

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

КУКСІНА МАРИНА ВІКТОРІВНА

Допускається до захисту:
в.о. завідувача кафедри
кризової та клінічної психології
к. психол. наук, доцент
_____ О.А. Соловей-Лагода
«__» _____ 2024 р.

**ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ВПО
ДО ЗМІН В УМОВАХ ВІЙНИ**

Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях»
Кваліфікаційна (магістерська) робота

Науковий керівник:
Короцінська Ю.А., старший викладач
кафедри загальної та соціальної психології

Науковий консультант:
Афанасьєва Н.Є., д.психол.н., професор
професор кафедри загальної та соціальної психології

Оцінка: ____ / ____ / ____
(бали за шкалою ECTS/за національною шкалою)
Голова ЕК: _____
(підпис)

Вінниця 2024

АНОТАЦІЯ

Куксіна М.В. Психофізіологічні особливості адаптації ВПО до змін в умовах війни.

Дослідження спрямоване на вивчення впливу типу темпераменту на адаптацію ВПО. Розглядаються теоретичні підходи до розуміння адаптації, її компонентів та факторів, що на неї впливають. Особлива увага приділяється впливу різних типів темпераменту на успішність адаптації. Для досягнення мети було проведено емпіричне дослідження з використанням опитувальників, які оцінювали рівень стресу, темперамент та загальну соціальну адаптацію. Аналіз даних, отриманих в результаті опитування ВПО, показав, що рівень стресу, особливості темпераменту та соціальні навички визначають індивідуальні особливості адаптації до нових соціальних умов. За допомогою психологічних тестів було проаналізовано зв'язки між типом темпераменту, рівнем стресу та адаптаційними можливостями ВПО. Результати дослідження показали, що меланхоліки та холерики відчують більший рівень стресу та мають меншу адаптивність порівняно з сангвініками та флегматиками. Отримані результати дозволяють розробити більш ефективні програми психологічної допомоги для ВПО, адаптовані до їхніх індивідуальних потреб. Отримані дані були бути використані для розробки дорожньої карти психологічної допомоги особам, які потребують адаптації, зокрема, внутрішньо переміщеним особам.

Ключові слова: внутрішньо переміщені особи, адаптація ВПО, темперамент, адаптаційні можливості, адаптаційний процес.

115 с., 7 табл., 7 рис., 3 дод., 60 джерел.

ANOTATION

Kuksina M. Psychophysiological features of adaptation IDPs changes in the conditions of war.

The research aims to study the influence of temperament type on the adaptation of IDPs. Theoretical approaches to understanding adaptation, its components and factors that influence it are considered. Particular attention is paid to the impact of different types of temperament on the success of adaptation. To achieve this goal, an empirical study was conducted using questionnaires that assessed the level of stress, temperament, and general social adaptation. The analysis of the data obtained from the IDP survey showed that stress levels, temperament and social skills determine individual characteristics of adaptation to new social conditions. Psychological tests were used to analyze the relationship between the type of temperament, stress level and adaptive capacities of IDPs. The results of the study showed that melancholic and choleric people experience higher levels of stress and have less adaptability compared to sanguine and phlegmatic people. The findings allow for the development of more effective psychological assistance programs for IDPs, adapted to their individual needs. The data obtained were used to develop a roadmap for psychological assistance to people in need of adaptation, including internally displaced persons.

Keywords: internally displaced persons, adaptation of IDPs, temperament, adaptation possibilities, adaptation process.

115 p., table 7., fig 7., addition 3., sources 60.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ...	10
1.1 Теоретичні аспекти дослідження соціально-психологічної адаптації ВПО	10
1.2 Поняття адаптації та його загальна характеристика	17
1.3 Темперамент як ключова психофізіологічна характеристика особистості	24
1.4 Психофізіологічні особливості адаптації ВПО	31
Висновки до 1 розділу	33
РОЗДІЛ 2 МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ВПО.....	35
2.1 Організація та етапи проведення емпіричного дослідження, аналіз вибірки	35
2.2 Обґрунтування методів та методик дослідження.....	36
Висновок до 2 розділу	40
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ВПО ДО ЗМІНЕНИХ УМОВ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ	41
3.1. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження	41
3.2. Дорожня карта для покращення адаптації ВПО з різними типами темпераменту.....	61
Висновок до 3 розділу	86
ВИСНОВКИ	88
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	90
ДОДАТКИ	97

ВСТУП

Актуальність теми. Проблема адаптації та інтеграції ВПО для нашої країни є важливою темою ще з 2014 року, коли почалися військові дії з боку Російської Федерації. По кількості внутрішньо переміщених осіб у 2014-2016 рр. Україна зайняла одне з перших місць у світі. З початком повномасштабного вторгнення їх чисельність збільшилась в рази. З результату аналізу даних, отриманих від Мінсоцполітики, станом на жовтень 2023, їх кількість була більше 4 млн осіб. Враховуючи наростаючі тенденції міграції українців, актуальність обраної теми не піддається сумніву. Перед сучасним українським суспільством постає гостра і складна проблема соціально психологічної адаптації вимушених переселенців. Оскільки не всі змогли пристосуватись до нових умов життя, цим людям потрібна допомога і різний підхід до адаптації та психокорекції.

Особи з різними типами темпераменту (холерики, сангвініки, флегматики, меланхоліки) мають свої особливості реагування на стрес. Наприклад, сангвініки можуть легше адаптуватися, тоді як меланхоліки потребують більше підтримки, холерики частіше реагують агресією на адаптаційний стрес, флегматики «закриваються в собі», володіють великою емоційною стабільністю, спокійно приймають труднощі. Розуміння психофізіологічних реакцій осіб з різним типом темпераменту може сприяти створенню превентивних заходів для підтримки психологічного здоров'я ВПО. Дослідження психофізіологічних аспектів може допомогти зменшити ризик виникнення психологічних розладів, таких як ПТСР, тривожний розлад (генералізований тривожний розлад, соціофобія, панічний розлад), депресивний розлад, розлади адаптації.

Вивчення впливу темпераменту на адаптацію дозволяє організаціям, що працюють з ВПО, надавати більш цілеспрямовану та ефективну соціальну підтримку, яка може включати психотерапію, групи підтримки та інші програми, адаптовані до специфічних потреб різних типів особистості. Ця тема є важливою в контексті вивчення психології та соціології, оскільки

сприяє розвитку теорії адаптації в умовах екстремальних ситуацій. Дослідження психофізіологічних аспектів може внести нові дані та розширити існуючі теоретичні уявлення в цій галузі.

Питання адаптації ВПО є предметом дослідження багатьох вчених, зокрема, О. Шлягіна, Т. Ставніцер, О. Федоренко, Н. Палагіна, С. Мельниченко М. Левченко, В. Якименко, І. Шмідт та інші. Вітчизняні науковці вивчали психологічні аспекти адаптації, такі як стрес, тривога та ізоляція, а також вплив індивідуальних особливостей особистості на тривалість та характер перебігу адаптаційних процесів. Зарубіжні дослідники, такі як К. Кесслер, Д. Беррі та К. Уорд, Дж. Т. Річардсон, Ф. Хаміс, М. Хаміс, Е. Томас та Х. Томас, вивчали фактори, що впливають на успішність адаптації, а також наслідки ізоляції для внутрішньо переміщених осіб.

Основна увага в дослідженні приділяється вивченню взаємозв'язку між типами темпераменту (сангвініки, холерики, флегматики та меланхоліки) і процесом адаптації ВПО до ситуацій військового конфлікту. Переважна більшість досліджень зосереджувалася на загальних характеристиках стресу та вигорання, що ускладнювало точне узгодження механізмів адаптації без явного врахування індивідуальних психологічних характеристик внутрішньо переміщених осіб, таких як типи темпераменту. Таким чином, дослідження психофізіологічних особливостей адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО) з різними типами темпераменту в умовах воєнних конфліктів має велике значення для розробки ефективних стратегій психологічної допомоги та реабілітації. Отримані дані дозволяють оптимізувати інтервенційні програми, спрямовані на підвищення якості життя ВПО та сприяти їхній успішній соціальній реінтеграції. Крім того, результати дослідження можуть бути використані для формування рекомендацій щодо поліпшення діяльності організацій, що надають гуманітарну допомогу в зонах конфліктів.

Дослідження в цій сфері може внести нові знання в область адаптації в умовах екстремальних ситуацій, зокрема у військових конфліктах. Результати можуть стати основою для подальших досліджень і практичних застосувань.

Мета дослідження – вивчити психофізіологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб до змін в умовах війни та розробити дорожню карту для адаптації ВПО.

Завдання дослідження:

- 1) здійснити аналіз теоретико-методологічних джерел з проблеми психофізіологічних особливостей адаптації ВПО у психологічних дослідженнях та розкрити сутність цих явищ;
- 2) виявити ступінь поширеності та особливості прояву порушення адаптації у ВПО;
- 3) здійснити емпіричне дослідження та проаналізувати результати діагностики адаптації ВПО під час війни;
- 4) на основі узагальнення результатів теоретичної, емпіричної складових дослідження розробити дорожню карту щодо покращення адаптації ВПО.

Об'єктом дослідження є адаптація внутрішньо переміщеної особи.

Предметом дослідження виступають психофізіологічні особливості адаптації ВПО з різним типом темпераменту.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що існує залежність адаптаційних можливостей внутрішньо переміщених осіб від типу темпераменту в умовах війни.

Методи дослідження. Для перевірки висунутої гіпотези та вирішення визначених завдань були застосовані загальнонаукові теоретичні методи, такі як аналіз психологічної літератури, системно-структурний метод, порівняльний метод та узагальнення теоретичних і емпіричних даних. Також були використані емпіричні методи, зокрема анкетування та стандартизовані опитувальники, а також статистичні методи (критерій Краскела-Уолліса), що включають прийоми групування та порівняння, для аналізу теми дослідження.

У якості **психодіагностичного інструментарію** було використано:

1. Особистісний опитувальник Айзенка (EPI);
2. Методика діагностики нервово-психічної напруги Т. Немчина;

3. Методика діагностування соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд).

Теоретичне значення. Результати цього дослідження можуть стати корисними для студентів-психологів, викладачів психологічних дисциплін та авторів навчальних матеріалів з психології. Це допоможе привернути увагу до проблеми адаптації внутрішньо переміщених осіб і підготувати майбутніх психологів до її вирішення.

Практичне значення. Отримані результати можуть бути впроваджені в роботу психологів, соціальних працівників та волонтерів, які працюють з ВПО. Це допоможе уникнути проблем дезадаптації ВПО до нових умов життя та здійснити їх профілактику.

Наукова новизна дослідження пропонує новий підхід до розуміння адаптації внутрішньо переміщених осіб, поєднуючи психологічні та фізіологічні аспекти. Зокрема, аналіз темпераменту дозволяє пояснити індивідуальні відмінності у здатності долати зі стресом війни. Ці результати дослідження можуть бути використані для розробки більш ефективних програм психологічної допомоги, які враховують специфічні потреби кожної людини.

Вибірка дослідження. Дослідження проводилось на базі громадської організації «Об'єднання переселенців «Спільна справа» створена у 2015 році в м.Вінниця, людьми що зазнали внутрішнього переміщення через збройний конфлікт на Сході України та анексію Криму. Вибірка складалась із 72 особи віком від 25 до 45 років, з яких 18 опитуваних (25%) чоловічої статі та 54 особи жіночої статі (75%). Процедура проходження методик відбувалася в індивідуальній формі за допомогою онлайн ресурсів.

Апробація результатів дослідження здійснювалась шляхом публікації основних положень, висновків та результатів дослідження: Куксіна М. В. «Психологічні проблеми сучасної сім'ї ВПО» (Матеріали II Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми сучасної психології у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, нові концепції та

перспективи», 16-17 травня 2024 р. За ред. Проф. В. А. Оверчук. Вінниця: Вид-во ФОП Кушнір Ю. В., 2024. С. 270-273); Куксіна М. В. «Зв'язок між типом темпераменту людини і її здатністю до адаптації» (Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності: Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції, 14-15 листопада 2024 р. / За ред. проф. В.А. Оверчук. Вінниця: ДонНУ імені Василя Стуса, 2024).

Структура роботи. Робота складається із вступу, трьох розділів із підрозділами, висновків, списку використаних джерел із 60 позицій та додатків. Загальний обсяг роботи становить 114 сторінок. Робота містить 7 рисунків та 7 таблиць.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

1.1. Теоретичні аспекти дослідження соціально-психологічної адаптації ВПО

Проблеми соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб вивчалися як вітчизняними, так і зарубіжними дослідниками. Соціальнопсихологічна робота із цією категорією людей набула активного розвитку в Україні з початку повномасштабної війни [47]. Дослідження проблем внутрішньо переміщених осіб і можливі напрямки їх вирішення відбувається в різних галузях наукових знань – політології, демографії, соціології, філософії, культурології та, чи не найбільше, в психології (О. Шлягіна, Н. Палагіна, Н. Лебедева, Т. Стефаненко, К. Оберг, Ф. Василюк, О. Блинова, Ю. Платонов, В. Хесле).

Чинники успішності адаптації внутрішньо переміщених осіб до інших умов життя розглядали такі зарубіжні вчені як Д. Беррі, К. Уорд, У. Кім; а наслідки можливої ізоляції внутрішньо переміщених осіб вивчали Т. Гурр, О. Філіпова, Л. Ключникова. Особливості соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб і психологічні проблеми з якими вони стикаються викладено в роботах А. Фарнем, О. Соколової, Л. Шайгерової. В своїй роботі Т. Стефаненко розробив класифікацію чинників міжкультурної адаптації з визначенням індивідуальних і групових факторів [39].

Психологічні, соціальні та культурні чинники, які впливають на результати міграції, дуже різноманітні та останнім часом широко досліджуються в роботах зарубіжних вчених і впливають на успішну адаптацію внутрішньо переміщених осіб [2]. Адаптація особистості та пов'язані з нею психологічні явища вивчаються протягом тривалого часу. З часом змінилися погляди вчених на проблеми, які вони досліджують, іноді докорінно. Навіть якщо спочатку вважалося, що процес адаптації внутрішньо

переміщеної особи неминує викликає багато проблем психологічного характеру, з часом наукова думка прийшла до інших висновків. Таким чином, сучасні дослідження доводять, що процес адаптації не обов'язково призводить до негативних наслідків, а є лише фактором ризику, результат якого залежить від особливостей взаємодії переміщених осіб з новим соціальним середовищем [6].

У контексті питання соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб необхідно чітко розмежовувати досліджувані категорії цих осіб. Відповідно до сучасних трактувань, внутрішньо переміщені особи – це люди, які раптово змушені масово покинути своє звичне місце проживання внаслідок збройних конфліктів, внутрішніх дій, систематичних порушень прав людини чи стихійних лих [6; 7].

Існують як об'єктивні, так і суб'єктивні причини, чому адаптація внутрішньо переміщених осіб буде успішною чи невдалою. Загальну соціально-економічну ситуацію в країні можна віднести до об'єктивних факторів. Суб'єктивними причинами є особливості особистості (агресія, страх, тривога), наявність конфліктних ситуацій із приймаючою громадою тощо [8; 14].

Внутрішньо переміщені особи стикаються з особливо гострими проблемами соціокультурної адаптації, процесу, за допомогою якого переміщені особи та їх нове культурне середовище досягають певного ступеня відповідності. В своїй роботі Т. Стефаненко розрізняє внутрішні аспекти адаптації (задоволеність життям) і зовнішні аспекти (участь особи в соціальному та культурному житті нової групи). Внутрішньою причиною соціокультурної адаптації є протиріччя між нормальною культурною діяльністю внутрішньо переміщених осіб і зміненим соціокультурним середовищем [39].

Відповідно до тверджень Г. Солдатової, серед вимушених переселенців часто спостерігаються зміни етнічної самовпевненості у вигляді гіперідентичності, водночас посилюються етнігілістичні тенденції. Вони

завищують свою самооцінку, яка є елементом компенсаторної психологічної системи, що є результатом функціональної компенсації почуття неповноцінності та різко ослабленої самооцінки [8; 38].

Дослідження соціально-психологічної адаптації осіб, переселених на чітко визначений період часу має свої особливості. А. Фарнем і С. Бохнер стверджують, що такі люди не так гостро переживають через наявність відмінностей, а навички поведінки, набуті в іншому соціокультурному середовищі, змінюються. Вчені розробили теорії соціально-психологічної підтримки, які запобігають виникненню різних психічних розладів і тим самим забезпечують відносно високий рівень суб'єктивного благополуччя. Для внутрішньо переміщених осіб інформаційна підтримка являється найціннішою на ранніх стадіях їх входження в чужу культуру, потім інструментальна, та із часом емоційна підтримка. Варто підкреслити, що емоційна підтримка має особливе значення в процесі соціально-психологічної адаптації, оскільки вона ефективно допомагає справлятися з різними стресорами [47].

Внутрішньо переміщені особи в нашій країні характеризуються культурною та психологічною спорідненістю з приймаючою спільнотою, знайомі з культурою та мовою, але їх соціокультурне середовище значно змінилося, і вони потребують нових соціальних зв'язків. У процесі соціальнопсихологічної адаптації цих людей має відбуватися процес адаптації соціально регульованих форм поведінки та інтересів, цінностей внутрішньо переміщених осіб, і водночас процес інтеграції в суспільство без втрати індивідуальності.

Головними показниками адаптивності внутрішньо переміщених осіб є:

- оптимізм (розуміння можливості реалізації своїх цілей в майбутньому);
- активність в досягненні поставлених завдань та активне включення у діяльність приймаючої громади;
- соціальний комфорт [31].

Таким чином, якщо соціальне середовище сприяє реалізації потенціалу внутрішньо переміщених осіб і задовольняє вимоги та очікування учасників соціальних взаємодій (як самих переміщених осіб, так і приймаючих громад), можна з упевненістю стверджувати, що їхня адаптація відбулася успішно [18].

Як зазначають дослідники, важливою умовою соціально-психологічної адаптації є відповідність самооцінки і рівня домагань реальним можливостям і умовам нового соціального середовища. Вивчаючи проблему соціальнопсихологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб, ми орієнтуємося на роботи А. Налчаджяна про реадаптацію, яка розглядається як процес перебудови особистості в умовах життя, які повністю змінилися внаслідок надзвичайної ситуації. Екстремальні умови створюють серйозні матеріальні та психологічні проблеми та вимагають великих зусиль і найкращих особистих навичок для досягнення успіху та забезпечення безпеки. Такі ситуації активізують комплекс адаптивних форм поведінки. Це може призвести до вимушеного кочування або вимушеної міграції до безпечніших районів. Предметом соціально-психологічної адаптації є взаємодія людини з новим соціокультурним середовищем [11].

Таким чином, переселенці – це внутрішньо переміщені особи, які покидають свої постійні місця проживання і знаходять притулок у власній країні. Успішна інтеграція в нове суспільство залежить від обраної стратегії адаптації. Стратегії адаптації призводять до різної поведінки і, відповідно, до різних результатів. Передумовою успішної адаптації є потреба усвідомлення відповідальності за власне життя, можливості зміни його [19].

При цьому ступінь адаптивності визначається не тільки рівнем активності суб'єкта та здатністю реалізовувати оптимальні стратегії подолання кризової ситуації, а й можливими наслідками психологічної травми. Військові конфлікти можна віднести до кризових або навіть екстремальних ситуацій, оскільки вони несуть загрозу життю та здоров'ю людей [16].

Головними позитивними стратегіями подолання кризових життєвих ситуацій є наступні:

- поведінкові (спілкування з друзями, включеність у діяльність);
- емоційні (налаштування на позитив, опанування своїми емоціями);
- когнітивні (розуміння, осмислення та оцінка ситуації, що склалася) [17].

Дослідниками було сформовано перелік сучасних стратегій, що розглядаються як свідоме поведінка особистості, яка направлена на усунення дизадаптаційних чинників або адаптацію до них адекватними способами:

- блок адаптаційних стратегій, що не пов'язані з активною адаптацією – пошук емоційної та соціальної підтримки, пригнічення конкуруючої діяльності;
- блок активної адаптації (дії, які ведуть до усунення джерела стресу – пошук активної соціальної підтримки, планування, позитивне тлумачення і зростання, прийняття відповідальності);
- блок стратегій, що не є адаптивними, проте деколи вони допомагають особистості в умовах кризової ситуації дистанціюватись та знайти оптимальний варіант вирішення проблеми (мисленнєве і поведінкове відсторонення від неї, заперечення стресової події і т.д.) [17].

Також як засіб оптимізації процесу адаптації до кризових ситуацій, окремо розглядається використання методик психоемоційної саморегуляції, серед яких стратегії продуктивної (включеність у вирішення проблеми, пошук соціально-психологічної підтримки, гнучкість, оптимізм) та непродуктивної адаптації (самозвинувачення чи звинувачення інших, занурення у негативні переживання). Розрізняють ще активні й пасивні стратегії. До пасивних віднесені ухиляння, втеча від проблем, відмова від вирішення труднощів [29]. Активні стратегії передбачають дві складові: оволодіння ситуацією шляхом її перетворення й подолання емоційного дистресу за рахунок зміни власного ставлення до ситуації.

Адаптація як соціально-психологічний феномен може відбуватися, коли людина приєднується до певної групи, засвоює норми, займає певну позицію

в структурі відносин між членами групи і входить в групу. Найважливішою передумовою успішної адаптації є свідомо дія, яка також включає постійну взаємодію з іншим соціальним середовищем і приймаючою спільнотою. Це можливо лише в тому випадку, якщо людина сприймає себе суб'єктом цього процесу і прагнення людини з таким статусом збігаються з цілями і завданнями сприймаючого середовища [22].

Цей процес впливає на соціальне ставлення, цінності, мотиваційну сферу, стратегії поведінки внутрішньо переміщених осіб, сприйняття спільноти, самооцінку та відповідність між ступенем утисків цих людей та їхніми реальними можливостями й умовами життя.

Зогляду на проблеми, з якими можуть зіткнутися внутрішньо переміщені особи в процесі соціально-психологічної адаптації, необхідно враховувати і не ігнорувати фактори, що впливають на її успішність. Дослідження цього питання дозволило сформулювати кілька їх класифікацій. Як уже зазначалося, виділяють об'єктивні та суб'єктивні чинники, а також індивідуальні та колективні, зовнішні та внутрішні, глобальні та регіональні. [13].

На успішність соціально-психологічної адаптації впливає минулий досвід переміщених осіб та типи психологічних травм, які вони могли пережити. Також вважається, що одним з найважливіших показників успішної адаптації ВПО до змінених соціальних умов є соціальна підтримка з боку приймаючої громади та індивідуальна чи колективна задоволеність різними аспектами життя [6; 8; 22].

Що стосується приймаючих громад та їхньої ролі в процесі соціальнопсихологічної адаптації ВПО, то необхідно зосередити увагу на наступних напрямках діяльності:

Перший напрямок - визнання вимушених мігрантів загрозою для місцевого населення з професійної та економічної точки зору та вжиття відповідних заходів, спрямованих на недопущення інтеграції ВПО в загальне життя нового соціального середовища. Така орієнтація може значно

ускладнити, а в деяких випадках навіть унеможливити належну адаптацію ВПО [28; 29].

