51. Рєзнік О. О. Особливості просторово-територіальної ідентифікації населення України. 4 квітня. 2022. URL: https://dif.org.ua/article/osoblivosti-prostorovo-teritorialnoi-identifikatsii-naselennya-ukraini (дата звернення 19.01.2024)

52. Шуміло О.О. Національна самосвідомість українців: проблема самоідентифікації. Серія: Питання боротьби зі злочинністю. 2014. Вип. 27. С. 301–310. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pbzz_2014_27_31 (дата звернення 19.01.2024)

53. Савина О.О. Особливості становлення ідентичності в підлітковому і юнацькому віку: електрон. версія. // Збірник наукових праць Київського політехнічного інституту. 2015. Вип. 5 (9). С. 56-62. URL: http:// www.new. psychol.ras.ru/conf/savina.htm (дата звернення 19.01.2024)

54. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. 280 с. URL: https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/03/Psykholohia-osobystosti.-Stoliarenko-O.-B..pdf (дата звернення 19.01.2024)

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

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

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