

ДЕРЖАВНИЙ ТОРГОВЕЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему:

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ
ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ З УКРАЇНИ ДО ЕТНОСЕРЕДОВИЩА ІНШОЇ
КРАЇНИ**

Студентка 4 курсу, 7 групи,
спеціальності 053 «Психологія»,
спеціалізації «Практична психологія»

Решетняк Світлана
Юріївна

Науковий керівник:
доктор психологічних наук, доцент

Миронець Сергій
Миколайович

Гарант освітньої програми,
Кандидат психологічних наук, доцент

Овдієнко Ірина
Михайлівна

Київ 2023

ЗМІСТ

ВСТУП..... 3-6

РОЗДІЛ 1. Теоретичні аспекти вивчення особливостей соціальної адаптації вимушених переселенців..... 7-22

1.1. Порівняльний аналіз поняття «соціальної адаптації» та видів міграції в дослідженнях..... 7-11

1.1.1. Поняття «міграції», «вимушений переселенець» та «біженець»... 11-13

1.2. Психологічні особливості прояву поведінкових стратегій адаптації вимушених переселенців..... 13-20

Висновок до першого розділу 20-22

РОЗДІЛ 2. Організація дослідження та характеристика вибірки дослідження..... 23-28

2.1. Організація дослідження та характеристика досліджуваних респондентів..... 23-25

2.2. Обґрунтування методик дослідження..... 25-28

Висновок до другого розділу 28

РОЗДІЛ 3. Емпіричний аналіз дослідження адаптації вимушених переселенців з України..... 20-40

3.1. Порівняльний аналіз емпіричного дослідження..... 29-36

3.2. Методичні рекомендації щодо покращення соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців..... 37-39

Висновок до третього розділу 39-40

ВИСНОВКИ 41-43

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 44-50

ДОДАТКИ 51-57

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема вимушених переселень та адаптації до нового етносередовища є актуальною темою для багатьох країн світу. Організація Об'єднаних Націй виділила на сьогоднішній день понад 80 мільйонів людей у світі, які перебувають у стані вимушеного переселення через стихійні лиха, воєнні конфлікти. В результаті війни в Сирії, сирійці були змушені залишити свої домівки та знаходити безпечне місце проживання в інших регіонах світу. Подібні ситуації також виникають у багатьох інших країнах світу, таких як Колумбія, Грузія, Нігерія, Ірак, Афганістан, і Україну це також не оминуло.

24 лютого 2022 року розпочалася повномасштабна війна України з Росією. У зв'язку з цим, Організація Об'єднаних Націй зафіксувала 17139782 людей, які вимушено покинули свої домівки та виїхали до інших країн, з метою убезпечити себе та рідних та отримати допомогу.

З причини війни, люди потрапили до нових країн, та наразі повинні пристосовуватися до нового етносередовища, щоб почувати себе в країні більш комфортно. Масові вимушені людські переміщення породжують безліч проблем, які також пов'язані з соціальною та взагалі адаптацією. Адаптація вимушених переселенців, що перейшли з одного соціального середовища до іншого нового, багато в чому їм незвичного, соціальнокультурного середовища, проходить болісно, вимагає багато часу і в багатьох переселенців взагалі не завершується.

Якщо звернутися до наукової літератури з питання адаптації, то можна побачити, що існує чимало досліджень та публікацій з даної тематики. У психологічній науці проблематикою саме соціальної адаптації займалися такі науковці, як Е. Аврамова, Л. Гордон, Н. Милославська, М. Ромм. А саме питанню соціальної адаптації вимушених переселенців і біженців приділили увагу роботи Г. Вітківської, А. Сусоколова та В. Степанової.

Такі вчені, як Г. Габдрахманов, Г. Солдатова, В. Гриценко, надали у своїх роботах характеристику процесу психологічної та соціальнокультурної адаптації біженців та вимушених переселенців на нових територіях.

Питання стилю життя іммігрантів було розкрито в роботах Е. Назарова. Проблематику міжрасової взаємодії розглянуто у працях В. Айрапетової. В. Шапавалова, Б. Жогіна та Т. Маслова розкривали у своїх напрацюваннях тематику соціальної адаптації та інтеграції переселенців у соціум.

Однак аналіз емпіричних і теоретичних досліджень та публікацій свідчить про те, що питання соціальної адаптації вимушених переселенців з України до етносередовища іншої країни ще не було предметом безпосереднього розгляду і потребує подальших досліджень стосовно цієї теми.

Соціальна значущість проблеми та її недостатнє теоретичне й емпіричне вивчення визначили вибір теми: «Психологічні особливості адаптації вимушених переселенців з України до етносередовища іншої країни».

Об'єкт дослідження: адаптація особистості до нових умов соціокультурного середовища.