Наступний напрямок характеризується явною байдужістю до внутрішньо переміщених осіб та ігноруванням проблем, які можуть виникнути внаслідок вимушеної міграції.

Третій напрямок можливих дій для приймаючих громад включає активні заходи щодо інтеграції внутрішньо переміщених осіб у нове соціальне середовище та вирішення проблем, які можуть виникнути під час соціальної та психологічної адаптації цих осіб, що включає зокрема максимальну підтримку для подолання труднощів [29].

Таким чином, теоретичний аналіз проблеми соціально-психологічної адаптації ВПО визначається як процес інтеграції в систему соціальнопсихологічних зв'язків і відносин, що відбувається в новому соціальному середовищі, в якому перебувають переселенці. Як соціальнопсихологічне явище така адаптація особистості розглядається як процес входження в групу, засвоєння норм і відносин, зайняття певної позиції в структурі взаємовідносин між членами групи. Значний вплив на успішність цього процесу мають характеристики обраної стратегії та її відповідність конкретній ситуації [32].

Особливості соціально-психологічної адаптації ВПО зумовлені переживанням психологічної травми вигнання та соціальними установками, що виникають у цьому контексті, і модеруються ціннісно-нормативними позиціями групи, які транслуються через комунікацію [15].

Процес інтеграції ВПО відбувається тоді, коли вони досягають певного соціального статусу, адаптують свої соціальні уявлення, досвід і поведінку, відповідають індивідуальним і груповим очікуванням і долають соціальну дезадаптацію.

Для визначення ситуації необхідно виявити психологічні проблеми, які виникають у процесі адаптації людей, які перебувають у такому унікальному

становищі, і дослідити соціально-психологічні фактори суб'єктивного благополуччя внутрішньо переміщених осіб [13; 15].

1.2. Поняття адаптації та його загальна характеристика

Ключовими ознаками, які якісно відрізняють соціально-психологічну адаптацію від інших видів адаптацій, є:

- головна мета – самореалізація особистості, а не її адаптація;
- соціально-психологічна адаптація характеризується своєрідністю способу адаптації та випереджаючою реалізацією позитивних трансформаційних функцій як особистості, так і середовища;
- відсутність чітких обмежень на процес соціально-психологічної адаптації та його розвиток протягом усього життя;
- здатність соціально - психологічної адаптації проходити відповідно до постійно змінного середовища, що вимагає акцентування уваги, передусім, на властивостях особистості, а не стані адаптованості [29].

В. Москаленко визначив соціальну адаптацію як одну з функцій процесу соціалізації будь-якої особистості, й характеризував її як визнання соціальних норм, суспільних цінностей, символів, значень, сприйняття соціальних стереотипів, стандартизацію мови та жестів, характерних для осіб певного суспільства, формування соціального характеру людини [22].

За визначенням Л. Орбан-Лембрик, соціальна адаптація є різновидом взаємодії людини із соціальним середовищем, при цьому відбувається узгодження очікувань і вимог обох сторін [27].

П. Белкін характеризує соціальну адаптацію як постійний процес активного пристосування особи до умов соціального оточення, і як безпосередній результат цього процесу [5].

Співвідношення даних компонентів, яке відображає тип поведінки, залежить від цілей і цінностей особистості та можливості їх реалізації в соціальному середовищі.

Соціально-психологічна адаптація - це поєднання психологічної адаптації та соціальної адаптації. В науковій літературі соціальнопсихологічна адаптація визначається як елемент діяльності, який має здатність набувати відносно стабільних соціальних умов і вирішувати типові повторювані проблеми шляхом застосування прийнятих методів соціальної поведінки [5].

Важливим аспектом соціально-психологічної адаптації є засвоєння особистістю соціальних ролей, чим обумовлюється розгляд соціальної адаптації як одного із головних соціально-психологічних механізмів соціалізації людини і показника її зрілості [22]. У центрі уваги тут — діяльність особистості в процесі засвоєння соціального досвіду. Це пояснюється тим, що в процесі соціалізації людина не тільки вбирає соціальний досвід групи, але й суб'єктивно трансформує його в індивідуальні соціальні установки, соціальні очікування та цінності. Таким чином, від адаптації залежить якість проходження основних етапів соціалізації: індивідуалізації та інтеграції. Результати інтеграції та індивідуалізації є одними з найважливіших соціальнопсихологічних процесів, від яких значною мірою залежить суб'єктивне благополуччя людей [32].

О.Налчаджян запропонував загальну класифікацію типів соціальнопсихологічної адаптації особистості, згідно з якою виділяють нормальну, девіантну та патологічну. Нормальною адаптацією є такий процес, що сприяє стійкій адаптивності людини у звичайних проблемних ситуаціях без патологічних змін її структури й, одночасно, без порушень норм тієї соціальної групи, в якій існує особа. В рамках нормальної адаптації виділяють нормальну незахисну адаптацію, нормальну захисну адаптацію та змішані адаптивні комплекси [17].

С. Максименко стверджує, що соціально-психологічна адаптація – це процес взаємодії індивіда і середовища, під час якого в особистості виробляється система забезпечення реалізації основних особистісних потреб, з урахуванням особливостей середовища [21].

Відповідно до вищезазначеного можна стверджувати, що соціальнопсихологічна адаптація також є однією з умов розвитку особистості, існування стійких рис в якій може бути одним із показників адаптаційного процесу, передусім на внутрішньоособистісному рівні. Проте в певних випадках одного цього показника недостатньо, оскільки індивідуальність може перешкоджати адаптації у певних групах. Велику роль відіграють механізми утвердження та розвитку особистості в соціальному середовищі конкретного колективу чи групи. Варто зазначити, що соціально-психологічна адаптація – це процес побудови оптимальних стосунків та оптимального соціального середовища в результаті спільної діяльності за допомогою адаптивних механізмів, які формуються протягом усього життя [21; 22; 32].

До адаптивних механізмів, на думку В. Леонтьєва, належать специфічні діяльнісні вміння, здібності, навички, психофізіологічні та психоемоційні фактори, фрустраційні реакції, різноманітні інтелектуальні властивості. Проте вчений вважає, що основним компонентом адаптивного механізму є результати діяльності, що формує цей механізм. Фактичні адаптивні механізми забезпечуються вираженими особистісно-типологічними характеристиками людини, такими як сила волі, пластичність особистості, гнучкість суджень, здатність емоційно реагувати на зовнішні впливи, здатність до контролю [21; 22; 25].

Соціальна психологія розглядає індивіда як представника певної соціальної групи і враховує той факт, що соціальний вплив, спрямований на індивіда, трансформується в його внутрішній стан, який разом з біологічними схильностями визначає діяльність індивіда.

Проблема пристосування людини залежить, передусім, від її здатності до адаптації, що у свою чергу, є виявом адаптаційних можливостей нервової системи, тому що провідна роль в цьому процесі належить психічній сфері особи у вигляді суб'єктивного відображення дійсності та переробки відповідної інформації. Адаптаційні можливості людського організму обумовлюють ефективність адаптації, визначають напрямки її оптимізації та

залежать від психологічних особливостей індивіда. З точки зору соціальнопсихологічного розвитку вони закладаються ще у дитинстві під час формування особистості, успішної або неуспішної поведінки у нестандартних обставинах, при взаємодії з різними людьми й колективами. М. Агаджанян стверджує, що адаптаційні можливості проявляються тільки у реальних умовах життя й залежать від рівня особистого здоров'я [25].

Варто відзначити й те, що рівень адаптаційних можливостей кожної особи відображає рівень розвитку суспільства загалом, рівень розвитку соціальних взаємин, культури, науки, економіки.

Соціально-психологічна адаптація пов'язана з позицією та особистісними характеристиками людини в суспільстві. Іншими словами, адаптація людини в соціальному середовищі пов'язана з формуванням індивідуальності та можливістю реалізації унікальних настанов у певних соціальних умовах. Соціально-психологічна адаптація відрізняється від інших видів адаптації за територіальним розташуванням середовища, з яким взаємодіє людина. Іншими словами, соціальне середовище характеризує характер і потенціал цієї взаємодії [25].

Процес активного пристосування людини до навколишнього середовища - це соціальна адаптація, яка є безперервною, але найбільш яскраво проявляється під час змін у діяльності людини та соціальному середовищі; на думку Л. Литвинової, психологічний або особистісний аспект адаптації - це пристосування відповідно до норм і вимог суспільства та відповідно до власних потреб, мотивацій та інтересів індивіда. Це пристосування індивіда до існування в суспільстві [35].

Основними проявами психологічної адаптації людини є взаємодія з навколишнім середовищем та діяльність людини. Вивчення проблеми адаптації в психології включає в себе концепцію стресу, концепцію єдності процесів асиміляції та адаптації, концепцію соціальної обумовленості психіки та концепцію соціально-психологічних особливостей адаптації. Відповідно до

загальної теорії соціально-психологічної адаптації, необхідно вивчати основні особливості цього процесу:

- головна мета соціально-психологічної адаптації – це самореалізація особи, а не пристосування;
- індивідуалізація способів адаптації та їх унікальність;
- реалізація активної перетворюючої функції як середовища, так й особистості;
- процес соціально-психологічної адаптації розгортається протягом всього періоду онтогенетичного розвитку особистості та не має чітких меж [32].

Для того, щоб проаналізувати різні питання, пов'язані з адаптацією індивідів як учасників суспільних відносин, варто розглянути типологію соціальної адаптації, що за психологічним змістом включає:

- дисадаптацію – нездатність пристосуватися до нових умов у соціальному середовищі;
- дезадаптацію – відхід від звичного життєвого середовища;
- передадаптацію – формування психологічних установок на адаптацію.

В. Казміренко стверджує, що соціально-психологічна адаптація включає:

- 1) соціально-професійна адаптація - це прийняття соціальних вимог до професійної діяльності;
- 2) соціально-психологічна адаптація - це те, що визначає активне або пасивне пристосування людини до навколишнього середовища, налагодження взаємовідносин у групі та формування особистісних моделей поведінки;
- 3) виробничо-професійна адаптація визначає пристосування людини до умов, змісту і добровільної організації праці [13].

Важливою умовою соціально-психологічної адаптації є ефективність групової діяльності. А. Налчаджян підкреслює адаптованість індивідів у

групах у стані творчої та конструктивної компетентності, відчуття власної гідності та особистої цінності без безперервних конфліктів і розчарувань [41].

Різні дисципліни та школи психології традиційно робили різні акценти в інтерпретації соціально-психологічних адаптивних феноменів. Р. Хенкі, провідний біхевіорист, визначає соціально-психологічну адаптацію як стан, в якому потреби індивіда, з одного боку, і потреби середовища, з іншого, повністю задовольняються. Адаптація - це стан гармонії між людиною та природним або соціальним середовищем. Крім того, адаптація є також процесом досягнення цього гармонійного стану [8].

Прихильники інтеракціонізму, зокрема Л. Філіпс, вважають, що всі види адаптації зумовлені як інтрапсихічними, так і зовнішніми чинниками. Поняття «ефективна адаптація індивіда» має на увазі щось таке, що в разі реалізації відповідало б мінімальним вимогам та очікуванням суспільства. Інтеракціоністи вважають, що люди, які сприймають «ефективну адаптацію», не ігнорують проблемні ситуації, а використовують їх у власних цілях.

Згідно з психоаналітичною теорією, адаптація включає процеси, пов'язані з конфліктними ситуаціями, і процеси, що належать до неконфліктних сфер особистості; Г. Гартманн та інші психоаналітики пояснюють поняття адаптації як процесу, а поняття адаптованості - як результат цього процесу. Добре адаптована людина є продуктивною, спокійною і насолоджується життям без змін. К. Роджерс, один із засновників гуманістичної психології, вважав Я-концепцію найважливішою структурою особистості, яка є результатом взаємодії суб'єкта з навколишнім світом (переважно соціальним оточенням). Заснована ним система психотерапії спрямована на вирішення дисонансу між переживанням і сприйняттям реальності. Наявність такого дисонансу активізує функціонування механізмів психологічного захисту і спричиняє психологічну дезадаптацію особистості. Її проявом є переживання тривалих внутрішніх і зовнішніх конфліктів та нездатність знайти необхідні психологічні механізми для їх вирішення [46].

Під дезадаптацією розуміють поведінку або внутрішні психічні процеси людини, які не сприяють розв'язанню проблемної ситуації, а скоріше поглиблюють труднощі та неприємні переживання, що їх ця ситуація викликає. Основними типами соціальної та психологічної дезадаптації є:

- загальна стійка дезадаптація: стан постійної фрустрації, викликаний - патологічними захисними механізмами;
- стійка ситуативна дезадаптація: проявляється в певних соціальних ситуаціях, коли людина прагне адаптуватися, але не знаходить для цього засобів і методів;
- тимчасова дезадаптація: розв'язується шляхом відповідної соціальної, змістовної та інтрапсихічної адаптивної поведінки.

Нормальною адаптацією вважається та, що сприяє стійкому пристосуванню людини в типовій проблемній ситуації без деструктивної зміни її структури або порушення норм соціальної групи, в якій діє людина. Девіантна адаптація - це процес соціально-психологічного пристосування, що забезпечує задоволення потреб людини в соціальному середовищі та в конкретній групі. Патологічна адаптація - соціально-психологічні процеси та діяльність людини в соціальних ситуаціях, які частково або повністю здійснюються за допомогою патологічних форм поведінки та механізмів поведінки, що призводить до формування патологічної особистості [47].

Під час діагностики адаптації за внутрішнім критерієм застосовуються методики для визначення рівня самооцінки, тривожності, проєктивні методики та метод семантичного диференціалу. Діагностика адаптації за зовнішнім критерієм включає об'єктивні показники успішності діяльності особи [29].

Для дослідження адаптаційного потенціалу застосовується діагностика особистісних рис, які належать до адаптивних, також визначається стиль адаптивної поведінки людини. Для вимірювання параметрів адаптації використовують копінг-стратегії та методи дослідження адаптивної

поведінки. Загальна класифікація стратегій поведінки включає такі суттєві показники процесу адаптації:

- активність – пасивність особи;
- спрямованість змін (змінюється середовище – змінюється сама особистість);
- контактність або уникнення.

Під час вивчення процесу адаптації варто описати всі зміни, які відбуваються із людиною на трьох рівнях: поведінковому, емоційному, когнітивному; охарактеризувати завдання, що вирішує людина на кожному із даних етапів.

Узагальнюючи все розглянуте, варто зазначити, що соціально-психологічна адаптація виділяється серед інших її видів за рахунок локалізації середовища, із яким людина взаємодіє. Саме тому соціальне середовище визначає характер та можливості відповідної взаємодії, а психологічний аспект адаптації характеризує процес пристосування особистості до існування в соціумі відповідно до його вимог і норм, а також відповідно до потреб, мотивів й інтересів самої людини. Зважаючи на це, під соціальнопсихологічною адаптованістю розуміють такий стан, що є оптимально відповідним між особистістю та соціальним оточенням.

1.3. Темперамент як ключова психофізіологічна характеристика особистості

Темпераментом є характеристика особистості щодо власних динамічних особливостей психічної діяльності (ритму, темпу, інтенсивності психічних станів та процесів).

Вчення про темперамент започаткував ще давньогрецький лікар і філософ Гіппократ. Він і його послідовники обстоювали гуморальну теорію, відповідно до якої, ознаки темпераменту обумовлюються переважанням в організмі певної рідини [29].

Сучасні наукові дослідження засвідчили, що темперамент людини визначається її біологічними особливостями, тобто особливостями нервової системи людини, і пов'язаний з будовою тіла та обміном речовин в організмі. Темперамент також характеризує динамічність людини, але не визначає її переконання, інтереси чи погляди, не вказує на чесноти людини і не визначає її здібності [41].

Як психобіологічні характеристики особистості, темперамент - це схильність до фізичної та розумової праці, особливості в опануванні цільового світу, соціальні контакти, швидкість переходу від одного виду діяльності до іншого, швидкість переходу від одного способу мислення до іншого, швидкість мовлення, рухові дії, емоційна чутливість і чутливість до невдач, оцінка оточуючих. Теоретичні та практичні знання про типи темпераменту можуть допомогти людині зрозуміти, які види діяльності відповідають її природним схильностям, а що заважає їй адекватно спілкуватися з іншими людьми, тим самим допомагаючи їй розвивати відповідні стосунки. Знання особливостей темпераменту дає змогу людині обрати ту сферу діяльності, яка найбільше відповідає її типу вищої нервової діяльності. Варто зазначити, що не існує «поганих» чи «хороших» темпераментів. Кожен темперамент має свої переваги та недоліки для певного виду діяльності [36].

Темперамент — це динамічна характеристика психічної діяльності людини, яка має унікальні характеристики, що можуть позитивно чи негативно впливати на поведінку людини. Виділяють такі основні характеристики темпераменту [41].

Лабільність — швидкість, з якою виникають і протікають процеси збудження і гальмування.

Активність – це міра енергії, тиску, з якою людина впливає, піддається впливу, змінює оточення, намагається подолати окремі перешкоди. Протилежність цього проявляється в швидкому відході від труднощів, прагненні уникнути будь-яких зусиль, небажанні брати на себе відповідальність за те, що відбувається, і піддавати його своєму контролю.

Динаміка рухів, загальна моторика - швидкість, різкість, ритм, амплітуда рухів м'язів.

Емоційність – чутливість до зовнішніх впливів навколишнього середовища, емоційна реакція на події, що відбуваються, включення емоцій у контури саморегуляції, швидкість зміни різних емоцій і станів. Емоційна збудливість відображає інтенсивність стимуляції, необхідної для виникнення емоційної реакції.

Швидкість реакції - це швидкість прогресування і зміни психічних процесів та реакцій.

Когнітивна ригідність проявляється в повільній зміні уявлень у міру зміни умов життя і діяльності.

Ригідність (протилежність лабільності) — це складність або нездатність адаптуватися під час виконання завдання, коли цього вимагає ситуація.

Слабкість, неврівноваженість або недостатня рухливість нервової системи, що може набувати позитивних властивостей за відповідних умов життя і виховання.

Пластичність – здатність швидко адаптуватися до постійно мінливих обставин. Певні симптоми розумової діяльності можна відновити або компенсувати пластичністю нервової діяльності вищого порядку.

Сензитивність — міра чутливості до явищ реального життя, які хвилюють індивіда. Потреби, конфлікти, невдоволення суспільними подіями викликають у одних людей яскраві реакції і страждання, а інші ставляться до них спокійно, а іноді навіть байдуже.

Стійкість - це міра здатності протистояти негативним або несприятливим умовам. Ця характеристика яскраво проявляється в стресових ситуаціях з надзвичайною напругою під час діяльності [23; 41; 49; 51].

Наявність у психіці людини стійких динамічних характеристик, сформованих на основі біологічних чинників, дає змогу людям оптимально використовувати свій енергетичний потенціал. Якщо кожна людина знає свій темперамент, вона може свідомо регулювати режим, ритм та інтенсивність у

різних сферах діяльності. Саме якості темпераменту визначають спосіб виконання будь-якої діяльності.

У 20-30-х роках минулого століття І. Павлов сформулював положення про типи нервової діяльності вищого порядку як основи темпераменту. Відповідно до цього підходу збудження і гальмування, їх врівноваженість і рухливість (мінливість) є фундаментальними властивостями нервових процесів, що визначають психологічні особливості особистості. В основі різних типів темпераменту лежать наступні фактори [36; 43]:

Баланс між процесами збудження і гальмування, а також інтенсивність їхнього прояву. Ступінь цього балансу в різних людей різний. В одних людей переважають процеси збудження, при цьому інтенсивність гальмування помітно менша. В інших переважають гальмівні процеси, і вони ледве переходять в активний стан.

Рухливість нейронних процесів характеризується швидкістю зміни збудливих і гальмівних процесів, їхньою ініціацією та припиненням (коли цього вимагає ситуація), швидкістю утворення нових умовних зв'язків, виникненням і зміною динамічних стереотипів. Протилежною властивістю рухливості нейронних процесів є інертність.

Слабкість нейронного процесу, що характеризується нездатністю нейрона витримувати інтенсивне збудження або гальмування протягом тривалого часу.

Сила нейронних процесів проявляється у здатності нейрона витримувати короточасне або тривале, але дуже інтенсивне збудження чи гальмування. Це визначає витривалість нейронної клітини. Це означає, що людина може переносити короточасні або тривалі подразники без помітного зниження працездатності або зміни настрою [46].

Поєднання перелічених характеристик нервових процесів є основою для визначення типу вищої нервової діяльності. Залежно від поєднання рухливості, врівноваженості та інтенсивності збудливих і гальмівних процесів розрізняють чотири основні типи вищої нервової діяльності.

Сильний, врівноважений, малорухливий тип. Збалансована і сильна нервова діяльність характеризується низькою рухливістю. Носії цього типу завжди зовні спокійні та врівноважені.

Сильний, врівноважений, рухливий тип. Збуджувальні та гальмівні процеси сильно врівноважені, але через їхню швидкість, рухливість і швидку змінюваність нейронних процесів швидкість утворення нейронних зв'язків відносно швидка і відносно нестабільна.

Сильний, неврівноважений, рухливий тип. Хоча цей тип характеризується сильною нервовою системою, для нього також характерний дисбаланс основних нейронних процесів, тобто переважання збудження над гальмуванням.

Слабкий, неврівноважений, інертний тип. Представники цього типу нервової системи не здатні переносити сильну, тривалу або інтенсивну стимуляцію. Процеси гальмування і збудження виражені слабо. Під впливом слабких подразників формування умовних рефлексів затримується. Водночас вони дуже чутливі до подразників [51].

Тип нейронної активності вищого порядку - це природні генетичні дані, вроджена властивість нервової системи. На цій фізіологічній основі формуються різні системи умовних зв'язків. Іншими словами, протягом життя в різних людей ці умовні зв'язки формуються по-різному, тим самим породжуючи типи нейронної активності вищого порядку. Таким чином, темперамент - це прояв вищих типів нейронної активності в діяльності людини [41].

Сучасна психологія використовує класифікацію типів темпераменту Гіппократа, а саме:

Меланхолік – слабкий, неврівноважений, інертний темперамент. Представники цього виду відрізняються високою чутливістю і легкою реактивністю. Це призводить до того, що з найменшого приводу людина може розплакатися або глибоко образитися. Для меланхоліків характерні

стриманість і скутість рухів та мови, небагатослівність, недовірливість, глибина й постійність емоцій, але зовнішній їх прояв слабкий.

Флегматик – сильний, урівноважений, малорухливий тип темпераменту. Характеризується відносно низьким рівнем поведінкової активності, утрудненим переключенням уваги, повільністю і врівноваженістю рухів, сталістю міміки і мови, самотності, емоцій і настрою. Ці люди виглядають спокійними, врівноваженими, повільними і нерухомими. Пасивний, працюючий, розважливий, поміркований, миролюбний. Не поспішає приймати рішення, але наполегливий у виконанні завдання. Слабо емоційно реагує на зовнішні враження і переживання оточуючих. Саме недоліки виховання сприяють формуванню таких негативних якостей апатичної людини, як байдужість, емоційна слабкість і схильність здійснювати тільки звичні дії. Цим працюючим, розсудливим людям необхідно розвивати емпатію та товариськість.

Холерик - сильний, нерівноважений і мінливий тип. Представники цього типу характеризуються високою реактивністю й активністю (реактивність переважає над активністю). Вони менш гнучкі та неактивні, ніж сангвініки-холерики. Вони товариські й дуже наполегливі в роботі. Вони нетактовні, нетерплячі, часто нерівноважені, схильні до перепадів настрою та емоційних сплесків, запальні, якщо не вміють поводитися. Для холериків є характерними різкість і стрімкість рухів, сильна імпульсивність і яскраві емоційні переживання. Мовлення швидке й енергійне, супроводжується живою мімікою та жестами. Холерикам із вираженими лідерськими тенденціями необхідно навчитися будувати добрі стосунки з оточуючими та докладати зусиль для контролю своїх емоційних станів.

Сангвінік - сильний, урівноважений і гнучкий. Такі люди енергійні, товариські, оптимістичні, жартівливі, відкриті, балакучі, активні й безтурботні. Відрізняються високою працездатністю і витривалістю (здатні багато працювати, не втомлюючись). Характеризуються гнучкістю розуму, винахідливістю, швидким мовленням, швидкими рухами, швидким

залученням до роботи, багатством міміки і жестів, емоційною насиченістю і нестійкістю. Оптимістичні люди швидко адаптуються до нових вимог і ситуацій та легко опановують нові навички. Висока пластичність проявляється в емоціях, настрої, мінливих інтересах і прагненні до зміни вражень [23; 49; 51].

Деякі люди здатні витримувати найскладніші умови праці та несподівані ситуації (аварії, конфлікти), а інші збентежені та легко замкнуті, хоча в звичайних обставинах здатні продовжувати роботу. Втома або важкі умови праці - це показник, який відображає силу і енергію, з якою людина реагує на певні впливи, вказує на емоційну вразливість, ставлення до навколишньої дійсності і до самого себе.

Зовнішня спрямованість реакцій і діяльності індивіда на інших характеризується як екстравертна. Екстравертні типи характеризуються силою і рухливістю нервових процесів. Типовими проявами поведінки екстравертів є комунікабельність, імпульсивність, поведінкова гнучкість, спонтанність, швидка адаптація до нового середовища, відкритість і зовнішнє вираження емоцій. Вони життєрадісні, впевнені в собі, прагнуть до лідерства, мають багато друзів.

Інтроверти мають проблеми з адаптацією в суспільстві, оскільки у них переважає слабкість і млявість нервових процесів, схильність до замкнутості і самоаналізу. Інтроверти зайняті собою, своїми думками та переживаннями. Інтроверти не люблять впускати сторонніх у свій внутрішній світ. У інтровертів погано розвинені комунікативні навички, тому вони відчують занепокоєння, коли говорять на роботі чи публічно.

У процесі виховання слід шукати не шляхи зміни типологічних особливостей нервової системи дитини (цей процес дуже повільний і підхід до нього ще недостатньо вивчений), а індивідуальні підходи в різних формах, які варто знайти. Адже не існує «хороших» і «поганих» типів вищої нервової діяльності, а відповідно й темпераментів. Натомість виховання і навчання

дозволяють подолати недоліки вищої нервової системи, створити сприятливі умови для життя людини і виробити прийнятну поведінку [41].

1.4 Психофізіологічні особливості адаптації ВПО

Процес психологічної адаптації є невід'ємною частиною життєвого шляху кожної особистості, оскільки в системі «людина-середовище» постійно відбуваються певні зміни. Однак вимушена міграція, явище, викликане небезпечними умовами, вимагає в рази більше зусиль пристосування, ніж звичайна трансформація, і тому зазвичай призводить до небажання долати певні труднощі та ситуації [33].

У процесі входження в нові умови існування у переселенців спостерігаються суттєві особистісні зміни, зокрема зниження рівня домагань, зниження самооцінки, зміна векторів особистих цінностей, деформація соціальних установок. Тому розрив, який виник між нещодавно набутим екстремальним досвідом і попереднім соціальним, матеріальним і професійним статусом, може вимагати постійної перебудови внутрішнього світогляду особистості. Відповідно такі люди часто переживають кризу, пов'язану з відчуттям втрати «старого себе», кризи ідентичності [13].

Виходячи з цього в процесі психологічної адаптації до нових умов існування постає питання про те, як подолати цю кризу в процесі психологічної адаптації до нового середовища проживання, що зазвичай потребує професійної психологічної підтримки, оскільки внутрішні ресурси переміщених осіб обмежені. Цей процес формування нової ідентичності полягає в переоцінці особистості власних цінностей, мотивації та ієрарії потреб, поведінкових моделей, життєвих цілей тощо [7; 34].

Окрім надання переміщеним особам ефективних стратегій подолання криз і стресових ситуацій, важливо відновити структуру сфер бажань та мотивації, а також інтегрувати елементи цінностей і культури в структуру ідентичності. Таким чином, можна стверджувати, що успішна адаптація до

нового середовища багато в чому залежить від загального характеру внутрішньої трансформації [19].

Проблема психологічної адаптації, процесу, за допомогою якого переміщені особи та їх нове культурне середовище досягають певного ступеня відповідності, є особливо складною для вимушених мігрантів. При цьому важливу роль відіграють і зовнішні показники, тобто готовність середовища приймати переселенців, ставлення до них тощо. Відповідні умови в середовищі можуть істотно полегшити входження особистості в різні групи людей. Не менш важливим є вибір індивідуальних векторів стратегії адаптації: активний (участь у процесі адаптації та трансформації власного життя) та пасивний (рольове спостереження за змінами на відстані) [37].

Важливою передумовою процесу адаптації є переживання значного стресу. Це може мати негативні наслідки на фізіологічному та поведінковому рівнях. Наприклад, порушення сну, підвищена дратівливість, зниження якості імунної системи, проблеми з пам'яттю, емоційне напруження тощо, що в поєднанні зі згаданим внутрішнім неспокоєм можуть призводити до розвитку неврозів та депресії. Таким чином, своєчасна та компетентна психологічна допомога є необхідною умовою для швидкої інтеграції переміщених осіб у нові системи існування зі стабілізацією умов життя [37].

Важливо розуміти, що вплив військових дій на психічне здоров'я може бути тривалим й вимагає адекватної підтримки та інтервенцій. В таких умовах головними напрямками психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб є:

- налагодження стосунків у сім'ї.
- інтеграція в мікросередовище.
- налагодження соціальних зв'язків.
- подолання негативних проявів у поведінці людини (ворожість, агресія і т.д.).
- стабілізація психоемоційного стану.
- діагностика психологічного і фізичного стану особи.

- подолання наслідків психологічної травми [40].

Таким чином, процес психологічної адаптації вимушених переселенців до нового середовища - це складний період у їхньому житті, що включає внутрішні зміни, зовнішні чинники та інші процеси. Успішність адаптації багато в чому залежить від ступеня усвідомлення своєї ідентичності, обраної стратегії адаптації та особливостей структури нового соціального оточення ВПО. Для швидкої та продуктивної інтеграції людей у нове суспільство і подолання можливих труднощів важливим є оперативне надання їм відповідної психологічної допомоги [40; 41].

Виявлення психологічних проблем, які виникають у процесі адаптації людей в такому особливому становищі, а також дослідження соціальнопсихологічних факторів суб'єктивного благополуччя внутрішньо переміщених осіб є необхідною умовою психологічного вдосконалення [6].

Висновки до 1 розділу

У цьому розділі розглядаються проблеми адаптації ВПО, зокрема психологічні особливості цього процесу та роль темпераменту як базової психофізіологічної характеристики особистості. Адаптація ВПО визначається як процес інтеграції у нове соціальне середовище, що включає засвоєння норм, взаємин і позицій у групі. Успішність цього процесу залежить від вибору стратегії адаптації та її відповідності конкретним умовам.

Особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб обумовлені пережитою психологічною травмою вигнання та соціальними установками, які коригуються ціннісно-нормативними позиціями нової групи. Процес інтеграції включає набуття соціального статусу та адаптацію до нових соціальних уявлень, що дозволяє зменшити соціальний дисонанс і досягти індивідуальних та колективних очікувань.

Адаптація ВПО часто супроводжується значними особистісними змінами: зниженням рівня домагань, заниженою самооцінкою та змінами в ціннісних орієнтирах. Розрив між попереднім соціальним статусом і новими

умовами життя може викликати кризу ідентичності, що потребує професійної психологічної підтримки.

Темперамент, як характеристика особистості, визначає динамічні аспекти психічної діяльності, включаючи швидкість, інтенсивність емоційних та психічних процесів, а також чутливість до зовнішніх стимулів. Знання типів темпераменту дозволяє вибирати діяльність, що найбільше відповідає природним нахилам, а також сприяє належній соціалізації та розвитку міжособистісних відносин. Темперамент, як вроджена характеристика особистості, відіграє важливу роль в адаптації. Різні типи темпераменту визначають індивідуальні стратегії подолання стресу, сприйняття нових умов та встановлення соціальних контактів. Розуміння особливостей темпераменту дозволяє розробити більш ефективні програми психологічної допомоги для ВПО, адаптовані до їхніх індивідуальних потреб.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ВПО

2.1. Організація та етапи проведення емпіричного дослідження, аналіз вибірки

Метою емпіричного дослідження стало вивчення психофізіологічних особливостей адаптації ВПО до нових умов життя під час війни.

Для досягнення поставленої мети були сформульовані та послідовно вирішені такі завдання:

- 1) підбір відповідних методик дослідження;
- 2) психодіагностика психофізіологічних особливостей адаптації внутрішньопереміщених осіб до нових умов життєдіяльності;
- 3) кільнісний та якісний аналіз отриманих результатів;
- 4) написання висновків та розробка тренінгу “покращення адаптації” за результатами дослідження.

Дослідження проводилось на базі громадської організації «Об’єднання переселенців «Спільна справа» в м.Вінниця. ГО спеціалізується на допомозі внутрішньо переміщеним особам та тим хто постраждав від війни в Україні, допомагаючи їм адаптуватися до нових умов життя, інтегруватись у нові громади та відновити втрачені соціальні зв’язки. Вибіркою дослідження стали внутрішньопереміщені 72 особи віком від 25 до 45 років із них 25% склали чоловіки, та 75% жінки.

Процедура проходження методик відбувалася в індивідуальній формі за допомогою онлайн-зв’язку.

Дослідження включало ряд етапів.

I. Організаційно-теоретичний етап. На цьому етапі було визначено тему, актуальність, мету, об’єкти, завдання та гіпотези дослідження. Було проаналізовано та систематизовано підходи до вивчення природи адаптації. Виявлено її основні компоненти.

II. Емпіричне дослідження. На цьому етапі відповідно до поставлених завдань було відібрано методи дослідження. Обраний комплекс методів було використано для вивчення психофізіологічних особливостей адаптації вимушених переселенців до нових умов життя.

III. Опрацювання та інтерпретація результатів. На цьому етапі було проведено опрацювання первинних даних, вторинних даних та якісну інтерпретацію результатів. На підставі цього було зроблено висновки.

IV. Підготовка дорожню карту щодо поліпшення адаптації вимушених переселенців.

V. Заключний. Заключний етап включав у себе доопрацювання, презентацію та захист роботи.

2.2. Обґрунтування методів та методик дослідження

У дослідженні використані такі методики:

1. Особистісний опитувальник Айзенка (додаток А);
2. Методика діагностики нервово-психічної напруги Т. Немчина (додаток Б);
3. Методика діагностування соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд) (додаток В).

Опитувальник Г. Айзенка. Цей опитувальник ґрунтується на уявленнях про екстраверсію та нейротизм. На підставі фізіологічних даних про вищу нервову діяльність Г. Айзенк висуває гіпотезу про те, що сильний і слабкий типи за І.П. Павловим дуже близькі до екстравертного та інтровертного типів особистості. Передбачається, що природа інтроверсії та екстраверсії закладена в природі центральної нервової системи, яка забезпечує баланс між збудженням і гальмуванням. Тому, використовуючи дані тестів інтроверсії-екстраверсії та шкали нейротизму, можна вивести індекс темпераменту за класифікацією І.П. Павлова. Особистісний опитувальник Айзенка, створений Хансом Айзенком у 1963 році, призначений для діагностики особистості та характеристик темпераменту. Цю методику

адаптував О.Г. Шмельов. Ганс Айзенк, досліджуючи 700 солдатів з невротичними розладами, виявив, що всі риси, які описують людину, можна представити через два основні фактори: екстраверсію (інтроверсію) та невротизм.

Перший фактор є біополярним і відображає індивідуальнопсихологічний склад особистості. Один полюс цього фактора відповідає орієнтації на зовнішній світ (екстраверсія), а інший – на внутрішній (інтроверсія). Екстраверти, як правило, є товариськими, імпульсивними, гнучкими у поведінці, мають високу ініціативу (але меншу наполегливість) та добре адаптуються до соціуму. Інтроверти, навпаки, часто проявляють замкнутість і соціальну пасивність (при високій наполегливості), а також схильні до самоаналізу і можуть мати труднощі з соціальною адаптацією.

Другий фактор – невротизм (або нейротизм) – описує емоційну стійкість, рівень тривожності, самооцінки та можливі вегетативні порушення. Цей фактор також має дві полярності: один полюс займають люди, які відрізняються високою стійкістю, зрілістю та адаптацією, тоді як інший полюс – це особи з високим рівнем тривожності, нестійкі та погано адаптовані. Більшість людей знаходяться між цими крайнощами, ближче до середини шкали [1; 12; 33].

Таким чином дана методика дозволяє визначити такі основні характеристики особистості, як екстраверсія-інтроверсія та нейротизм. Ці характеристики є важливими для розуміння того, як людина взаємодіє з оточенням і як вона реагує на стрес. Шкала нейротизму дозволяє оцінити рівень емоційної стійкості особистості, що є важливим показником адаптації до стресових ситуацій. Комбінація високих показників за шкалами екстраверсії та нейротизму може свідчити про підвищений ризик розвитку певних психологічних проблем, таких як тривога або агресивність.

Для оцінки адаптаційного аспекту психологічної адаптації ВПО ми застосували методику діагностики нервово-психічної напруги, запропоновану Т.А. Немчіним. Автор визначає нервово-психічну напругу як психічний стан,

що виникає внаслідок очікування несприятливого розвитку подій, супроводжуючи відчуттям дискомфорту, тривоги та страху. Цей стан включає готовність управляти ситуацією та діяти в ній ефективно [11; 30].

Цей опитувальник розроблений для діагностики рівня нервовопсихічної напруги професором Т.А. Немчіним на основі глибоких клінічних досліджень. Тест пройшов апробацію на великій кількості респондентів, які перебували в екстремальних ситуаціях. Завдяки цьому кінцевий варіант опитувальника точно відображає основні симптоми нервової напруги та дає можливість чітко оцінити її рівень.

Тест Т.А. Немчіна корисний як у медичній практиці, так і для самодіагностики. Він підходить для дорослих будь-якої статі, віку та професії, але не рекомендується дітям через складність виразів. Опитувальник містить 30 запитань, відповіді на які даються з трьох варіантів.

Методика дає змогу оцінити рівень нейропсихологічного стресу, який є одним із найважливіших чинників, що впливають на процес адаптації до нового середовища проживання.

Методика допомагає виявити ранні ознаки психосоматичних розладів, які можуть виникнути внаслідок тривалого стресу. Регулярне застосування цієї методики дає змогу відстежувати динаміку стану вимушених переселенців і оцінювати ефективність психологічної підтримки [30].

Методика Т.А. Немчіна має допоміжний характер при обстеженні пацієнтів на предмет психічних розладів. Вона є ефективною при неврозах, але не є повноцінним скринінгом. Діагноз і лікувальні рекомендації можуть надати лише психотерапевти на основі особистої консультації та комплексного обстеження.

Опитувальник класифікує всі симптоми за трьома категоріями. Перша категорія - це фізичний дискомфорт або неприємні відчуття, пов'язані із соматичними відчуттями; друга категорія вказує на психічний дискомфорт або можливі скарги з психоневротичної сфери. Третя категорія охоплює загальні характеристики нейропсихологічного стресу, такі як частота, тривалість,

загальне напруження і тяжкість. Така різноманітність симптомів дає змогу об'єктивно оцінити стан людини. Зверніть увагу на пункти з позитивними відповідями.

Різна вираженість ознак у респондентів дала змогу розділити кожен пункт опитувальника на три ступені: слабка вираженість, помірна вираженість і сильна вираженість, які умовно оцінюються в балах (1, 2 і 3) відповідно. Випробовувані заповнюють праву частину анкети і відмічають «+» у рядку, що відповідає їхньому поточному стану. Позначка «+» за пунктом А оцінюється в 1 бал, за пунктом В - у 2 бали, за пунктом С - у 3 бали.

Результати інтерпретуються так: 30–50 балів вказують на слабку чи детензивну нервово-психічну напругу; 51–70 балів – на помірну чи інтенсивну напругу; 71–90 балів – на надмірну чи екстенсивну напругу [30].

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд). Методика оцінює загальний рівень соціальної та психологічної адаптації людини, тобто її здатність добре функціонувати в новому соціальному середовищі, виявляє конкретні царини, в яких людина зазнає труднощів з адаптацією, та дає змогу оцінити ефективність різних адаптаційних механізмів, які використовує людина.

Опитувальник складається зі 101 твердження, написаного в третій особі однини без займенників. Це дає змогу учасникам уникнути «прямої ідентифікації», тобто ситуації, коли вони неусвідомлено пов'язують твердження зі своїми власними характеристиками. Такий підхід допомагає знизити вплив соціально бажаних відповідей на результати. Учасники оцінюють, наскільки кожне твердження можна застосувати до них, вибираючи відповідний бал у таблиці. Оцінювання проводять за семибальною шкалою. Методика включає шість основних шкал: 1. адаптація, 2. інтерналізація, 3. прийняття інших, 4. «самосвідомість», 5. «прагнення до домінування», 6. емоційний комфорт. Результати за кожною шкалою розраховуються за індивідуальними формулами, розробленими на основі емпіричних досліджень. Мета даної методики - виявити характеристики соціальної

адаптації індивіда за допомогою основних показників: «адаптація», «самосприйняття», «прийняття інших», «емоційний комфорт», «інтерналізація» і «прагнення до домінування».

Опитування проводиться без обмеження часу. Респондент отримує бланк зі стимульним матеріалом. Інструкція звучить так: «У цьому бланку представлені різні людські якості, які можна співвіднести з вашим стилем життя. Читаючи кожне висловлювання, «приміряйте» його до своїх звичок і оцініть, наскільки цей вислів може стосуватися вас. Щоб позначити свою відповідь, виберіть відповідний варіант оцінки від 0 до 6 і зафіксуйте його в бланку для відповідей» [38; 34].

Висновок до 2 розділу

Емпіричне дослідження, проведене з метою вивчення психофізіологічних особливостей адаптації внутрішньопереміщених осіб (ВПО) до нових умов життя під час війни, охоплювало кілька ключових етапів. Основними завданнями були підбір методик дослідження, психодіагностика, аналіз отриманих даних та розробка практичних рекомендацій для покращення адаптації.

Дослідження проводилось на вибірці з 72 осіб віком від 25 до 45 років за допомогою онлайн-методик. Етапи дослідження включали організаційно-теоретичний, емпіричний, обробку результатів, розробку рекомендацій і завершальний етап. Використані методики, такі як опитувальник Г.Ю. Айзенка, методика Т.А. Немчіна та методика діагностики соціально-психологічної адаптації Р. Даймонда - К. Роджерса, дозволили оцінити рівень адаптації, нервово-психічну напругу та особистісні риси респондентів.

Результати дослідження мають практичну цінність для розробки тренінгів і програм підтримки адаптації ВПО, що сприятиме їхній психологічній стійкості та соціальній інтеграції в нових умовах.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ВПО ДО ЗМІНЕНИХ УМОВ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

3.1. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження

У результаті використання методики «Вивчення темпераменту» Г.Айзенка було отримані кількісні дані, які представлені на рисунку 3.1, що показує відсотковий розподіл досліджуваних за шкалою типом темпераменту.

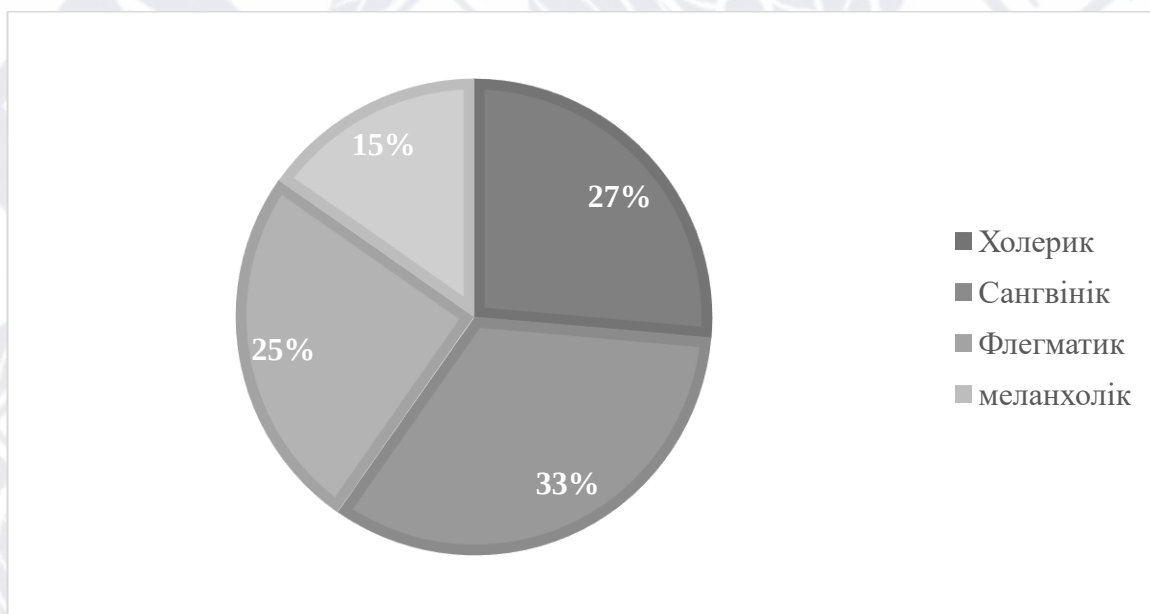


Рис. 3.1 Відсотковий розподіл досліджуваних за типами темпераменту
(за методикою Айзенка)

Загалом у дослідженій вибірці ($n=72$) були виявлені всі чотири типи темпераменту, зокрема сангвініки, холерики, флегматики та меланхоліки. Процес класифікації респондентів на основі тесту темпераменту показав наступний розподіл:

- сангвініки (33%) є найбільшою часткою і ймовірно більш емоційно стабільні, оптимістичні та легко адаптуються до змін.
- холерики (26%). Ці досліджувані можуть бути емоційно нестабільні, проявляють високий рівень напруги та імпульсивні. Вони схильні до різких перепадів настрою і можуть надмірно реагувати на стресові ситуації.

Холерики часто виявляють лідерські якості, але їхня емоційна нестабільність може ускладнювати адаптацію до нових ситуацій.

- флегматики складають 22% вибірки. Ці люди зазвичай більш спокійні, рівноважені та стримані. Вони можуть мати труднощі з адаптацією через повільну реакцію на нові ситуації, але здатність глибоко аналізувати і не реагувати емоційно допомагає їм долати труднощі. Флегматики часто менш виражені в соціальній взаємодії, але можуть добре інтегруватися в нове середовище, не викликаючи соціальних конфліктів.

- меланхоліки (15%) - найбільш уразлива група серед респондентів, що свідчить про їх схильність до тривожності, сумнівів і переживань. Меланхоліки часто мають труднощі з адаптацією до нового середовища. Вони глибоко переживають втрати та зміни, що робить їх більш схильними до стресу та депресії.

Проаналізувавши дані за розглянутими шкалами, ми отримали дані щодо показників «екстраверсія-інтроверсія» у ВПО (див. рис. 3.2).

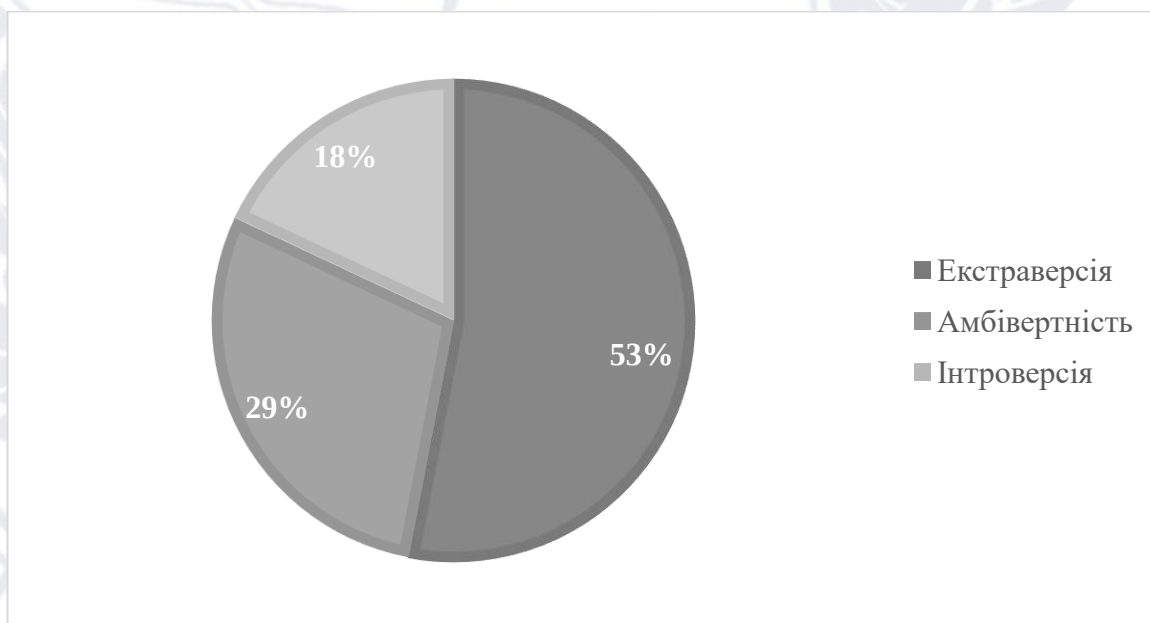


Рис. 3.2 Відсотковий розподіл досліджуваних за шкалою «екстраверсія-інтроверсія»

Отримані дані свідчать, що найбільший відсоток - 53% досліджуваних є екстравертами, 29% - амбівертами, і 18% - інтровертами. Це означає, що серед

досліджуваних переважають ті, хто відзначається відкритістю, комунікабельністю та орієнтацією на оточуючих. Менша кількість респондентів є амбівертами, які можуть бути відкритими або закритими залежно від ситуації. Інтроверсія найменш поширена серед опитаних, проявляючись у закритості та концентрації на власних переживаннях.

Екстраверти зазвичай легко вступають у контакт з новими людьми, завдяки чому швидше інтегруються в нове соціальне середовище. Їхні комунікативні навички допомагають їм легко знаходити друзів і отримувати необхідну соціальну підтримку. Вони часто більш гнучкі та відкриті до нового досвіду, що полегшує процес адаптації до змін.

Інтровертам може бути важко ініціювати соціальні взаємодії та встановлювати нові знайомства. Нові ситуації можуть викликати у них тривогу та невпевненість. Існує ризик соціальної ізоляції, якщо інтроверт не докладає зусиль для встановлення контактів.

Як показує рисунок 3.3 за шкалою «Нейротизм», більшість респондентів (55%) є емоційно нестабільними, з проявами дратівливості, тривожності, частими змінами настрою та нервовими зривами. Люди з цієї групи, ймовірно, часто відчувають стрес, занепокоєння, сумніви та негативні емоції. Вони чутливі до змін у своєму оточенні та мають труднощі з адаптацією до нових ситуацій. Їм важче зберігати емоційну рівновагу, коли вони стикаються зі стресовими або незвичними ситуаціями. Як наслідок, вони більш схильні до депресії та тривожних розладів.

28% досліджуваних мають нормальну емоційну стабільність, що вказує на те, що вони можуть бути емоційно стійкими або нестійкими в залежності від стресової ситуації. Ця група включає людей із середнім рівнем дратівливості. Час від часу вони можуть відчувати стрес, тривогу та смуток, але зазвичай здатні впоратися з цими емоціями. За певних обставин вони схильні до дратівливості, тривожності та підозрілості, але зазвичай їхній емоційний баланс знаходиться в межах норми.

Найменша група (17%) характеризується високою емоційною стабільністю, що означає здатність контролювати свої емоції та зберігати спокій у будь-яких обставинах. Люди з легким нейротизмом зазвичай досить емоційно стабільні, але можуть відчувати стрес і тривогу, особливо в нових або незнайомих ситуаціях. Вони добре адаптуються, але можуть проявляти емоційні реакції на стресові ситуації.

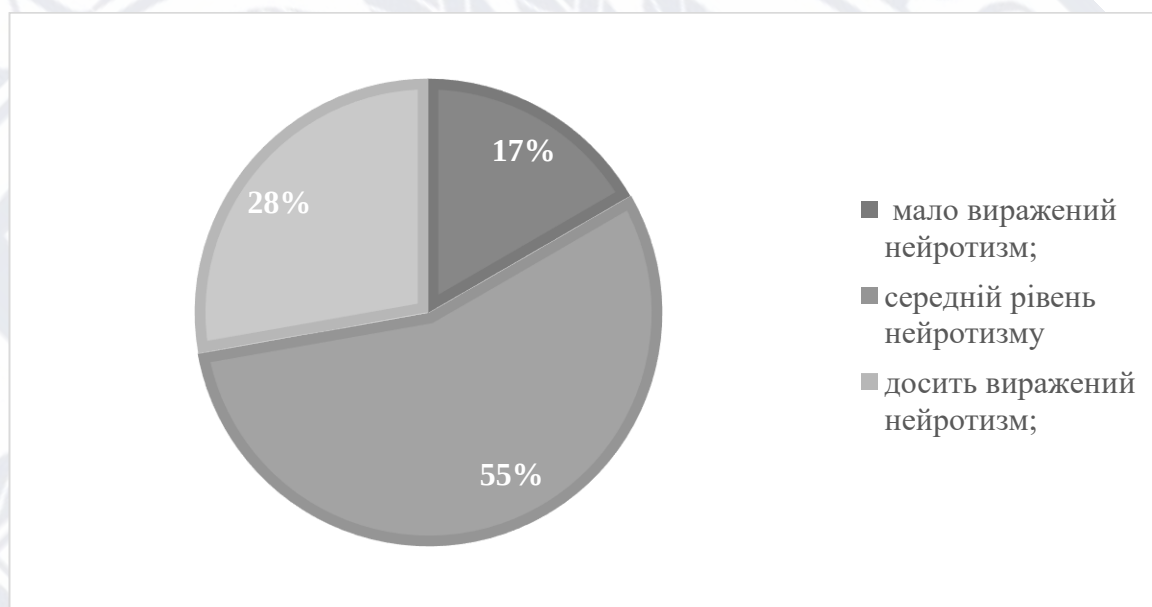


Рис. 3.3 Відсотковий розподіл досліджуваних за шкалою «Нейротизм»

Проаналізуємо отримані результати, проведеного дослідження за методикою Т. Немчина. У відсотковому співвідношенні загальні показники нервово-психічного напруження у досліджуваних продемонстровано на рисунку 3.4.

Група, що переживає помірну або інтенсивну нервово-психічну напругу, становить 42% респондентів. Це є найбільша група серед опитаних. Рівень напруги, який спостерігається у людей з важкими життєвими обставинами, свідчить про можливість адаптації. Ці люди можуть переживати періоди психологічного напруження та мати ресурси для подолання стресу. Помірний рівень напруження може бути ознакою того, що респонденти справляються з труднощами, але потребують підтримки для запобігання переходу в стан надмірної напруги.

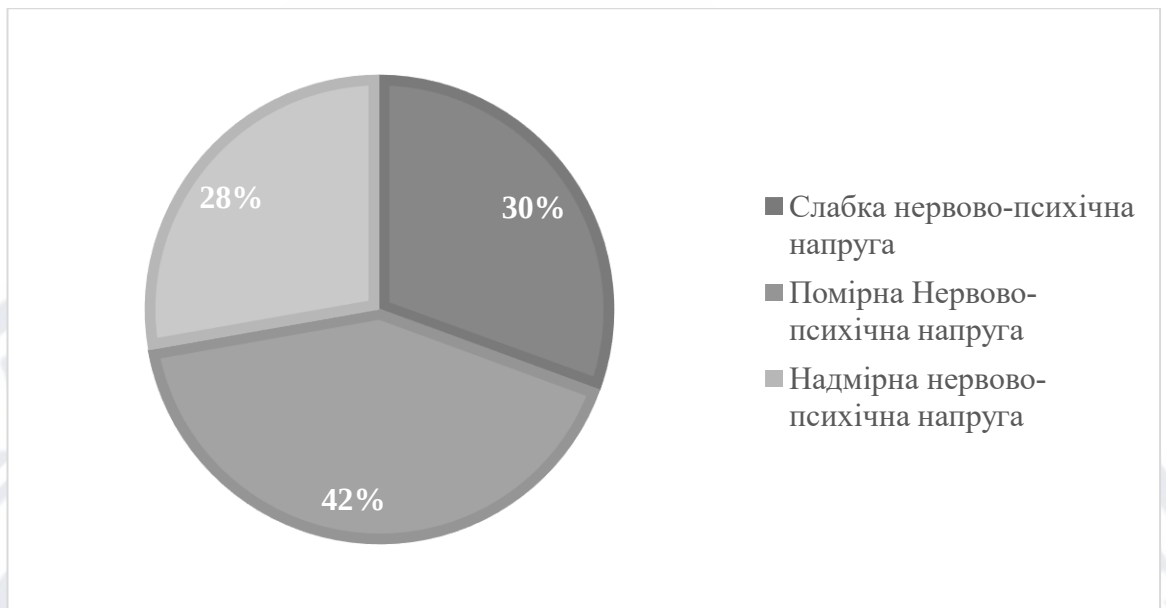


Рис. 3.4 Рівень нервово-психічної напруги у ВПО за методикою Т. Немчина

28% респондентів, що мають надмірну нервово-психічну напруженість, є досить значущою часткою. Це вказує на значний рівень стресу серед частини ВПО. Причини можуть включати тривалі переживання через втрату домівки, постійний стрес через невизначеність, адаптація до нових умов життя. Також це свідчить про те, що певна категорія осіб потребує термінової психосоціальної підтримки, оскільки їхній стан може призвести до серйозних психологічних проблем.

30% респондентів з слабкою нервово-психічною напругою свідчать про те, що деякі учасники дослідження здатні адаптуватися до ситуації або мають більш ефективні механізми coping. Це може бути результатом особистісних характеристик, наявності соціальної підтримки або попереднього досвіду подолання стресових ситуацій. Ці люди, ймовірно адаптувалися до нових умов та зберігають внутрішній баланс. Однак, важливо відзначити, що навіть ця група може стикатися з потенційними ризиками стресу та викликами через змінені умови життя.

Наступним кроком ми визначили середні показники за шкалами методики нервово-психічної напруги (див. табл. 3.1)

Середній показник нервово-психічної напруги у ВПО (за методикою Т. Немчина)

Рівень нервово-психічної напруги	Середні показники нервово психічної напруги (М)
Надмірна чи екстенсивна напруга	54,2
Помірна чи інтенсивна напруга	73,7
Слабка чи детензивна нервово-психічна напруга	31,5

Аналізуючи результати дослідження нервово-психічної напруги у внутрішньо переміщених осіб (ВПО) за методикою Т. Немчина, можна зробити кілька ключових висновків:

Середній показник вказує на те, що більшість респондентів відчують значний рівень стресу, що може бути наслідком їхніх життєвих обставин, таких як переміщення, соціальна ізоляція, втрати та невизначеність майбутнього. Цей рівень напруги свідчить про потребу у психосоціальній підтримці. Також вказує на те, що значна частина респондентів переживає серйозні стресові реакції. Надмірна нервово-психічна напруга може призводити до різноманітних психологічних проблем, таких як тривожність, депресія або панічні атаки, що підкреслює термінову необхідність у допомозі цій категорії осіб.

Слабка напруга (31,5) цей показник є найнижчим, що свідчить про те, що деякі респонденти справляються з труднощами значно краще, ніж інші. Це може бути пов'язано з наявністю соціальної підтримки, особистісними ресурсами або адаптивними механізмами, які допомагають їм зменшити стрес.

Значний дисбаланс між показниками помірної та надмірної напруги в порівнянні зі слабкою напругою вказує на те, що більшість респондентів відчують стрес у різних формах. Це може сигналізувати про підвищений

ризик розвитку психічних розладів у ВПО, що потребує уваги з боку соціальних служб та медичних установ.

Наступним кроком ми розділили групу за типом темпераменту та визначили середнє значення нервово-психічного напруження в залежності від типу темпераменту. Результати застосування методики наведені в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Середній показник нервово-психічної напруги у ВПО з різним типом темпераменту за методикою Т. Немчина

Тип темпераменту	Середні показники нервово-психічної напруги (М)
Холерики	51,7
Сангвініки	43,2
Флегматики	38,2
Меланхоліки	55,6

Як бачимо з даних таблиці, середні показники нервово-психічної напруги у ВПО перебувають в межах слабкої нервово-психічної напруги. Аналізуючи отримані дані про середні показники нервово-психічної напруги у внутрішньо переміщених осіб (ВПО) з різними типами темпераменту за методикою Т. Немчина, можна зробити висновок:

- висока нервово-психічна напруга виявлена у меланхоліків (55,6): цей тип темпераменту виявляє найвищий рівень нервово-психічної напруги. Меланхоліки, як правило, більш чутливі до стресів і емоційних переживань, що може свідчити про їхню підвищену вразливість у кризових ситуаціях, зокрема в умовах війни та переміщення.

- холерики також демонструють високий рівень напруги (51,7). Це може вказувати на те, що, хоча холерики активні та емоційні, їхня агресивність та рішучість можуть допомагати їм справлятися зі стресами.

- середній показник нервово-психічної напруги у сангвініків (43,2) є помітно нижчим. Сангвініки, з їхньою оптимістичною натурою та соціальною адаптивністю, можуть краще справлятися з труднощами.

- у флегматиків (38,4) рівень нервово-психічної напруги, у порівнянні, на найнижчому рівні. Флегматики, які зазвичай спокійні та врівноважені, можуть бути найменш схильними до стресу в умовах невизначеності.

Далі ми розділили всіх опитуваних відповідно до типу їхнього темпераменту та показників за методикою Т. Немчина (див. рис. 3.5).



Рис. 3.5 Відсоткове значення нервово-психічної напруги ВПО з різним типом темпераменту

Як бачимо з отриманих даних, показники нервово-психічної напруги у ВПО з різним типом темпераменту перебувають в межах помірної нервовопсихічної напруги. Сангвініки, як правило, оптимістичні, комунікабельні та активні, що допомагає їм підтримувати низький рівень нервово-психічного стресу. Лише 24% сангвініків мають надмірну напруженість, що свідчить про їхній позитивний настрій та здатність підтримувати соціальні стосунки, адаптуючись до стресових ситуацій.

Більшість (42%) мають низький рівень напруженості, що підтверджує їхню схильність до легкого подолання стресу та швидкої адаптації.

Холерики мають відносно рівномірно розподілені показники, з найбільшим відсотком у помірній нарузі. Це може свідчити про те, що їхня енергійність та активність допомагають справлятися з деякими стресами, але все ще велика частка (36%) перебуває в стані надмірної напруги, що вказує на потребу в підтримці. 33% холериків відчують надзвичайну напруженість, що може бути наслідком сильної емоційної реакції на стресові фактори. Водночас третина цієї групи менш напружена (31%), що може свідчити про їхню здатність швидко відновлюватися або знаходити шляхи подолання труднощів.

Меланхоліки схильні глибоко переживати стресові ситуації, що пояснює високий рівень нервово-емоційного напруження в цій групі. 33% меланхоліків перебувають у стані крайньої напруги, що є важливим показником емоційної вразливості людей цієї категорії; 51% людей відчують помірну напругу; 16% меланхоліків відчують низький рівень нервово-психологічної напруги, що є важливим показником емоційної вразливості людей цієї категорії. Це також характерно для меланхоліків, які схильні до сумнівів і переживань, але здатні контролювати свої емоції на середньому рівні. Це рідкісна ситуація, коли меланхоліки можуть знайти внутрішній спокій.

Флегматики, як правило, спокійно і врівноважено ставляться до стресових ситуацій. Вони, як правило, справляються зі стресом спокійно, але можуть піддаватися стресу помірною рівня. Лише 21% флегматиків відчують надмірну напруженість, що свідчить про їхню здатність контролювати себе в складних ситуаціях; 31% менш напружені, що свідчить про їхню адаптаційну здатність; і лише 23% флегматиків відчують високий рівень нервово-психічної напруги, що свідчить про їхню здатність пристосовуватися до стресових ситуацій.

Дані демонструють, що тип темпераменту суттєво впливає на рівень нервово-психічної напруги. Це може мати важливі наслідки для розробки

психосоціальної підтримки ВПО, адже різні типи темпераменту можуть потребувати різних підходів до допомоги.

З метою встановлення статистично значущих відмінностей між типами темпераменту, а саме ми порівнювали нейротизм, оскільки дана складова темпераменту може змінюватися, та рівні нервово-психічні напруги відмінностей у вираженості нейротизму серед людей з рівнем нервовопсихічної напруги нами було використано Н-критерій Крускала-Уолліса (див. табл. 3.3).

Результати кореляції Крускала–Уолліса показали статистичну значущість при рівні $p \leq 0,05$. Встановлено статистично значущі відмінності у показниках нервово-психічної напруги серед осіб з різними рівнями нейротизму. Тому, звертаючись до середніх рангів ми маємо брати це до уваги. Різні значення середнього рангу для груп з різним рівнем нейротизму свідчать про те, що рівень нейротизму впливає на рівень нервово-психічного напруження. Люди з високим рівнем нейротизму мають найвищий середній ранг за шкалою нейротизму, що свідчить про високий рівень напруженості емоційного стану. Люди з низьким рівнем нейротизму мають найнижчий середній показник, що свідчить про низький рівень нервово-психічного напруження. Люди з високим рівнем нейротизму, як правило, відчують більше нервово-психічного напруження, ніж люди з низьким рівнем нейротизму.

Таблиця 3.3

Середні ранги показників нервово-психічної напруги для груп досліджуваних з різними рівнями нейротизму та статистика Н-критерія Крускала-Уолліса

Нейротизм	Виражений нейротизм	Середній рівень нейротизму	Мало виражений нейротизм	Нкритерій Крускала–Уолліса
Кількість	N=20	N=40	N=12	

	Середні ранги			
Слабка нервовопсихічна напруга	6.11	7.21	4.29	3.15
Помірна Нервовопсихічна напруга	6.77	6.51	5.32	5.65
Надмірна нервовопсихічна напруга	8.02	5.65	3.15	8.02

** - статистично значущі значення на рівні $p \leq 0,05$

Для визначення особливостей соціально-психологічної адаптації та формування досліджуваних груп було застосовано методику «Діагностика соціально-психологічної адаптації» (автори К. Роджерс і Р. Даймонд). На основі отриманих результатів за шкалою «Адаптація» учасників було розподілено на три групи (див. рис. 3.6) :

- високоадаптивні – з високим рівнем адаптації 29%;
- середньоадаптивні – з середніми показниками схильності до адаптації 48%;
- низькоадаптовані - з низьким показниками схильності до адаптації 23%.

Група високоадаптивних учасників відрізняється здатністю легко пристосовуватися до умов взаємодії та спілкування з іншими в рамках міжособистісних стосунків. Під час комунікації вони можуть знаходити спільні цілі, цінності та досягнення. Їхні наміри збігаються з їхніми діями, що дозволяє їм ефективно реалізовувати власні бажання та прагнути досягнення своїх цілей.

Натомість група низькоадаптивних учасників має слабкі адаптаційні механізми. Такі люди часто відчують емоційний дискомфорт при зміні життєвих умов або при знайомстві з новими людьми. Вони можуть залежати від інших, що обмежує їх здатність розкрити свій потенціал і знижує активність у досягненні особистих цілей.

Учасники з середніми показниками схильності до адаптації. Вони здатні пристосовуватися до змін, але не завжди швидко і ефективно. Для цієї групи характерні стабільні соціальні зв'язки, але іноді виникають труднощі при взаємодії в нових умовах або з незнайомими людьми. Вони можуть потребувати більше часу для адаптації і не завжди впевнено реалізують свої наміри.

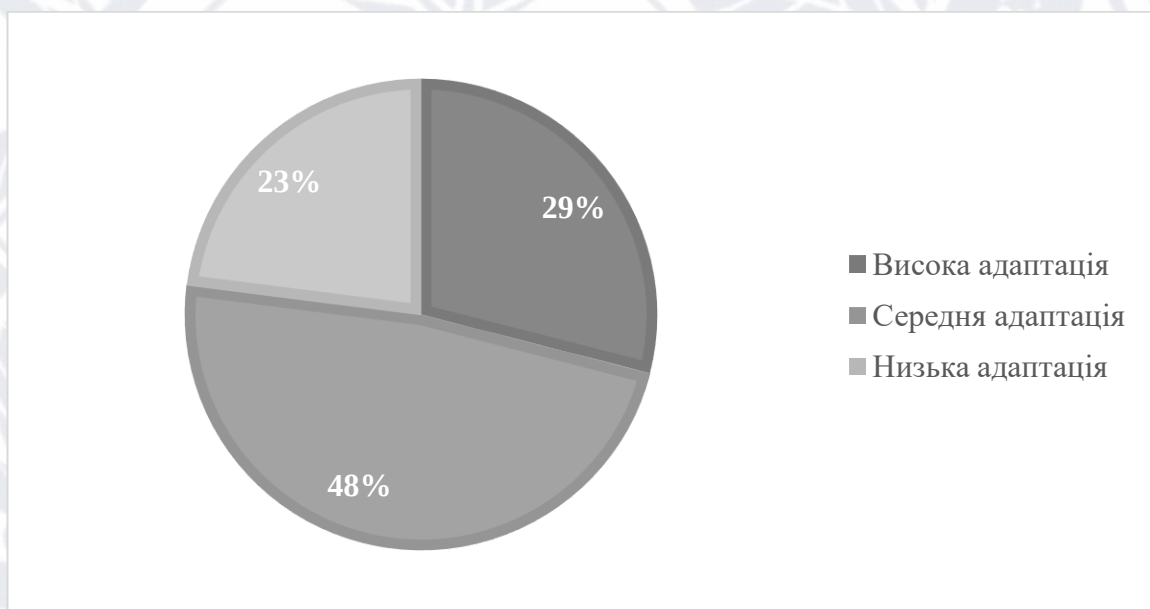


Рис. 3.6 Розподіл груп за показником «Адаптація» на основі методики «Діагностика соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса, Р. Даймонда (%)

На основі отриманих даних за шкалою «Адаптація» було виокремлено 3 групи: високоадаптовані, із середньою адаптацією та низькоадаптовані (див. рис. 3.7).



Рис. 3.7 Розподіл середніх показників за методикою «Діагностика соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса, Р. Даймонда

У групі високоадаптивних учасників найвищі показники спостерігаються за такими шкалами: «Інтернальність», «Самосприйняття» та «Прийняття інших», що відображає їхню здатність приймати інших такими, якими вони є, з усіма їхніми недоліками, і бути відкритими у спілкуванні. За шкалами «Емоційна комфортність» і «Прагнення до домінування» переважають середні значення. Ці показники свідчать про гнучкість поведінки залежно від ситуацій. Вони можуть як відчувати тривогу, так і зберігати спокій, прагнучи впливати на інших, але іноді піддаються зовнішнім впливам.

У низькоадаптивній групі досліджуваних найбільш високі показники отримано за шкалами «Емоційна комфортність» і «Інтернальності», що вказує на їхню емоційну стабільність та задоволеність, тоді як за шкалою «Прагнення до домінування» спостерігаються низькі значення. Ці показники свідчать про нетерпимість до інших, їхніх помилок і обмеженість у впливі на оточуючих, що виражається у сумнівах та сприйнятливості до зовнішнього тиску.

У групі з середнім рівнем адаптації найвищі результати відзначено за шкалами:

- «Емоційна комфортність» це означає, що ці люди можуть почуватися комфортніше в нових ситуаціях, навіть якщо їхній рівень адаптації є середнім.

- «Прагнення до домінування» це вказує на те, що ці особи, ймовірно, мають високу внутрішню мотивацію та бажання брати на себе відповідальність і контролювати ситуацію.

У всіх групах високий рівень за шкалою «Інтернальність», що свідчить про перевагу внутрішньої мотивації над зовнішньою. Це свідчить про їхню здатність керувати своїми діями, планувати та аналізувати їх для уникнення невдач. Такі учасники схильні до самокритики, шукають причини невдач у собі і покладаються на власні сили.

Наступним кроком проаналізуємо отримані середні результати за шкалами методики «Діагностика соціально-психологічної адаптації» (автори К. Роджерс і Р. Даймонд) відповідно до показників нейротизму (див. табл. 3.4).

Проаналізуємо отримані результати дослідження за вираженим рівнем нейротизму :

- шкала «прийняття інших» 46,7 — нижчий середній показник, що вказує на певну складність у прийнятті недоліків інших.
- шкала «інтернальність» 49,3 — свідчить про середню ступінь внутрішньої мотивації.
- шкала «самоприйняття» 59,1 — досить високий рівень самооцінки, що може допомагати в адаптації.
- шкала «емоційна комфортність» 32,6 — низький показник, вказує на часті переживання емоційного дискомфорту.
- шкала «прагнення до домінування» 64,3 — високий показник, свідчить про потребу впливати на оточуючих.

Середні показники за шкалами методики «Діагностика
соціальнопсихологічної адаптації» (автори К. Роджерс і Р. Даймонд)
відповідно до нейротизму

	Прийняття інших	Інтерналь ність	Самосприй няття	Емоційна комфорт ність	Прагнення до домінува ння
Виражений нейротизм	M=46,7	M=49,3	M=59,1	M=32,6	M=64,3
Середній рівень нейротизму	M=59,8	M=53	M=61,8	M=40,1	M=62,1
Мало виражений нейротизм	M=65	M=71,8	M=48	M=53,6	M=49

Проаналізуємо отримані результати дослідження за середнім рівнем нейротизму:

- шкала «прийняття інших» 59,8 — досить високий рівень прийняття, що вказує на добрі міжособистісні стосунки.
- шкала «інтернальність» 53 — вказує на здатність до самоуправління, але не надто високу.
- шкала «самосприйняття» 61,8 — високий рівень самооцінки, що може позитивно впливати на адаптацію.
- шкала «емоційна комфортність» 40,1 — середній рівень, вказує на можливі коливання у емоційному стані.
- шкала «прагнення до домінування» 62,1 — високий показник, свідчить про активну позицію у спілкуванні.

Проаналізуємо отримані результати дослідження мало вираженим нейротизмом:

- шкала «прийняття інших» 65 — дуже високий показник, свідчить про відкритість та толерантність.
- шкала «інтернальність» 71,8 — свідчить про високу внутрішню мотивацію.
- шкала «самоприйняття» 48 — низький рівень самооцінки, що може негативно впливати на їхню адаптацію.
- шкала «емоційна комфортність» 53,6 — відносно високий, свідчить про спокійний емоційний стан.
- шкала «прагнення до домінування» 49 — середній рівень, свідчить про помірну активність у впливі на оточуючих.

Для оцінки взаємозв'язку між рівнями нервово-психічної напруги (надмірна, помірна, слабка) та адаптаційними характеристиками було використано Н-критерій Краскела–Уолліса. Цей метод дозволяє порівняти середні ранги для трьох груп (рівнів нервово-психічної напруги) по кожній шкалі адаптації (див. табл. 3.5).

Результати аналізу показують, що рівень нервово-психічної напруги справляє значний вплив на адаптаційні процеси, зокрема на такі характеристики, як прийняття інших, самоприйняття та прагнення до домінування.

Таблиця 3.5

Середні ранги показників адаптації для груп досліджуваних з різними рівнями нервово-психічної напруги та статистика Н-критерія

Краскела – Уолліса

Нейротизм	Надмірна нервово- психічна	Помірна нервово- психічна	Слабка нервово- психічна	Н-критерій Краскела– Уолліса

Продовження таблиці 3.5

	напруга	напруга	напруга	
Кількість	N=20	N=40	N=12	
Шкала адаптації	Середні ранги			
Прийняття інших	2,37	3,8	2,6	5.21
Інтернальність	3,5	4,9	4,3	2.88
Самосприйняття	3,12	4,6	2,8	8.43
Емоційна комфортність	4	4,5	1,5	1.35
Прагнення до домінування	4,7	5	1,7	4.18

Шкала «Прийняття інших». Між групами з різним рівнем нервовопсихічної напруги були виявлені значущі відмінності щодо прийняття інших (готовність приймати, розуміти та взаємодіяти з іншими). Результати показали, що помірний рівень психічного стресу має найвищий середній бал, а люди з таким рівнем мають найкращі міжособистісні стосунки та найвищу відкритість і здатність приймати інших. Водночас люди з надмірним та низьким рівнем нервово-психічного напруження показали низькі значення, що може свідчити про те, що міжособистісна взаємодія для цих груп є складною.

Шкала «Інтернальність» (відчуття контролю). Інтернаціональність була найбільш вираженим у людей з помірним рівнем нервово-психологічною напругою, що може свідчити про те, що вони більш впевнені в управлінні своїми емоціями та ситуацією. Особи з низьким рівнем напруги також демонструють високий рівень інтернальності, але можуть бути менш рішучими у своєму самоконтролі в складних ситуаціях, ніж особи з помірним стресом. Надмірний психологічний стрес може призвести до зниження

почуття контролю, тоді як підвищений стрес може призвести до відчуття втрати контролю над емоціями та ситуаціями.

Шкала «Самосприйняття». Для самосприйняття (оцінка себе та своєї особистості) отримана висока значущість кореляції. Люди з помірною напругою мають найвищий середній ранг, що свідчить про найбільш позитивне сприйняття себе. Люди з невираженим рівнем нервовопсихологічної напруги можуть мати певні труднощі з самооцінкою, хоча вони не відчують серйозних проблем, а надмірне психічне напруження може призвести до поганого самосприйняття. Стрес і психічне перевантаження можуть призвести до низької самооцінки, невпевненості в собі та поганих навичок вирішення проблем.

Шкала «Емоційна комфортність». Емоційна комфортність показала мінімальну кореляцію за рівнями нервово-психічної напруги. Хоча слабка нервово-психічна напруга має значно нижчі середні ранги, що може вказувати на те, що в цих людей може бути більше емоційної напруги або стресу, в той час як надмірна та помірна нервово-психічна напруга не мають значних відмінностей у рівні емоційної комфортності. Це може свідчити про те, що емоційна комфортність більшою мірою залежить від індивідуальних особливостей coping-механізмів, ніж від рівня загального стресу.

Шкала «Прагнення до домінування». Помірні кореляції були отримані для прагнення домінувати (готовності керувати та контролювати інших). Люди з помірним рівнем нервово-психічної напруги мають найвищий середній ранг, що може свідчити про сильну тенденцію керувати та контролювати ситуацію. Водночас люди з низьким рівнем напруги мають низьке бажання домінувати, що, можливо, пов'язано з відсутністю потреби контролювати ситуацію.

Надмірний рівень нервово-психічної напруги не зменшує прагнення до контролю, але люди з таким рівнем напруги можуть проявляти більше проактивності у вигляді емоційних компенсацій, ніж домінування над іншими.

Загалом, оптимальний рівень нервово-психічної напруги підтримує здатність до адаптації, тоді як надмірна напруга негативно впливає на внутрішню гармонію і самосприйняття особистості.

З метою встановлення статистично значущих відмінностей між типами темпераменту, а саме як рівень нейротизму впливає на різні шкали адаптативності нами було використано Н-критерій Краскела–Уолліса (див. табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Середні ранги показників адаптації для груп досліджуваних з різними рівнями нейротизму та статистика Н-критерія Краскела–Уолліса

Нейротизм	Виражений нейротизм	Середній рівень нейротизму	Мало виражений нейротизм	Н-критерій Краскела–Уолліса
Кількість	N=20	N=40	N=12	
	Середні ранги			
Прийняття інших	6.51	3.18	7.77	1.86
Інтернальність	4.28	9.45	2.92	1.47
Самосприйняття	7.82	2.77	5.76	4.24
Емоційна комфортність	5.65	6.94	4.02	11.46
Прагнення до домінування	10.94	1.88	8.72	6.99

**- статистично значущі значення на рівні $p \leq 0,05$

Аналізуючи дані за рівнями нейротизму для різних показників та використовуючи критерій Краскела–Уолліса, можна визначити, які аспекти мають статистично значущі відмінності між групами. Розглянемо кожен із показників:

1) за шкалою «Прийняття інших» відмінності між групами не є статистично значущими. Це свідчить про те, що незалежно від ступеня нейротизму, тенденція до прийняття інших є відносно постійною. Іншими словами, незалежно від ступеня емоційної нестабільності або тривожності, люди в цілому приймають інших на однаковому рівні;

2) відсутність значущих відмінностей за шкалою «Інтернальність» свідчить про те, що інтернальність або внутрішній контроль також суттєво пов'язаний з нейротизмом. Учасники з різним рівнем нейротизму однаково сприймають свій контроль над життєвими ситуаціями та подіями.

3) за шкалою «Самосприйняття» відмінності більш виражені, але не сильно. Це означає, що рівень нейротизму не має суттєвого впливу на самосприйняття, зокрема на такі аспекти, як самооцінка або сприйняття своїх якостей. Це може свідчити про те, що інші фактори мають більший вплив на самосприйняття, або ж що цей зв'язок недостатньо сильний для статистичної значущості.

4) за шкалою «Емоційна комфортність» існують значні відмінності між рівнями нейротизму. Емоційна комфортність пов'язане із загальним спокоєм і задоволеністю життям. Люди з високим рівнем нейротизму схильні відчувати себе більш тривожними, стресовими, депресивними та емоційно невірноваженими. І навпаки, люди з низьким рівнем нейротизму частіше відчують себе емоційно розслабленими.

5) за шкалою «Прагнення до домінування» також виявлено значимий зв'язок. Вищий рівень нейротизму, як правило, пов'язаний з меншим бажанням домінувати, і такі люди менш впевнені в собі і можуть уникати ситуацій, які вимагають лідерства. І навпаки, люди з низьким рівнем нейротизму схильні проявляти ініціативу і брати на себе відповідальність за інших.

Цей аналіз показує, що показники нейротизму, а отже тип темпераменту, впливає на соціально-психологічну адаптацію, і що підтримка позитивної

самооцінки та емоційної комфортності є важливими для покращення адаптаційних можливостей внутрішньо переміщених осіб.

Це означає, що в міру збільшення числового значення нейротизму, що є основною змінною складовою темпераменту, рівень адаптації, як правило, знижується. Виходячи з отриманих даних, можна стверджувати, що холерики та сангвініки мають вищий рівень адаптації в порівнянні з флегматиками та меланхоліками. Це може бути пов'язано з їхньою природною спроможністю адаптуватися до змін у середовищі. Проведений нами статистичний аналіз підкреслює, що здатність індивіда до адаптації залежить від типу темпераменту. Цим самим ми підтвердили нашу гіпотезу.

3.2. Дорожня карта для покращення адаптації ВПО з різними типами темпераменту

Продіагностувавши результати проведеного дослідження наступним кроком було створення дорожньої карти для покращення адаптативних можливостей ВПО з різним типом темпераменту.

Процес адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО) до нових умов життя є складним і багатогранним. Розробка ефективної дорожньої карти для ВПО є складним завданням, яке вимагає комплексного підходу. Враховуючи різноманіття особистісних характеристик, зокрема типів темпераменту, важливо розробити індивідуальні стратегії підтримки. Створення ефективної дорожньої карти для ВПО з різними типами темпераменту вимагає комплексного підходу, який враховує не лише психологічні аспекти, але й соціальні, економічні та культурні фактори.

Завдання дорожньої карти:

- сприяти швидкій та ефективній адаптації впо до нових умов життя.
- зменшити рівень стресу та тривоги.
- посилювати соціальну інтеграцію та сприяти побудові нових соціальних зв'язків.
- розвивати навички самодопомоги та подолання труднощів.

Важливим є те, що дорожня карта включає в себе:

- 1) *комплексний підхід* - поєднання психологічної, соціальної, професійної та матеріальної підтримки;
- 2) *індивідуальний підхід* - врахування індивідуальних потреб і особливостей кожного ВПО;
- 3) *співпраця* - залучення різних фахівців (психологів, соціальних працівників, юристів) та організацій;
- 4) *гнучкість* - готовність адаптувати програми до змінюваних обставин;
- 5) *довгостроковість* - розуміння того, що процес адаптації є тривалим.

Психологічні аспекти та індивідуальний підхід включають в себе:

- індивідуальні відмінності. Розуміння того, що кожна людина переживає травму по-своєму, і що різні типи темпераменту вимагають різних підходів.
- створення безпечного простору. Надання безпечного середовища, де люди можуть відкрито говорити про свої почуття та переживання.
- розвиток навичок копіngu. Навчання ефективним стратегіям подолання стресу та травми.
- підтримка соціальних зв'язків. Сприяння відновленню соціальних зв'язків та створенню нових.

Ключові принципи успішної адаптації:

- 1) індивідуальний підхід;
- 2) комплексність;
- 3) системність;
- 4) гнучкість;
- 5) співпраця різних фахівців та організацій.

Приклади індивідуальних підходів для різних типів темпераменту:

Холерики. Залучення до активної діяльності, надання можливостей для лідерства.

Сангвініки. Створення різноманітних соціальних заходів, заохочення до нових знайомств.

Флегматики. Створення спокійної атмосфери, забезпечення структурованого підходу.

Меланхоліки. Надання емоційної підтримки, розвиток навичок саморегуляції.

Кроки дорожньої карти:

Етап 1: Оцінка ситуації та потреб.

Етап 2: Розробка індивідуальних планів підтримки.

Етап 3: Психологічна підтримка.

Етап 4: Соціальна інтеграція.

Етап 5: Професійна орієнтація та підтримка.

Етап 6: Юридична допомога.

Етап 7: Матеріальна підтримка.

Етап 8: Моніторинг та оцінка.

Запропонована дорожня карта може бути модифікована та доповнена з урахуванням конкретних потреб ВПО та ресурсів громади.

Етап 1. Розуміння потреби

Перший етап є фундаментом для успішної реалізації всієї програми з адаптації ВПО. Саме на цьому етапі збирається інформація, яка дозволяє зрозуміти конкретні потреби кожної людини та розробити індивідуальні плани підтримки.

Діагностика потреб:

- провести детальний аналіз потреб впо з різними типами темпераменту;
- визначити основні труднощі, з якими вони стикаються;
- оцінити наявні ресурси та можливості для підтримки [57; 58].

Чому важлива детальна оцінка?

Індивідуалізація допомоги. Дозволяє розробити індивідуальні плани підтримки, які враховують потреби кожного ВПО.

Ефективність програм. Забезпечує більш ефективне використання ресурсів та досягнення кращих результатів.

Раннє виявлення проблем. Дозволяє своєчасно виявити ризики та вжити необхідних заходів.

Оцінка ефективності програм. Дозволяє оцінити ефективність різних програм та внести необхідні корективи.

Методи збору інформації. Для проведення комплексної оцінки ситуації та потреб ВПО можуть бути використані такі методи:

1) інтерв'ю

- Структуровані інтерв'ю. Застосування заздалегідь підготовлених питань, що дозволяє отримати стандартизовані дані.
- Неструктуровані інтерв'ю. Більш гнучкий формат, який дозволяє досліджувати проблему більш детально.
- Анкетування. Використання анкет для збору кількісної інформації про демографічні дані, досвід переселення, потреби та очікування.
- Фокус-групи. Проведення дискусійних груп для виявлення спільних проблем та потреб різних категорій ВПО.
- Спостереження. Спостереження за поведінкою ВПО в різних ситуаціях для отримання додаткової інформації про їхні потреби та труднощі.

2) індивідуальна оцінка. Проведення психологічних тестів та інтерв'ю для визначення:

- 1) типу темпераменту (холерик, сангвінік, флегматик, меланхолік);
- 2) рівня стресу, тривоги, депресії;
- 3) наявності травматичних досвідів;
- 4) соціальних навичок;
- 5) потреб у підтримці.

3) групова оцінка. Виявлення спільних проблем та потреб різних груп ВПО (сім'ї з дітьми, люди похилого віку, особи з інвалідністю).

Аспекти, які необхідно оцінити:

- 1) Демографічні дані (вік, стать, сімейний стан, освіта, професія).
- 2) Причини переїзду (обставини, які змусили покинути постійне місце проживання).
- 3) Досвід переміщення (тривалість переміщення, кількість переїздів, втрати).
- 4) Соціальна мережа (наявність соціальних зв'язків, рівень підтримки родини та друзів).
- 5) Матеріальне становище (фінансові труднощі, доступ до житла, медичної допомоги).
- 6) Психологічний стан (рівень стресу, тривоги, депресії, наявність посттравматичних розладів).
- 7) Потреби в підтримці (потреби у психологічній, соціальній, юридичній, матеріальній допомозі).
- 8) Тип темпераменту (визначення типу темпераменту (холерик, сангвінік, флегматик, меланхолік) за допомогою відповідних тестів або інтерв'ю).

Використання психологічних інструментів. Для більш детальної оцінки психологічного стану ВПО можуть бути використані такі інструменти:

- 1) Шкали самооцінки (Шкала депресії Бека, Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна, Індекс посттравматичного стресу).
- 2) Персональні опитувальники (16PF (16-факторний особистісний опитувальник Кеттелла), MMPI (Мінесотський багатофакторний опитувальник особистості)).
- 3) Проективні методики (Роршахове тестування, Тематичний аперцептивний тест (ТАТ)).
- 4) Наявності травматичних досвідів (Індекс посттравматичного стресу).
- 5) Соціальних навичок (оцінка здатності до комунікації, співпраці, вирішення конфліктів).

6) Потреб у підтримці (визначення конкретних потреб у психологічній, соціальній, матеріальній допомозі) [32].

Вибір конкретних інструментів залежить від мети дослідження, наявності ресурсів та кваліфікації фахівців.

4) *Створення індивідуальних планів.* Розробити індивідуальні плани підтримки для кожного типу темпераменту, враховуючи їхні сильні сторони та слабкості. Залучити психологів, соціальних працівників та інших фахівців для розробки цих планів.

Психологічна підтримка має на мені

- забезпечити доступ до психологічних консультацій та терапії;
- проводити групи підтримки для обміну досвідом та емоційної розрядки;
- використовувати когнітивно-поведінкові терапії для розвитку навичок копінгу.

Соціальна інтеграція передбачає:

- організацію заходів для знайомства та спілкування впо між собою та місцевою громадою;
- сприяння участі впо в громадських заходах та волонтерській діяльності;
- забезпечення доступу до інформації про місцеві ресурси та послуги.

Професійна орієнтація та підтримка потрібна для того, щоб:

- допомогти впо знайти роботу або навчання відповідно до їхніх навичок та інтересів;
- надати консультації щодо працевлаштування та підприємництва; - організувати курси підвищення кваліфікації.

Юридична допомога дає можливість:

- забезпечити доступ до юридичних консультацій для вирішення правових питань;
- надати інформацію про права та обов'язки впо.

Матеріальна підтримка:

- забезпечити матеріальну допомогу для задоволення базових потреб (харчування, одяг, житло);
- надати допомогу в оформленні документів.

Специфічні рекомендації для різних типів темпераменту:

Сангвініки. Створити стимули для активної участі в соціальних заходах, заохочувати до нових знайомств та хобі.

Холерики. Запропонувати можливості для лідерства та відповідальності, залучити до волонтерської діяльності.

Флегматики. Створити спокійну атмосферу для адаптації, забезпечити структурований підхід до навчання та роботи.

Меланхоліки. Забезпечити емоційну підтримку, допомогти розібратися з почуттями, розвивати навички саморегуляції.

Моніторинг та оцінка:

- регулярно оцінювати ефективність дорожньої карти;
- вносити необхідні корективи на основі отриманих результатів.

Партнерство:

- співпрацювати з місцевими органами влади, громадськими організаціями та бізнесом;
- залучати волонтерів та активних громадян.

Важливо пам'ятати, що кожна людина індивідуальна, тому підхід до кожного ВПО має бути індивідуальним. Важливо створити атмосферу довіри та безпеки, де люди почуватимуться комфортно. Необхідно постійно адаптувати дорожню карту до змінних умов.

Залучення технологій:

- використання мобільних додатків для надання інформації та підтримки;
- створення онлайн-платформ для спілкування та обміну досвідом.

Перший етап оцінки є критично важливим для успішної реалізації програм допомоги ВПО. Детальна оцінка дозволяє отримати повну картину

потреб та складнощів, з якими стикаються ВПО, що, в свою чергу, дозволяє розробити ефективні стратегії підтримки [3].

Етап 2: Розробка індивідуальних планів підтримки

Другий етап – це ключовий момент у роботі з ВПО, оскільки саме тут відбувається персоніфікація допомоги. На основі зібраної інформації про кожну людину розробляються індивідуальні плани, які враховують їхні унікальні потреби та особливості [3].

Створення профілів. Для кожного ВПО створюється індивідуальний профіль, що містить інформацію про їхні особливості та потреби.

Розробка планів. На основі профілів розробляються індивідуальні плани підтримки, як короткострокові та довгострокові цілі, які ВПО хочуть досягти.

Кроки. Конкретні дії, які необхідно виконати для досягнення цілей.

Ресурси. Включають фінансові, соціальні, психологічні та підтримка.

Терміни. Орієнтовні строки виконання кожного кроку.

Індивідуальний план підтримки (ІПП) зазвичай включає такі розділи:

- загальна інформація (піб, дата народження, контактні дані, дата складання плану);
- анамнез (короткий огляд життєвої історії, причин переміщення, попереднього досвіду, травматичних подій);
- результати оцінки (дані про тип темпераменту, рівень стресу, соціальні навички, потреби);
- цілі (конкретні, вимірювані, досяжні, актуальні та обмежені у часі цілі (smart-цілі));
- заходи (перелік конкретних дій, які необхідно виконати для досягнення цілей);
- відповідальні особи (фахівці, які будуть відповідати за реалізацію плану);
- терміни (орієнтовні строки виконання кожного етапу);
- індикатори успіху (критерії, за якими буде оцінюватися ефективність плану).

Приклади цілей та заходів в ІПП [57; 58]

Тип темпераменту	Приклад цілі	Приклад заходів
Холерик	Навчитися ефективно управляти емоціями	Групові заняття з управління гнівом, техніки релаксації, індивідуальна психотерапія
Сангвінік	Завести нові соціальні контакти	Участь у групах підтримки, волонтерська діяльність, курси з розвитку комунікативних навичок
Флегматик	Подолати апатію та підвищити мотивацію	Індивідуальна психотерапія, заняття з когнітивно-поведінкової терапії, постановка невеликих досяжних цілей
Меланхолік	Підвищити самооцінку та впевненість у собі	Групові заняття з розвитку самооцінки, арт-терапія, індивідуальна психотерапія

Принципи розробки ІПП:

- 1) *Індивідуалізація*. План має враховувати унікальні потреби та особливості кожної людини;
- 2) *Співпраця*. Розробка плану має відбуватися спільно з ВПО для забезпечення їхньої залученості та мотивації;
- 3) *Реалістичність*. Цілі та заходи мають бути досяжними і відповідати ресурсам;
- 4) *Гнучкість*. План має бути готовий до коригування в залежності від змін у ситуації;
- 5) *Орієнтація на результат*. План має бути спрямований на досягнення конкретних результатів [3].

Роль психолога в розробці ІПП

Психолог відіграє ключову роль у розробці та реалізації ІПП. Його завдання включають:

- 1) Проведення психологічної діагностики;
- 2) Розробку індивідуальних стратегій психологічної підтримки;
- 3) Навчання навичкам самодопомоги;
- 4) Моніторинг прогресу і внесення необхідних коректив.

Розробка індивідуальних планів підтримки є важливим кроком у процесі адаптації ВПО. Цей процес вимагає комплексного підходу, що включає в себе психологічну, соціальну та професійну підтримку. Регулярна оцінка ефективності ІПП та внесення необхідних змін дозволяють забезпечити максимальну ефективність допомоги [3; 33].

Етап 3: Психологічна підтримка

Третій етап дорожньої карти присвячений наданню психологічної допомоги ВПО. Він є одним з найважливіших, оскільки дозволяє подолати психологічні травми, пов'язані з переміщенням, та сприяє успішній адаптації до нових умов життя.

Цілі психологічної підтримки:

- 1) *Подолання гострих стресових реакцій.* Зниження рівня тривоги, страху, депресії.
- 2) *Розвиток навичок копінгу.* Навчання ефективним способам подолання стресу та труднощів.
- 3) *Відновлення соціальних зв'язків.* Сприяння створенню нових соціальних контактів та відновленню старих.
- 4) *Підвищення самооцінки та впевненості в собі.*
- 5) *Профілактика розвитку посттравматичного стресового розладу.*

Важливі аспекти психологічної допомоги:

- 1) *Індивідуальний підхід.* Врахування особливостей кожної людини, її культурних та релігійних цінностей.

2) *Довіра*. Створення атмосфери довіри та безпеки, де людина може відкрито говорити про свої почуття.

3) *Конфіденційність*. Дотримання етичних норм та забезпечення конфіденційності інформації.

4) *Комплексний підхід*. Поєднання індивідуальної та групової роботи, психотерапії та психоосвіти.

5) *Співпраця з іншими фахівцями*. Тісна співпраця з соціальними працівниками, медиками та іншими фахівцями, які надають допомогу ВПО [32].

Методи психологічної підтримки

Для надання психологічної допомоги ВПО можуть бути використані різноманітні методи та підходи:

Групові заняття. Проведення груп підтримки для обміну досвідом, розвитку комунікативних навичок та почуття спільноти. Групи підтримки надають можливість поділитися своїми переживаннями та отримати емоційну підтримку від інших людей, які пережили схожий досвід.

Тренінги з розвитку соціальних навичок допомагають подолати сором'язливість, навчитися ефективно спілкуватися та будувати відносини.

Тренінги з управління стресом вчать технік релаксації, медитації та інших методів управління емоціями. *Психоосвіта* забезпечує

1) надання інформації про психологічні реакції на стрес, травму та способи адаптації;

2) надання інформації про психологічні реакції на стрес, травму та способи адаптації;

3) проведення семінарів та лекцій на теми, пов'язані з психологічним здоров'ям.

Індивідуальна психотерапія. Надання психологічної допомоги для подолання стресу, тривоги, депресії та інших психологічних проблем [32].

Найпоширеніші напрямки психотерапії, які використовують про роботі з ВПО:

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) – це один з найбільш ефективних методів психологічної допомоги, який широко застосовується для роботи з людьми, що пережили травматичні події, такі як ВПО. КПТ фокусується на зміні негативних думок і поведінки, які можуть сприяти розвитку та підтримці психологічних проблем.

Основна ідея КПТ полягає в тому, що наші думки впливають на наші почуття та поведінку. Таким чином, змінюючи негативні думки, ми можемо змінити і свої емоційні реакції.

Процес КПТ включає в себе такі етапи:

- 1) Ідентифікація проблемних ситуацій. Спільно з терапевтом клієнт визначає ситуації, які викликають у нього негативні емоції.
- 2) Аналіз автоматичних думок. Виявлення та оскарження автоматичних негативних думок, які виникають у відповідь на проблемні ситуації.
- 3) Розробка альтернативних думок. Створення більш реалістичних і позитивних думок, які замінюють негативні.
- 4) Зміна поведінки. Розробка нових поведінкових стратегій, які допоможуть подолати труднощі та досягти поставлених цілей.
- 5) Домашні завдання. Виконання вправ між сесіями для закріплення нових навичок.

Чому КПТ ефективна для ВПО?

Фокус на теперішньому. КПТ допомагає зосередитися на поточних проблемах і розробляти конкретні стратегії для їх вирішення, а не заціклюватися на минулих травматичних подіях.

Активна роль клієнта. Клієнт бере активну участь у терапевтичному процесі, що підвищує його мотивацію до змін.

Конкретні методики. КПТ пропонує конкретні вправи та техніки, які легко освоїти і застосовувати в повсякденному житті.

Доведено ефективність: Ефективність КПТ для лікування різних психологічних проблем, включаючи посттравматичний стресовий розлад, неодноразово доведена науковими дослідженнями.

Приклади застосування КПТ для ВПО

Робота зі страхом і тривогою (виявлення та оскарження катастрофічних думок, розвиток навичок релаксації).

Подолання депресії (зміна негативних думок про себе, навколишній світ і майбутнє, збільшення позитивної активності).

Управління гнівом (виявлення тригерів, розвиток навичок самоконтролю).

Поліпшення соціальних навичок (розвиток навичок комунікації, співпраці та вирішення конфліктів).

КПТ – це лише один з багатьох методів психологічної допомоги. Вибір конкретного методу залежить від індивідуальних потреб клієнта та рекомендацій психолога.

Окрім когнітивно-поведінкової терапії, існує багато інших ефективних методів психологічної підтримки для внутрішньо переміщених осіб. Кожен метод має свої особливості та підходить для вирішення різних проблем.

Гештальт-терапія. Гештальт-терапія фокусується на "тут і тепер", допомагаючи людині усвідомити свої почуття та потреби в даний момент. Вона спрямована на підвищення самосвідомості, відповідальності за своє життя та встановлення більш автентичних відносин з собою та іншими людьми. Методи гештальт-терапії включають:

Робота з тілом. Вправи на усвідомлення тілесних відчуттів, що дозволяють краще зрозуміти свої емоції.

Рольові ігри. Програвання різних життєвих ситуацій для отримання нового досвіду та розвитку навичок.

Експерименти. Створення ситуацій, які дозволяють клієнту пережити свої почуття більш повно.

Арт-терапія. Арт-терапія використовує творчі процеси (малювання, ліплення, музика тощо) для самовираження та опрацювання емоцій. Вона дозволяє обійти мовні бар'єри та достукатися до глибинних переживань. Арттерапія може бути особливо корисною для людей, які мають труднощі з вербалізацією своїх почуттів.

Групові програми. Групові програми надають можливість ВПО поділитися своїм досвідом, отримати підтримку від однодумців та навчитися новим навичкам у безпечній атмосфері. Формати груп можуть бути різними: групи підтримки, тренінги, семінари.

Психодрама. Психодрама – це метод, який використовує драматичні інсценізації для опрацювання життєвих ситуацій. За допомогою ролевих ігор клієнти можуть переосмислити минулі події, випробувати нові ролі та знайти нові рішення проблем.

Ментальна репетиція. Ментальна репетиція – це метод, який дозволяє "прорепетирувати" майбутні події у своїй уяві. Це допомагає зменшити тривогу, підвищити впевненість у собі та підготуватися до складних ситуацій.

Техніки релаксації. Техніки релаксації (дихальні вправи, медитація, прогресивна м'язова релаксація) допомагають знизити рівень стресу, тривоги та покращити загальне самопочуття.

Фізичні активності. Фізичні активності, такі як йога, пілатес, прогулянки на природі, мають позитивний вплив на психологічний стан. Вони допомагають зняти напругу, підвищити енергію та покращити настрій.

Вибір конкретного методу психологічної підтримки залежить від багатьох факторів, таких як:

- 1) індивідуальні потреби та особливості клієнта
- 2) тип психологічних проблем
- 3) досвід психолога
- 4) наявність ресурсів

Комбінування різних методів часто буває більш ефективним, ніж застосування одного. Наприклад, когнітивно-поведінкова терапія може бути доповнена арт-терапією для більш глибокої опрацювання емоцій.

Важливо пам'ятати: психологічна допомога – це індивідуальний процес, який вимагає часу та терпіння. Не варто очікувати миттєвих результатів.

Особливості роботи з ВПО різного темпераменту

Сангвініки. Важливо залучати їх до активних видів діяльності, таких як волонтерство, участь у групах підтримки. Слід пропонувати різноманітні варіанти занять, щоб підтримувати їх інтерес. Рекомендується використовувати позитивне підкріплення для закріплення бажаної поведінки.

Холерики. Важливо створити атмосферу довіри та поваги. Слід заохочувати їх до самостійного вирішення проблем, але при цьому надавати необхідну підтримку. Рекомендується використовувати методи, які дозволяють виплеснути емоції в безпечному середовищі (наприклад, фізичні вправи).

Флегматики. Важливо створювати мотивацію та підтримувати інтерес до занять. Слід пропонувати чітку структуру та план дій. Рекомендується використовувати методи, які стимулюють активність і допомагають подолати пасивність.

Меланхоліки. Важливо створити атмосферу безпеки та підтримки. Слід бути чутливим до їхніх почуттів і уникати тиску. Рекомендується використовувати методи, які допомагають підвищити самооцінку та впевненість у собі.

Психологічна підтримка є невід'ємною частиною допомоги ВПО. Вона дозволяє не тільки подолати гострі психологічні реакції, але й сприяє довгостроковій адаптації до нових умов життя. Використання різноманітних методів та підходів, а також індивідуальний підхід до кожного клієнта дозволяють досягти максимальних результатів.

Розуміння типу темпераменту ВПО дозволяє психологам та іншим фахівцям підбирати індивідуальні стратегії допомоги, що підвищує

ефективність психологічної підтримки. Важливо пам'ятати, що темперамент – це лише одна з характеристик особистості, і для кожної людини потрібен індивідуальний підхід [3; 32; 57; 58].

Етап 4: Соціальна інтеграція

Четвертий етап психосоціальної допомоги ВПО спрямований на їхню успішну інтеграцію в нове соціальне середовище. Це складний і багатогранний процес, який вимагає комплексного підходу та залучення різних фахівців. Даний етап включає в себе [32]:

Створення соціальних мереж. Організація заходів для знайомства та спілкування ВПО між собою та місцевою громадою.

Волонтерство. Залучення ВПО до волонтерської діяльності для почуття корисності та інтеграції в нове середовище.

Курси мови та культури. Надання мовних курсів та інформації про місцеву культуру для полегшення адаптації.

Співпраця з місцевими громадами. Створення партнерств з місцевими організаціями для інтеграції ВПО в життя громади.

Мета соціальної реінтеграції:

- відновлення соціальних зв'язків - сприяння встановленню нових соціальних контактів та відновленню старих.
- інтеграція в нове співтовариство - допомога в адаптації до нового місця проживання, залучення до місцевих заходів та організацій.
- відновлення соціальних ролей - сприяння поверненню до попередніх соціальних ролей або набуття нових.
- підвищення самостійності - розвиток навичок самообслуговування, прийняття рішень та вирішення проблем.

Заходи соціальної реінтеграції

- 1) Групові програми. Групи підтримки для обміну досвідом та емоційної підтримки.
- 2) Тренінги з розвитку соціальних навичок. Групові заняття з арттерапії, музикотерапії та інших творчих методів.

3) Індивідуальна робота.

а) Соціальна адаптація (допомога у пошуку житла, роботи, оформленні документів).

б) Юридична консультація (надання інформації про права та обов'язки ВПО, допомога у вирішенні юридичних питань) [10].

4) Фінансова допомога (надання матеріальної підтримки для задоволення базових потреб).

5) Співпраця з місцевими громадами:

а) організація заходів для інтеграції впо в місцеве співтовариство;

б) створення волонтерських програм за участю впо;

в) професійна орієнтація та працевлаштування;

г) оцінка професійних навичок та потенціалу;

д) допомога у пошуку роботи та проходженні співбесід;

е) навчання новим професіям.

Особливості соціальної реінтеграції ВПО

- *Культурні відмінності.* Необхідно враховувати культурні особливості ВПО та місцевого населення.

- *Мовні бар'єри.* Мовні курси та інші форми мовної підтримки можуть значно полегшити процес адаптації.

- *Травматичний досвід.* Необхідно враховувати психологічний стан ВПО та надавати відповідну підтримку.

- *Дискримінація.* Важливо боротися з проявами дискримінації та створювати сприятливе соціальне середовище для ВПО.

Соціальна реінтеграція ВПО – це тривалий і складний процес, який вимагає залучення різних фахівців та ресурсів. Ефективна соціальна реінтеграція сприяє не тільки покращенню якості життя ВПО, але й зміцненню соціальної згуртованості та розвитку громади в цілому [32].

Етап 5: Професійна орієнтація та підтримка

П'ятий етап психосоціальної допомоги ВПО спрямований на відновлення професійної діяльності та сприяння працевлаштуванню. Цей етап

є одним з ключових, оскільки робота є не лише джерелом доходу, а й способом соціальної інтеграції та самореалізації [32; 33].

Мета професійної адаптації та працевлаштування:

- 1) відновлення професійних навичок (оцінка та розвиток наявних професійних навичок та знань);
- 2) набуття нових професійних компетенцій (надання можливості отримати нові знання та навички, необхідні для працевлаштування на новому ринку праці);
- 3) пошук роботи (сприяння в пошуку роботи, відповідної кваліфікації та інтересам впо);
- 4) соціальна адаптація (інтеграція в нове професійне середовище).

Заходи щодо професійної адаптації та працевлаштування включають кілька складових:

- 1) професійна орієнтація:
 - а) оцінка професійних інтересів, навичок та досвіду;
 - а) інформування про можливості працевлаштування на новому місці проживання;
 - в) надання консультацій щодо вибору професії.
- 2) навчання та перекваліфікація:
 - а) організація курсів підвищення кваліфікації та перекваліфікації;
 - б) надання доступу до онлайн-платформ для навчання.
- 3) пошук роботи:
 - а) співпраця з центрами зайнятості.
 - б) організація ярмарків вакансій;
 - в) створення бази даних вакансій;
 - г) надання допомоги у складанні резюме та підготовці до співбесід;
- 4) підтримка на робочому місці:
 - а) менторство та коучинг для нових співробітників;
 - б) співпраця з роботодавцями для створення сприятливих умов для праці

ВПО.

Особливості професійної адаптації та працевлаштування ВПО

Втрата кваліфікації. Багато ВПО втратили можливість працювати за своєю спеціальністю через війну.

Мовні бар'єри. Мовні труднощі можуть ускладнити пошук роботи.

Дискримінація. ВПО можуть стикатися з дискримінацією на ринку праці.

Психологічні труднощі. Стрес, тривога та інші психологічні проблеми можуть впливати на працездатність.

Професійна адаптація та працевлаштування ВПО є важливим етапом їхньої реінтеграції. Забезпечення доступу до освіти, професійної підготовки та сприяння працевлаштуванню дозволяє ВПО не тільки відновити фінансову стабільність, а й підвищити самооцінку та соціальний статус.

Українська держава розробила та впровадила низку програм, спрямованих на підтримку внутрішньо переміщених осіб (ВПО) у пошуку роботи та професійній адаптації. Ці програми покликані допомогти ВПО швидше інтегруватися в нове соціальне середовище та відновити свою економічну активність.

Основні напрямки державної підтримки:

1) *Компенсація роботодавцям.* Виплата компенсації за працевлаштування ВПО: Держава компенсує роботодавцям частину витрат на оплату праці працівників з числа ВПО. Це стимулює підприємців створювати нові робочі місця для внутрішньо переміщених осіб.

2) *Підтримка малого та середнього бізнесу.* Для підприємців, які працевлаштовують ВПО, передбачені додаткові пільги та програми підтримки. 3) *Професійне навчання та перекваліфікація.* Безкоштовні курси: ВПО мають можливість безкоштовно пройти курси підвищення кваліфікації або перекваліфікації за новими професіями.

4) *Програми адаптації.* Розроблені програми, які допомагають ВПО адаптувати свої навички до вимог нового ринку праці.

5) Посередництво в працевлаштуванні:

- центри зайнятості надають безкоштовні послуги з пошуку роботи, складання резюме, підготовки до співбесід.
- онлайн-платформи. Створено спеціальні онлайн-платформи, де ВПО можуть знайти вакансії та подати свої резюме.

6) Психологічна підтримка:

- консультації психологів. Надається психологічна підтримка для подолання стресу та адаптації до нових умов життя.
- групові програми. Організуються групи підтримки для обміну досвідом та емоційної розрядки.

Детальнішу інформацію про конкретні програми та умови їх отримання можна отримати:

- *На вебсайті Державної служби зайнятості* ви знайдете інформацію про вакансії, центри зайнятості у вашому регіоні та доступні програми для ВПО.
- *У центрах зайнятості за місцем проживання.* Фахівці центрів зайнятості нададуть вам індивідуальні консультації та допоможуть у пошуку роботи.
- *На урядових порталах:* Наприклад, на порталі Дія можна знайти інформацію про компенсацію роботодавцям за працевлаштування ВПО.

Важливо пам'ятати: Умови та доступність програм можуть змінюватися, тому рекомендується регулярно перевіряти актуальну інформацію на офіційних вебсайтах [4].

Етап 6: Юридична допомога

Юридична допомога є невід'ємною частиною комплексної підтримки внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Вона спрямована на забезпечення захисту прав та інтересів ВПО, сприяння їхній соціальній адаптації та інтеграції в новому місці проживання [9; 10; 16].

Основні напрямки юридичної допомоги 1) консультації юристів:

- а) житлові питання (допомога у вирішенні проблем, пов'язаних з

реєстрацією місця проживання, отриманням житла, виселенням тощо);

б) соціальні виплати (консультації щодо оформлення та отримання соціальних допомог, пенсій, компенсацій);

в) оформлення документів (допомога у відновленні втрачених документів, оформленні нових паспортів, свідоцтв про народження тощо);

г) права дітей (захист прав дітей впо, зокрема, у питаннях опіки, усиновлення, аліментів);

д) права жінок (захист прав жінок впо, зокрема, від домашнього насильства, дискримінації).

2) сприяння у вирішенні правових проблем:

а) представництво інтересів у суді (захист прав впо в судових процесах);

б) складання заяв, скарг (допомога у складанні процесуальних документів);

в) звернення до державних органів (сприяння у вирішенні питань з органами державної влади).

Значення юридичної допомоги для ВПО

- Захист прав. Забезпечення доступу ВПО до правосуддя та захисту їхніх законних прав та інтересів.

- Зменшення стресу. Зняття юридичного навантаження та зниження рівня стресу, пов'язаного з вирішенням правових проблем.

- Сприяння соціальній адаптації. Допомога у вирішенні правових питань сприяє швидшій соціальній адаптації ВПО.

- Попередження конфліктів. Завчасне вирішення правових проблем допомагає запобігти виникненню конфліктів.

Хто надає юридичну допомогу ВПО?

- Центри безоплатної правової допомоги надають безкоштовні юридичні консультації та допомогу у вирішенні правових питань.

- Громадські організації - багато громадських організацій надають юридичну допомогу ВПО в рамках своїх програм.

- Юридичні клініки - студенти юридичних факультетів надають безкоштовну юридичну допомогу під керівництвом досвідчених юристів.

- Волонтери - волонтери-юристи можуть надавати консультації та допомогу у вирішенні простих правових питань.

Виклики та перспективи:

- *Недостатність ресурсів.* Часто існує недостатність ресурсів для надання юридичної допомоги всім впо, які в ній потребують.

- *Нвідсутність правової свідомості.* Багато впо не мають достатньої правової свідомості, що ускладнює захист їхніх прав.

- *Ммовні бар'єри.* Мовні бар'єри можуть ускладнювати отримання юридичної допомоги для впо, які не володіють державною мовою.

- *Ррозвиток мережі надання безоплатної правової допомоги.* Розширення мережі центрів безоплатної правової допомоги та залучення більшої кількості юристів-волонтерів.

- *Популяризація правової інформації серед впо.* Проведення інформаційних кампаній та розробка простих матеріалів з правових питань.

- *Співпраця з державними органами.* Посилення співпраці з державними органами для забезпечення ефективного захисту прав впо.

Для отримання більш детальної інформації про юридичну допомогу ВПО рекомендується звернутися до центрів безоплатної правової допомоги або громадських організацій, які надають такі послуги.

Етап 7: Матеріальна підтримка

Сьомий етап психосоціальної допомоги ВПО передбачає систематичний моніторинг та оцінку ефективності наданих послуг. Цей етап є невід'ємною частиною будь-якої допомоги, оскільки дозволяє:

- 1) ідентифікувати сильні та слабкі сторони наданої допомоги;
- 2) внести необхідні корективи в програми та послуги;
- 3) оцінити прогрес кожного клієнта;
- 4) обґрунтувати необхідність продовження або завершення допомоги;

5) зібрати дані для подальших досліджень та розробки нових програм. Даний етап включає:

1) Кар'єрне консультування - допомога у визначенні професійних цілей та розробці стратегій пошуку роботи.

2) Професійне навчання - надання можливостей для підвищення кваліфікації та перекваліфікації.

3) Сприяння працевлаштуванню - співпраця з роботодавцями для пошуку вакансій для ВПО.

4) Підприємництво - підтримка ініціатив з розвитку власного бізнесу.

Існує багато різних методів моніторингу та оцінки ефективності допомоги ВПО. Найбільш поширені з них:

- Анкетування: Регулярне опитування ВПО дозволяє зібрати інформацію про їхні потреби, задоволеність послугами та зміни в їхньому стані.

- Інтерв'ю: Глибокі індивідуальні інтерв'ю з клієнтами дозволяють отримати детальну інформацію про їхній досвід та думки.

- Спостереження: Спостереження за поведінкою клієнтів під час груп підтримки, занять та інших заходів дозволяє оцінити їхню активність та залученість.

- Аналіз даних: Аналіз кількісних та якісних даних, зібраних під час моніторингу, дозволяє виявити тенденції та закономірності.

Для оцінки ефективності допомоги ВПО можуть використовуватися різні показники, такі як:

Зміни в психологічному стані. Зниження рівня тривоги, депресії, посттравматичного стресового розладу.

Покращення соціальної адаптації. Встановлення нових соціальних контактів, інтеграція в нове співтовариство, відновлення соціальних ролей.

Підвищення самостійності. Здатність самостійно вирішувати проблеми, приймати рішення.

Задоволеність клієнтів. Рівень задоволеності клієнтів наданими послугами.

Результати моніторингу використовуються для:

- b) корекції програм - внесення змін у програми та послуги з метою підвищення їхньої ефективності;
- c) розробки нових програм - створення нових програм, які відповідають потребам впо;
- d) підвищення кваліфікації фахівців - надання фахівцям зворотного зв'язку та можливості підвищити свою кваліфікацію;
- e) звітування перед донорами: підготовка звітів для донорів про результати виконання проектів.

Моніторинг та оцінка ефективності допомоги ВПО є важливим етапом, який дозволяє забезпечити якість та ефективність наданих послуг. Систематичний збір та аналіз даних дозволяє виявляти проблеми, вносити необхідні корективи та покращувати загальну ефективність допомоги [32; 33].

Етап 8: Моніторинг та оцінка

Восьмий етап психосоціальної допомоги ВПО передбачає надання тривалої підтримки та регулярний моніторинг їхнього стану. Цей етап є критично важливим, оскільки дозволяє забезпечити стійку адаптацію ВПО до нових умов життя та запобігти виникненню нових проблем. Він включає [1]:

1. *Збір даних.* Регулярний збір даних про ефективність реалізації дорожньої карти.
2. *Аналіз результатів.* Оцінка досягнутих результатів та виявлення проблемних зон.
3. *Коректування планів.* Внесення змін до планів на основі отриманих результатів.

Мета довгострокової підтримки та моніторингу:

- Забезпечення стабільності. Допомога ВПО у створенні стабільного життя в новому місці проживання.

- Попередження ретравматизації. Своєчасне виявлення та попередження повторного переживання травматичних подій.
- Підтримка соціальної інтеграції. Сприяння повноцінній участі ВПО в житті нового співтовариства.
- Оцінка ефективності допомоги. Регулярний моніторинг дозволяє оцінити ефективність наданих послуг та внести необхідні корективи.

Заходи довгострокової підтримки та моніторингу включають:

- 1) групи підтримки (продовження роботи груп підтримки для обміну досвідом та емоційної підтримки);
- 2) індивідуальне консультування (регулярні консультації з психологами та соціальними працівниками);
- 3) юридична допомога (надання консультацій з юридичних питань, пов'язаних з житлом, працею, соціальним забезпеченням);
- 4) медична допомога (забезпечення доступу до медичних послуг, включаючи психотерапію);
- 5) програми самодопомоги (навчання ВПО навичкам самодопомоги та управління стресом);
- 6) моніторинг здоров'я (регулярний моніторинг фізичного та психічного здоров'я ВПО).

Особливості довгострокової підтримки:

Індивідуальний підхід. Кожен ВПО потребує індивідуального підходу, який враховує його особисті потреби та особливості.

Гнучкість. Програми підтримки повинні бути гнучкими та адаптуватися до змінних потреб ВПО.

Співпраця з іншими організаціями. Співпраця з іншими організаціями, які надають допомогу ВПО, дозволяє забезпечити більш комплексний підхід.

Довгострокова підтримка ВПО є не менш важливою, ніж надання першої допомоги. Вона дозволяє забезпечити стійку адаптацію ВПО до нових умов життя, запобігти розвитку хронічних психологічних проблем та сприяти їхній соціальній інтеграції.

Важливо пам'ятати, процес відновлення після травматичних подій є тривалим і може зайняти багато часу. Тому довгострокова підтримка є необхідною умовою успішної реабілітації ВПО. Розроблена дорожня карта пропонує загальний напрямок для покращення адаптації ВПО. Її ефективність залежить від конкретних умов, ресурсів та потреб кожної спільноти. Регулярний моніторинг та оцінка дозволять вносити необхідні корективи та забезпечити максимальну ефективність програми [33].

Цей план є загальною схемою і може бути адаптований до конкретних умов. Важливо враховувати культурні особливості, рівень освіти та інші фактори при розробці програм для ВПО. Для більш детальної інформації рекомендується звернутися до фахівців у галузі психології, соціальної роботи та міжнародної допомоги.

Висновки до 3 розділу

Проведене дослідження дає детальне уявлення про психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та їхню здатність адаптуватися до нових умов життя. Використання різних методик (опитувальник Айзенка, методики Т. Немчини, К. Роджерса і Р. Даймонда) забезпечило комплексний підхід і дозволило отримати об'єктивну картину.

За шкалою Айзенка більшість учасників є сангвініками (33%) і холериками (26%), що свідчить про високу соціальну активність і емоційну реактивність. За методикою Немчина, 42% респондентів мають середній рівень напруги, 28% — надмірну, потребуючи підтримки, а 24% мають низьку напругу, що свідчить про ресурси для подолання труднощів. Аналіз показав, що рівень невротизму впливає на рівень стресу.

За методикою соціально-психологічної адаптації, більшість учасників мають середній рівень адаптації (48%). Це вказує на потребу в додатковій підтримці для стабільності. Ті, хто має високий рівень адаптації, володіють внутрішньою мотивацією та позитивною самооцінкою, тоді як група з низьким рівнем потребує більше уваги соціальних служб.

Дослідження підтвердило, що темперамент, рівень невротизму та адаптаційні можливості впливають на психологічний стан ВПО. З огляду на це, розроблена дорожня карта адаптації ВПО враховує індивідуальні особливості, зокрема тип темпераменту, і охоплює психологічний, соціальний, професійний та матеріальний аспекти. Карта передбачає ряд етапів, від оцінки потреб до моніторингу результатів, з можливістю адаптації програми під кожну особу окремо. Значна увага приділяється співпраці фахівців (психологів, соціальних працівників, юристів), адже мультидисциплінарна команда є створює міцний фундамент для ефективної допомоги.

ВИСНОВКИ

Проблеми соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО) активно досліджуються в Україні та за кордоном, зокрема після початку війни. Успішна адаптація ВПО залежить від об'єктивних (економічних) і суб'єктивних (індивідуальних) чинників, таких як оптимізм, активність, соціальний комфорт і підтримка з боку приймаючої спільноти. Стратегії адаптації можуть бути як активними, так і пасивними, і вимагають взаємодії з новим соціокультурним середовищем, де важливу роль відіграють самооцінка та компетентність.

Темперамент визначає динамічність психічної діяльності та залежить від біологічних чинників, зокрема особливостей нервової системи. Розуміння типів темпераменту (меланхолік, флегматик, холерик, сангвінік) допомагає обирати заняття, що відповідають природним схильностям, а також розробляти індивідуальні програми підтримки для ВПО, враховуючи їхні типологічні особливості.

Знання типу темпераменту дозволяє швидше виявляти труднощі, пов'язані з адаптацією, та запобігати психологічним проблемам. Індивідуальний підхід до ВПО підвищує ефективність підтримки, сприяючи їхній швидшій і більш комфортній інтеграції в нове середовище.

Емпіричне дослідження психофізіологічних особливостей адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО) у воєнний час включало кілька етапів: вибір методики, психологічну діагностику, аналіз даних і розробку рекомендацій для покращення адаптації.

Дослідження проводилось онлайн серед 72 осіб віком 25-45 років. Етапи включали організаційно-теоретичний, емпіричний, обробку результатів і розробку рекомендацій. Для оцінки адаптації, стресу та особистісних особливостей використовували особистісний опитувальник Айзенка, методику діагностики нервово-психічної напруги Т. Немчина, методику особистісно-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд).

Проведене дослідження дозволило глибше зрозуміти, як різні типи темпераменту впливають на процес адаптації внутрішньо переміщених осіб. Отримані дані свідчать про те, що:

- сангвініки завдяки своїй оптимістичності, комунікабельності та активності демонструють найбільш високу адаптивність; вони швидше знаходять нові соціальні зв'язки та легше пристосовуються до змін;
- холерики також досить адаптивні, але їхня імпульсивність та емоційна нестабільність можуть ускладнювати процес адаптації;
- флегматики характеризуються більш спокійною адаптацією, хоча можуть стикатися з труднощами через повільність у прийнятті рішень;
- меланхоліки є найбільш вразливою групою, оскільки їхня схильність до переживань та тривоги ускладнює процес адаптації.

Дослідження підтвердило, що високий рівень нейротизму негативно впливає на адаптацію. Особи з високим рівнем нейротизму частіше відчують тривогу, депресію та інші негативні емоції, що ускладнює їхню здатність до ефективної взаємодії з оточенням та подолання стресових ситуацій.

Рівень нервово-психічної напруги тісно пов'язаний з типом темпераменту та рівнем адаптації. Особи з високим рівнем напруги, як правило, мають більш низький рівень адаптації і потребують додаткової психологічної підтримки.

Результати дослідження дозволили розробити дорожню карту для комплексної підтримки внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Цей підхід передбачає детальну оцінку потреб, розробку персоналізованих планів, надання психологічної, соціальної, економічної та юридичної допомоги. Гнучкість дорожньої карти дозволяє адаптувати її до мінливих потреб ВПО, забезпечуючи максимальну ефективність підтримки та сприяючи їхній успішній соціальній інтеграції. Створення атмосфери довіри та безпеки є ключовим фактором для подолання наслідків вимушеного переселення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Алексеева Ю. А., Смольнікова Г. В. Навчальна психодіагностична практика: методичні рекомендації. 2-е доп. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова. 2013. 46 с.
2. Алімова І. Є. Правове регулювання соціального захисту внутрішньо переміщених осіб: проблеми та шляхи їх вирішення. *Державне регулювання процесів економічного і соціального розвитку*. 2020. № 5. С. 34–37.
3. Артющіна Н. В., Бадю О. А. Психологічні межі та механізми захисту як адаптивний потенціал особистості. *Теорія і практика сучасної психології. Збірник наукових праць*. 2019. Вип. 3. Т. 1. С. 12–18.
4. Варій М. Й. Загальна психологія: підр. для студ. вищ. навч. закл. 3-тє вид. К.: Центр учбової літератури. 2009. 1007 с.
5. Вишньовський В. П. Психологічна адаптація вимушено переміщених осіб, жертв воєнних конфліктів. *Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки: матеріали II Міжнародної наукової конференції* (м. Тернопіль, 21–22 квітня 2022 р.); упорядники: А. А. Криськов, В. В. Вишньовський, Н. В. Габрусєва. Тернопіль: ФОП Паляниця В. А.. 2022. С. 3–5.
6. Волошин С. Особливості змісту соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»: серія «Психологія»*. 2019. № 9. С. 73–76
7. Галян А. Г. Особистісні ресурси адаптації майбутніх медичних працівників до професійної діяльності: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. СНУ ім. Лесі Українки. Луцьк, 2016. 234 с.
8. Дем'яненко М. Внутрішньо переміщені особи України: актуальні проблеми та шляхи їх розв'язання. *Україна: події, факти, коментарі*. 2018. № 3. С. 33–34

9. Закон України "Про безоплатну правову допомогу". [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/n0008323-12> (дата звернення: 16.10.2024).
10. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка. 2016. 219 с.
11. Зотова О. І., Кряжева І. К. Деякі аспекти соціально-психологічної адаптації особистості. *Психологічні механізми регуляції соціальної поведінки*. Київ: Наука, 2019. С. 56–72.
12. Екстремальна психологія: підручник / За заг. ред. О. В. Тімченка. Київ: ТОВ «Август Трейд». 2007. 502 с.
13. Кальницька К. О. Адаптованість особистості як чинник процесу мотивації особистісного зростання в умовах соціально-економічних змін. 2013. 19 с.
14. Камінська О. В. Особливості психоемоційної сфери переселенців із зони антитерористичної операції. *Психологія діяльності в особливих умовах*. Рівне, Україна. С. 208–218.
15. Кердивар В. В. Синдром жертви у внутрішньопереміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту. Харків, 2021. 163 с.
16. Кисельова О. І. Війна в Україні та вимушена міграція як чинники впливу на міграційну політику ЄС. *Scientific Notes of Lviv University of Business and Law*. 2023. № 6. С. 137–144.
17. Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності: підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Ельга. Ніка-Центр. 2003. 400 с.
18. Кулеша Н. П. Психологічна адаптація студентів із дистантних сімей до умов навчання у вищому навчальному закладі: дис. ... канд. психол. наук за спеціальністю 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Національний університет «Острозька академія». Острог. 2018.
19. Лаврова М. Г. Особливості переживання психотравмуючої ситуації переселенцями із зони АТО. *Фундаментальні і прикладні дослідження в*

практиках ведучих наукових шкіл. 2015. № 3 (9). [Електронний ресурс]. Режим доступу: fund-issledintern.esrae.ru/9-145 (дата звернення: 19.09.2024)

20. Лазарус Р. С. Психологічний стрес і процес подолання. *McGraw Hill*. 1996. 132 с.
21. Луканська Г. Проблема вимушених переселенців: потрібна довгострокова стратегія. *Голос України: газета ВРУ*. 2015. № 39. С. 32–38.
22. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. К. : Видавництво ТОВ "КММ", 2006. 240 с.
23. Малиха М. І. До проблеми сутності поняття «внутрішньо переміщені особи»: державна політика та регіональна практика. *Грані*. 2015. № 8. С. 40–44.
24. Москаленко В. В. Соціалізація особистості: монографія. К. : Фенікс. 2013. 540 с.
25. Крисюк Ю. П. Соціальна адаптація особистості як важлива передумова ресоціалізації колишніх засуджених. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2014. С. 206–209.
26. Мірошниченко О. А. Психологічна готовність особистості до життєдіяльності в умовах Антарктики в контексті вікової періодизації: дис доктора психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Національний університет «Острозька академія». Острог. 2023.
27. Міхеєва О. С. Сучасні українські внутрішньо переміщені особи: основні причини, стратегії переселення та проблеми адаптації. *Стратегії трансформації і превенції прикордонних конфліктів в Україні: збірка аналітичних матеріалів*. Львів: Галицька видавнича спілка, 2015. С. 9–48.
28. Мясоїд П. А. Загальна психологія: навчальний посібник. К. : Вища школа, 2004. 487 с.
29. Омаров А. М. Керівник: роздуми про стиль керівництва: монографія. Київ: Ранок. 2011. 92 с.
30. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: підручник: у 2 кн. Кн. 1: *Соціальна психологія особистості і спілкування*. К.: Либідь. 2004. 576 с.

31. Особистість: практичні засади вивчення. Том 2. Навчально-методичний посібник / укладачі: Дмитрієва С. М., Максимець С. М., Бутузова Л. П., Дубравська Н. М., Фриз І. В., Сидоренко Н. І., Стахова О. О., Мачушник О. Л. Житомир: Видавництво ЖДУ ім. І. Франка. 2017. 330 с.
32. Охременко О. Р. Психологічні закономірності адаптації особистості до особливих умов діяльності: автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня доктора психологічних наук за спеціальністю 19.00.09. Київ. 2005. 28 с.
33. Павлів-Самоїл Н. П. Вимушена міграція: міжнародні стандарти внутрішньо переміщених осіб у національному законодавстві. *Вісник Національного університету «Львівська політехніка»*. Серія: Юридичні науки. 2019. № 24. С. 35–40.
34. Пашукова Т. І., Допіра А. І., Дьяконов Г. В. Практикум із загальної психології. К.: Т-во «Знання», КОО. 2006. С. 114–122.
35. Пилипенко Н. Мотиваційні механізми професійної адаптації особистості. *Соціальна психологія*. 2008. С. 131–136.
36. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій: навч. посіб. Нац. Акад. пед. наук України, Ін-т пед. та політ. психології; за наук. ред. Т. М. Титаренко. К.: Міленіум. 2011. 272 с.
37. Психологія / за ред. Ю. Л. Трофімова. К.: Либідь, 2003. С. 103–108.
38. Психолого-педагогічна скарбничка. Методика діагностування соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд). [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://testik.com.ua/metodyka-diagnostuvannya-sotsialnopsyhologichnoyiadaptatsiyi-k-rodzhers-r-dajmond/> (дата звернення: 28.08.2024).
39. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України: посіб. для практиків соціальної сфери / Мельник Л. А. та ін.; за ред. Волинець Л. С. К.: ТОВ «Видавничий дім «Калита». 2015. 72 с.

40. Рижаківа В. І. Психологічні особливості процесу адаптації вимушено переселених осіб до нового середовища проживання. *Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми: збірник тез V Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Київ, 22 квітня 2022 року) / редкол.: Максименко С. Д. [та ін.]; Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України [та ін.]. С. 124–127.
41. Сафін О., Кузьменко Ю. Особливі умови життєдіяльності та адаптаційний потенціал особистості: психологічний аспект. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: психологічні науки*. Хмельницький: Видавництво НАДПСУ. 2016. № 1 (3). 268 с.
42. Скрипченко О. В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В. Загальна психологія: підручник. К. : Каравела. 2009. 464 с.
43. Солдатова О. С. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб. Одеса: Національний університет «Одеська юридична академія», 2017. С. 80–83.
44. Солдатова Г. В. Психологічна допомога мігрантам: травма, зміна культури, криза ідентичності. 2002. 479 с.
45. Соціальна адаптація обдарованої особистості: від дитинства до юності: методичний посібник / К. А. Андросович, Л. І. Ткаченко, Г. В. Ільїна, І. О. Якімова, В. М. Шульга. Київ: Інститут обдарованої дитини НАПН України. 2021. 106 с.
46. Возняк Л. С. Соціально-психологічна адаптація як чинник ефективної професійної підготовки майбутніх спеціалістів до управлінської діяльності. *Психологія: теоретичні засади дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 4. С. 47–53.
47. У лабіринтах психології особистості: Світ психічних явищ / авт. -упоряд. О. В. Тимченко, В. Б. Шапар. Х. : Прапор. 1997. С. 312–314.

48. Хмиров І. М. Соціально-психологічна адаптація як чинник формування особистості курсантів МНС України. *Зб. наук. праць. Проблеми екстремальної та кризової психології*. НУЦЗУ. 2011. Вип. 10. С. 264–273.
49. Ходорівська Н. Групова адаптація в умовах соціальних змін. *Соціальні виміри суспільства*. К. : Інститут соціології НАНУ. 1999. Вип. 3. С. 92–104.
50. Хохліна О. П. Стильові особливості життєдіяльності людини: теоретичний аспект проблеми. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 2022. № 4(9). С. 468–478. [Електронний ресурс]. Режим доступу: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-4\(9\)-468-478](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-4(9)-468-478) (дата звернення: 24.07.2024)
51. Adaptation of internally displaced persons in host communities under conditions of war in Ukraine: The role of local governments / Н. Voznyak et al. *Problems and Perspectives in Management*. 2023. Vol. 21, no. 2. P. 323–335. [Електронний ресурс]. Режим доступу: [https://doi.org/10.21511/ppm.21\(2\).2023.32](https://doi.org/10.21511/ppm.21(2).2023.32) (дата звернення: 24.07.2024)
52. Beck A., Freeman A., Davis D. Cognitive therapy for personality disorders. *Guilford Press*, New York, 2004.
53. Borovynska I. Social psychological strategies for life successfulness of internally displaced persons: comparative analysis. *Knowledge, Education, Law, Management*. 2020. 1(5). P. 70–79. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://doi.org/10.51647/kelm.2020.5.1.13> (дата звернення: 21.08.2024)
54. Furnham A. Culture Shock: Psychological reactions to unfamiliar environments. London & New York. 1994. 240 с.
55. King R., Skeldon R. ‘Mind the Gap!’ Integrating Approaches to Internal and International Migration. *Journal of Ethnic and Migration Studies*. 2010. Vol. 36, no. 10. P. 1619–1646. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://doi.org/10.1080/1369183x.2010.489380> (дата звернення: 18.07.2024)
56. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York. 1984. 444 с.

57. Lazarus R. S. Toward Better Research on Stress and Coping. *American Psychologist*. 2000. No. 55. P. 665–673.
58. Mytsykh R., Popova A., Bohdanova M. The Use of Gamification in the System of Social and Psychological Adaptation of Forcibly Displaced Teenagers from Ukraine: Reflections of the German Experience. *Journal of Education for Students Placed at Risk (JESPAR)*. 2024. P. 1–27. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://doi.org/10.1080/10824669.2024.2309359> (дата звернення: 13.03.2024).
59. Youth views on the role of local government and universities in the development of deoccupied territories / I. Bohdanov et al. *Knowledge and Performance Management*. 2023. Vol. 7. no. 1. P. 29–46. [Електронний ресурс]. Режим доступу: [https://doi.org/10.21511/kpm.07\(1\).2023.03](https://doi.org/10.21511/kpm.07(1).2023.03) (дата звернення: 03.09.2024)
60. Ryan D., Dooley B., Benson C. Theoretical Perspectives on Post-Migration Adapt. Sociology. *Journal of Refugee Studies Published*. 1 March. 2008. P. 1-18

ДОДАТКИ

Додаток А

Особистісний опитувальник Г. Айзенка (ЕРІ)

Мета: діагностика екстраверсії, нейротизму, домінуючого типу темпераменту.

Інструкція: «Вам пропонується дати відповідь на 57 запитань, які спрямовані на виявлення Вашого звичного способу поведінки. Уважно прочитайте кожне запитання, якщо ви згодні з твердженням, напишіть відповідь „так”, якщо не погоджуєтесь, напишіть „ні”. Намагайтеся уявити типові ситуації і дайте перший „реальний” варіант відповіді, який спаде Вам на думку. Відповідайте швидко, пам'ятаючи, що „хороших” чи „поганих” відповідей немає.»

Текст опитувальника ЕРІ:

1. Чи любите Ви пожвавлення і метушню навколо себе?
2. Чи часто у Вас виникає відчуття, що вам чогось хочеться, але ви не знаєте чого?
3. Ви з тих людей, які не лізуть за словом до кишені?
4. Ви відчуваєте себе інколи то щасливим, то сумним без будь-якої на те причини?
5. Ви зазвичай залишаєтесь у тіні на вечірках чи в компанії?
6. Завжди Ви в дитинстві робили негайно і без вагань все, що вам наказували?
7. Чи буває так, що Ви на когось ображаєтесь?
8. Чи надаєте Ви перевагу мовчазному завершенню суперечки?
9. Ви розумна людина?
10. Чи любите Ви бути серед людей?
11. Чи часто Ви втрачаєте сон через свої турботи?
12. Ви вірите у прикмети?
13. Ви можете назвати себе безтурботною людиною?
14. Чи часто Ви починаєте якусь роботу занадто пізно?

15. Ви любите працювати наодинці?
16. Часто Ви відчуваєте себе стомленим без причини?
17. Ви рухлива людина?
18. Ви інколи смієтеся при сороміцьких висловлюваннях?
19. Вам часто щось набридає і Ви відчуваєтеся „ситим по горло“?
20. Ви відчуваєте себе незручно в новому і святковому одязі?
21. Ви часто відволікаєтеся, коли намагаєтеся зосередитись?
22. Чи можете Ви швидко перекласти свої думки на слова?
23. Ви часто буваєте неуважними, аж до забудькуватості?
24. Чи повністю Ви позбавлені страху перед прикметами?
25. Любите Ви гумор з підковирками?
26. Ви часто думаєте про своє минуле?
27. Ви любите смачну їжу?
28. Коли Ви чимось роздратовані, Вам потрібна людина, якій хочеться виговоритися?
29. Якщо Вам будуть потрібні гроші, Ви краще щось продасте, ніж візьмете в борг?
30. Ви вихваляєтеся інколи?
31. Чи чутливі Ви інколи до своїх речей?
32. Ви краще проведете вечір удома, аніж підете на нудну вечірку?
33. Ви буваєте збуджені настільки, що Вам важко всидіти на місці?
34. Ви любите планувати все детально і заздалегідь?
35. Чи бувають у Вас запаморочення?
36. Ви завжди відповідаєте на приватні листи відразу після їх прочитання?
37. Ви виконуєте справу краще, коли обмірковуєте її наодинці, аніж у випадку, коли обговорюєте її з іншими людьми?
38. Чи виникає у Вас ядуха без причини?
39. Чи є Ви безтурботною людиною?
40. Вас підводять нерви?

41. Вам подобається більше планувати, аніж виконувати?
42. Відкладаєте Ви на завтра те, що можна зробити сьогодні?
43. Чи нервуєтеся Ви, коли знаходитесь в ліфті чи тунелі?
44. Ви робите перші кроки при знайомстві?
45. У Вас бувають сильні головні болі?
46. Чи вважаєте ви, що вирішиться все само — собою?
47. Вам важко заснути у ночі?
48. Ви говорите інколи неправду?
49. Ви інколи говорите те, що перше спадає вам на думку?
50. Чи довго Ви переживаєте після неприємностей?
51. Чи замкнуті Ви з усіма, окрім близьких людей?
52. Ви часто переживаєте невдачу через непередумані вчинки?
53. Чи любите Ви жартувати?
54. Чи надаєте Ви перевагу більше програшам, аніж виграшам?
55. Ви соромитеся у присутності старших?
56. Чи вважаєте Ви, що варто ризикнути, коли шанси не на вашу користь?
57. Часто у Вас „смокче під ложечкою” перед важливою справою?

Опрацювання результатів та їх інтерпретація:

Отримані результати порівнюємо з „ключем”. За відповідь, яка збігається з ключем, отримуєте один бал. За відповідь, що не збігається — нуль балів. Отримані бали сумуються. Підрахунок балів варто починати зі „шкали правдивості”, оскільки показники за цією шкалою, що дорівнюють 4 – 5 балам, є критичними і свідчать про тенденцію досліджуваного давати лише „хороші відповіді”. У такому випадку результати опитувальника за іншими шкалами можна вважати недійсними і залишити без розгляду.

Ключ;

Шкала правдивості:

Відповіді „так”: 6, 24, 36.

Відповіді „ні”: 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Шкала інтроверсія — екстраверсія:

Відповіді „так”: 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56.

Відповіді „ні”: 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

Високі бали за цією шкалою свідчать про екстравертований тип, низькі — про інтровертований тип.

Шкала нейротизму:

Відповіді „так”: 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Високі бали за даною шкалою відповідають високому рівню нестабільності (невротизм), низькі — стабільності (психотизм).

Середній показник: за шкалою інтро-екстраверсії — 11 – 12 балів; за шкалою нейротизму — 12 – 13 балів.

Співвідношення типу темпераменту зі шкалою опитувальника можна побачити на колі тесту Айзенка.



Співвідношення темпераменту і шкали опитувальника на колі Айзенка здійснюється за допомогою системи координат, при цьому загальне число балів за шкалою інтро-екстраверсії відкладається на горизонтальному діаметрі, а число балів за шкалою нейротизму — на вертикальній. Максимальне число балів — не більше 24 за кожною зі шкал.

Опитувальник нервово-психічної напруги (Т.А.Немчін)

Інструкція. «Уважно читайте твердження і поруч з ними позначайте знаком "+", якщо ви згодні, і знаком "-", якщо не згодні».

1. Наявність фізичного дискомфорту:

- А) повна відсутність яких-небудь неприємних фізичних відчуттів;
- Б) мають місце незначні неприємні відчуття, що не заважають роботі;
- В) наявність великої кількості неприємних фізичних відчуттів, що серйозно заважають роботі.

2. Наявність болісних відчуттів:

- А) повна відсутність яких-небудь болів;
- Б) болісні відчуття періодично з'являються, але швидко зникають і не заважають роботі;
- В) мають місце постійні болісні відчуття, що істотно заважають роботі.

3. Температурні відчуття:

- А) відсутність яких-небудь змін у відчутті температури тіла; Б) відчуття тепла, підвищення температури тіла; В) відчуття похолодання тіла, кінцівок, почуття ознобу.

4. Стан м'язового тону:

- А) звичайний м'язовий тонус;
- Б) помірне підвищення м'язового тону, почуття певної м'язової напруги; В) значна м'язова напруга, посмикування окремих м'язів обличчя, шиї, рук (тики, тремор).

5. Координація рухів:

- А) звичайна координація рухів;
- Б) підвищення точності, легкості, координованості рухів під час писання, іншої роботи;
- В) зниження точності рухів, порушення координації, погіршення почерку, утруднення при виконанні дрібних рухів, що вимагають високої точності.

6. Стан рухової активності загалом:

- А) звичайна рухова активність;
- Б) підвищення рухової активності, збільшення швидкості й енергійності рухів;
- В) різке посилення рухової активності, неможливість усидіти на одному місці, метушливість, прагнення ходити, змінювати положення тіла.

7. Відчуття збоку серцево-судинної системи:

- А) відсутність яких-небудь неприємних відчуттів з боку серця;
- Б) відчуття посилення серцевої діяльності, що не заважає роботі;
- В) наявність неприємних відчуттів з боку серця - частішання серцебиття, почуття тиску в ділянці серця, поколювання, болі в серці.

8. Прояви збоку шлунково-кишкового тракту:

- А) відсутність яких-небудь неприємних відчуттів у животі;
- Б) одиничні, швидко минулі і такі, що не заважають роботі, відчуття в животі. Почуття легкого голоду, періодичне "гурчання";
- В) виражені неприємні відчуття в животі - біль, зниження апетиту, нудота, відчуття спраги.

9. Прояви з боку органів дихання:

- А) відсутність яких-небудь відчуттів;
- Б) збільшення глибини і частішання дихання, що не заважає роботі;
- В) значна зміна дихання - задишка, почуття недостатності вдиху, "комки у горлі".

10. Прояви з боку видільної системи:

- А) відсутність яких-небудь змін;
- Б) помірна активізація видільної функції - більш часте бажання скористатися туалетом при повному збереженні здатності утриматися (терпіти);
- В) різке частішання бажання скористатися туалетом, чи труднощі, навіть неможливість терпіти.

11. Стан потовиділення:

- А) звичайне потовиділення без яких-небудь змін;
- Б) помірне посилення потовиділення;
- В) поява рясного "холодного" поту.

12. Стан слизової оболонки порожнини рота:

- А) звичайний стан без яких-небудь змін;
- Б) помірне збільшення слиновиділення;
- В) відчуття сухості в роті.

13. Колір шкірних покривів:

- А) звичайний колір шкіри обличчя, шиї, рук;
- Б) почервоніння шкіри обличчя, шиї, рук;
- В) блідний колір шкіри обличчя, шиї, поява на шкірі кистей рук "мармурового" (плямистого) відтінку.

14. Сприйнятливість, чутливість до зовнішніх подразників:

- А) відсутність яких-небудь змін, звичайна чутливість;
- Б) помірне підвищення сприйнятливості до зовнішніх подразників, що не заважає роботі;
- В) різке загострення чутливості, відволікання, фіксація на сторонніх подразниках.

15. Почуття впевненості в собі, у власних силах:

- А) звичайне почуття впевненості у власних силах, здібностях; Б) підвищене почуття впевненості в собі, віра в успіх; В) почуття непевності в собі, очікування невдачі, провалу.

16. Настрій:

- А) звичайний настрій;
- Б) піднесений, підвищений настрій, відчуття підйому, приємного задоволення роботою чи іншою діяльністю; В) зниження настрою, пригніченість.

17. Особливості сну:

- А) нормальний, звичайний сон;
- Б) гарний, міцний, освіжаючий сон напередодні;
- В) неспокійний, з частими пробудженнями і сновидіннями сон упродовж кількох попередніх ночей, зокрема, напередодні.

18. Особливості емоційного стану загалом:

- А) відсутність яких-небудь змін у сфері емоцій і почуттів;

Б) почуття заклопотаності, відповідальності за роботу, що виконується, "азарт", активне бажання діяти; В) почуття страху, паніки, розпачу.

19. Перешкодостійкість:

А) звичайний стан, без яких-небудь змін;

Б) підвищення перешкодостійкості в роботі/здатність працювати в умовах шуму й інших перешкод;

В) значне зниження перешкодостійкості, нездатність працювати при відволікаючих подразниках.

20. Особливості мови:

А) звичайна мова;

Б) підвищення мовної активності, збільшення гучності голосу, прискорення мови без погіршення її якості (логічності, грамотності тощо);

В) порушення мови - поява тривалих пауз, запинок, збільшення кількості особистих слів, заїкуватість, занадто тихий голос.

21. Загальна оцінка психічного стану:

А) звичайний стан;

Б) стан зібраності, підвищена готовність до роботи, змобілізованість, високий психічний тонус;

В) почуття втоми, незібраності, неуважності, апатії, зниження психічного тону.

22. Особливості пам'яті:

А) звичайна пам'ять;

Б) поліпшення пам'яті - легко пригадується те, що потрібно;

В) погіршення пам'яті.

23. Особливості уваги:

А) звичайна увага без яких-небудь змін;

Б) поліпшення здатності до зосередження, відволікання від сторонніх справ;

В) погіршення уваги, нездатність зосередитися на справі, відволікання.

24. Кмітливість:

А) звичайна кмітливість;

Б) підвищення кмітливості, гарна спритність;

В) зниження кмітливості, розгубленість.

25. Розумова працездатність:

А) звичайна розумова працездатність;

Б) підвищення розумової працездатності;

В) значне зниження розумової працездатності, швидка розумова стомлюваність.

26. Явище психічного дискомфорту:

А) відсутність яких-небудь неприємних відчуттів і переживань з боку психіки загалом;

Б) почуття психічного комфорту, підйому психічної діяльності або одиничні, слабо виражені, які швидко минають і не заважають роботі, явища;

В) різко виражені, різноманітні і численні, які серйозно заважають роботі порушення з боку психіки.

27. Ступінь поширеності (генералізованості) ознак напруги:

А) одиничні, слабо виражені ознаки, на які не звертається увага;

Б) чітко виражені ознаки напруги, не лише такі, що не заважають діяльності, але, навпроти, що сприяють її продуктивності;

В) невелика кількість різноманітних неприємних ознак напруги, що заважають роботі різних органів і систем організму

28. Частота виникнення стану напруги:

А) відчуття напруги не розвивається практично ніколи;

Б) деякі ознаки напруги розвиваються лише за наявності реально важких ситуацій;

В) ознаки напруги розвиваються дуже часто і нерідко без достатніх на те причин.

29. Тривалість стану напруги:

А) дуже короткочасний, не більше кількох хвилин, швидко зникає ще до того, як минула складна ситуація;

Б) продовжується практично впродовж усього часу перебування в умовах складної ситуації і виконання необхідної роботи, припиняється невдовзі після її закінчення;

В) дуже велика тривалість стану напруги. Напруга не припиняється впродовж тривалого часу після складної ситуації. 30. Загальний ступінь виразності напруги:

А) повна відсутність чи дуже слабкий ступінь виразності;

Б) помірковано виражені, виразні ознаки напруги;

В) різко виражена, надмірна напруга.

ОБРОБКА ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ. За оцінку "+", поставлену напроти пункту "А" нараховується 1 бал, напроти пункту "Б" - 2 бали, напроти "В" - 3 бали. Min – 30 балів, Max-90 балів.

- 30-50 балів - слабка нервово-психічна напруга;
- 51-70 балів - помірна нервово-психічна напруга;
- 71-90 балів - надмірна нервово-психічна напруга.

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації**(К.Роджерс, О. Даймонд)**

Інструкція: «У опитувальнику містяться висловлювання про людину, про його спосіб життя - переживаннях, думках, звичках, стилі поведінки. Їх завжди можна співвіднести з нашим власним способом життя.

Прочитавши або прослухавши чергове висловлювання опитування, приміряйте його до своїх звичок, свого способу життя і оцініть, якою мірою цей вислів може бути віднесено до вас. Для того щоб позначити вашу відповідь в бланку, виберіть, підходящий, на вашу думку, один з семи варіантів оцінок, пронумерованих цифрами від «0» до «6»: «0» - це до мене абсолютно не відноситься;

«1» - мені це не властиво в більшості випадків;

«2» - сумніваюся, що це можна віднести до мене;

«3» - не наважуюся віднести це до себе;

«4» - це схоже на мене, але немає впевненості;

«5» - це на мене схоже;

«6» - це точно про мене.» Текст опитувальника:

1. Відчуває незручність, коли вступає з ким-небудь в розмову.
2. Немає бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому любить змагання, змагання, боротьбу.
4. Пред'являє до себе високі вимоги.
5. Часто лає себе за зроблене.
6. Часто відчуває себе приниженим.
7. Сумнівається, що може подобатися кому-небудь з осіб протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди.
9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнута; тримається від усіх трохи осторонь.

11. У своїх невдачах звинувачує себе.
12. Людина відповідальна; на нього можна покластися.
13. Відчуває, що не в силах хоч що-небудь змінити, всі зусилля марні.
14. На багато дивиться очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила і вимоги, яких слід дотримуватися.
16. Власних переконань і правил не вистачає.
17. Любить мріяти - іноді прямо серед білого дня. Насилу повертається від мрії до дійсності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: «застряє» на переживаннях образ, подумки перебираючи способи помсти.
19. Вміє керувати собою і власними вчинками, змушувати себе, дозволяти собі; самоконтроль для нього не проблема.
20. Часто псується настрій: накочує смуток, нудьга.
21. Все, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі; зайнятий собою.
22. Люди, як правило, йому подобаються.
23. Не соромиться своїх почуттів, відкрито їх виражає.
24. Серед великої збігу народу буває трошки самотньо.
25. Зараз дуже не по собі. Хочеться все кинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай ладнає.
27. Всього важче боротися з самим собою.
28. Насторожує незаслужене доброзичливе ставлення оточуючих.
29. У душі - оптиміст, вірить у краще.
30. Людина неподатливий, впертий; таких називають важкими.
31. До людей критичний і судить їх, якщо вважає, що вони цього заслуговують.

32. Зазвичай відчуває себе не провідним, а веденим: йому не завжди вдається мислити і діяти самостійно.
33. Більшість з тих, хто його знає, добре до нього ставиться, любить його.
34. Іноді бувають такі думки, якими не хотілося б ні з ким ділитися.
35. Людина з привабливою зовнішністю.
36. Відчуває себе безпорадним, потребує когось, хто був би поруч.
37. Прийнявши рішення, слід йому.
38. Приймає, здавалося б, самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.
39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати себе наче не в чому.
40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.
41. Всім задоволений.
42. Вибитий з колії: не може зібратися, взяти себе в руки, організувати себе.
43. Відчуває млявість; все, що раніше хвилювало, стало раптом байдужим.
44. Урівноважений, спокійний.
45. Розлютившись, нерідко виходить з себе.
46. Часто відчуває себе скривдженим.
47. Людина поривчастий, нетерплячий, гарячий: не вистачає стриманості.
48. Буває, що пліткує.
49. Не дуже довіряє своїм почуттям: вони іноді підводять його.
50. Досить важко бути самим собою.

51. На першому місці розум, а не почуття: перш ніж що-небудь зробити, подумає.

52. Що відбувається з ним тлумачить на свій лад, здатний напридумувати зайвого. Словом - не від світу цього.

53. Людина, терпимий до людей, і приймає кожного таким, який він є.

54. Намагається не думати про свої проблеми.

55. Вважає себе цікавою людиною - привабливим як особистість, помітним.

56. Людина сором'язлива, легко тушується.

57. Обов'язково потрібно нагадувати, підштовхувати, щоб довів справу до кінця.

58. У душі відчуває перевагу над іншими.

59. Немає нічого, в чому б виразив себе, виявив свою індивідуальність, своє Я.

60. Боїться того, що подумають про нього інші.

61. Честолубний, небайдужий до успіху, похвалу: у тому, що для нього істотно, намагається бути серед кращих.

62. Людина, у якої зараз багато гідно презирства.

63. Людина діяльна, енергійний, сповнений ініціатив.

64. Пасує перед труднощами і ситуаціями, які загрожують ускладненнями.

65. Себе просто недостатньо цінує.

66. За вдачею ватажок і вміє впливати на інших.

67. Відноситься до себе в цілому добре.

68. Людина наполегливий, напористий; йому завжди важливо наполягти на своєму.

69. Не любить, коли з ким-небудь псуються стосунки, особливо - якщо розбіжності загрожують стати явними.
70. Подовгу не може прийняти рішення, а потім сумнівається в його правильності.
71. Перебуває в розгубленості; все сплуталося, все змішалось у нього.
72. Задоволений собою.
73. Невдачливий.
74. Людина приємний, що розташовує до себе.
75. Особою, може, і не дуже гарний, але може подобатися як людина, як особистість.
76. Зневажає осіб протилежної статі і не пов'язується з ними.
77. Коли потрібно щось зробити, охоплює страх; а раптом - не впораюся, а раптом - не вийде.
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно б турбувало.
79. Вміє наполегливо працювати.
80. Відчуває, що зростає, дорослішає: змінюється сам і ставлення до навколишнього світу.
81. Трапляється, що говорить про те, в чому зовсім не розбирається.
82. Завжди говорить тільки правду.
83. Стривожений, стурбований, напружений.
84. Щоб змусити хоч щось зробити, потрібно як слід наполягти, і тоді він поступиться.
85. Відчуває невпевненість у собі.
86. Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватися і обґрунтовувати свої вчинки.
87. Людина поступлива, податливий, м'який у відносинах з іншими.
88. Людина тлумачний, любить міркувати.

89. Інший раз любить похвалитися.
90. Приймає рішення і тут же їх змінює; зневажає себе за безвілля, а зробити з собою нічого не може.
91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чийсь допомогу.
92. Ніколи не спізнюється.
93. Відчуває відчуття скутості, внутрішньої несвободи.
94. Виділяється серед інших.
95. Не дуже надійний товариш, не в усьому можна покластися.
96. У собі все ясно, себе добре розуміє.
97. Комунікабельний, відкрита людина; легко сходиться з людьми.
98. Сили і здібності цілком відповідають тим завданням, які доводиться вирішувати; з усім може впоратися.
99. Себе не цінує: ніхто його всерйоз не сприймає; в кращому випадку до нього поблажливі, просто терплять.
100. Турбується, що особи протилежної статі занадто займають думки.
101. Всі свої звички вважає хорошими.

Ключі для інтерпретації

Підрахуйте кожен з показників соціальної адаптованості, додавши ті бали, які респондент приписав відповідним висловам (вислови, що відповідають кожному показникові, див. в таблиці нижче). Зона невизначеності в інтерпретації результатів за кожним показником наводиться для підлітків – в дужках, а для дорослих – без дужок. Результати «перед» зоною невизначеності інтерпретуються як надзвичайно низькі, а «після» найвищого показника в зоні невизначеності – як високі.

Підставивши одержані значення показників у формули з другої таблиці, ви зможете обчислити значення інтегральних показників соціальної адаптованості, що виражаються в відсотках від максимуму.

		Показники	Номери висловів	Норми	
		Адаптивність	4, 5, 9, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 72, 74, 75, 78, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	(68-170) 68-136	
		Деадаптивність	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 69, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	(68-170) 68-136	
		Брехливість	+	34, 45, 48, 81, 89	(18-45)
			-	8, 82, 92, 101	18-36
		Прийняття себе	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	(22-52) 22-42	
		Неприйняття себе	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	(14-35) 14-28	
		Прийняття інших	9, 14, 22, 26, 53, 97	(12-30) 12-24	
		Неприйняття інших	2, 10, 21, 28, 40, 60, 76	(14-35) 14-28	
		Емоційний комфорт	23, 29, 30, 41, 44, 47, 78	(14-35) 14-28	
		Емоційний дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	(14-35) 14-28	
		Внутрішній контроль	4, 5, 11, 12, 13, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98	(26-65) 26-52	

	Зовнішній контроль	25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77	(18-45) 18-36
	Домінування	58, 61, 66	(6-15) 6-12
	Керованість	16, 32, 38, 69, 84, 87	(12-30) 12-24
	Ескапізм (втеча від проблем)	17, 18, 54, 64, 86	(10-25) 10-20

Інтегральні показники	
«Адаптація» $A = \frac{a}{a+b} \cdot 100 \%$	«Самоприйняття» $S = \frac{a}{a+b} \cdot 100 \%$
«Прийняття інших» $L = \frac{1.2a}{1.2a+b} \cdot 100 \%$	«Емоційна комфортність» $E = \frac{a}{a+b} \cdot 100 \%$
«Інтернальність» $I = \frac{a}{a+1.4b} \cdot 100 \%$	«Прагнення домінувати» $D = \frac{2a}{2a+b} \cdot 100 \%$