Предмет дослідження: особливості соціальної адаптації вимушених переселенців з України до етносередовища іншої країни.

Мета дослідження: теоретично з'ясувати та емпірично визначити особливості соціальної адаптації, життєстійкості, копінг-механізмів та способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності вимушених переселенців з України до Німеччини.

Відповідно до мети дослідження було визначено такі **завдання:**

1) Проаналізувати наукову психологічну літературу з питань міграції вимушених переселенців та особливостей адаптації до нового етносередовища.

2) Емпірично визначити особливості соціальної адаптації, життєстійкості, копінг-стратегій та адаптивних можливостей.

3) Дослідити особливості соціальної адаптації, життєстійкості, копінг-стратегій та адаптивних можливостей.

4) Проаналізувати результати дослідження адаптації вимушених переселенців.

5) Розробити методичні рекомендації щодо покращення протікання соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців з України.

Методи дослідження:

- теоритечні: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, контент-аналіз;
- емпіричні: анкетне опитування, тест життєстійкості Мадді, методика на діагностику соціально-психологічної адаптації (СПА) Роджерса-Даймонда, опитувальник «Копінг-стратегії» Лазаруса;
- математично-статистичні: описовий аналіз.

Експериментальна база дослідження. У емпіричному дослідженні брали участь 25 респондентів віком від 20 до 53 років, які є вимушеними переселенцями з України. Досліджувані перебувають на території Німеччини, а саме землі Півчний Рейн-Вестфалія, Берлін, Баварія, Баден-Вюртемберг. З 25 респондентів 20 жіночої статі (це складає 80% загальної кількості) та 5 чоловічої статі (20%).

Наукова новизна дослідження полягає в теоретичному розкритті питання психологічних особливостей адаптації вимушених переселенців, зосереджуючись на соціальній адаптації. Цей підхід дозволить виявити специфічні виклики, фактори, чинники, що мають вплив на успішність адаптації до умов нового етносередовища. За використання психодіагностичного інструментарію отримуються дані щодо протікання соціально-психологічної адаптації, рівня життєстійкості та найпоширеніші копінг-стратегії серед вимушених переселенців. На основі аналізу отриманих результатів відбувається розробка методичних рекомендацій щодо покращення соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців з України. Рекомендації несуть практичну цінність та можуть бути використані для

розробки та впровадження інтервенційних програм, підтримки переселенців, поліпшенні процесу адаптації до нового етносередовища.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що отримані результати допоможуть зрозуміти особливості соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців, розуміння особливостей дає змогу розробити методичні рекомендації для практичного застосування, забезпечення психологічної підтримки цієї групи людей.

Структура випускної кваліфікаційної роботи складається зі вступу, 3 основних розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.



РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

1.1. Поняття «соціальної адаптації» та види міграцій в дослідженнях

Поняття «адаптація» у тлумачному психологічному словнику визначається як «(похідне від лат. Adaptatio — пристосування) пристосування будови і функцій організму, його органів і клітин до умов середовища» [49, с. 9]. Психологічний підхід у вивченні адаптації звертає увагу на формування особистісного стилю діяльності, на зв'язок між суб'єктами адаптації та соціального середовища; на процес пристосування та залучення особистості в систему відносин між групою та індивідом; на придбання, розвиток та закріплення знань, навичок і умінь міжособистісного спілкування.

Здійснивши порівняльний аналіз наукових підходів до розв'язання проблеми соціальної адаптації до нових умов соціокультурного середовища, у тому числі й за вимушених обставин, то можна дати визначення поняттю «соціальна адаптація», що це насамперед процес пристосування особистості до умов нового соціального середовища, де формується відповідна система стосунків із соціальними об'єктами [49,53]. За соціальної адаптації відбувається інтеграція індивіда в соціальну групу, діяльність, яка спрямована на набуття стабільних соціальних умов. Особистість приймає норми і цінності нових соціальних середовищ та форм соціальної взаємодії, що потрібні для успішного включення в суспільство.

У соціологічних дослідженнях існують різні підходи та методи вивчення соціальної адаптації. Одним із найбільш використовуваних методів є застосування поняття «культурного шоку». Ця концепція розкриває проблему переживань, які виникають у особистості при зустрічі з новим середовищем, у якому зовсім нова мова, звичаї, культурні традиції та цінності. Згідно з цього, «культурний шок» може бути відповідно важким протягом перших днів чи тижнів міграції.

Проблема соціальної адаптації вимушених переселенців та біженців розглядається в контексті кривої процесу адаптації, яка зображена на рис 1.1. Згідно цієї кривої, було виявлено взаємозв'язок між рівнем комфортності перебування в новому середовищі та кількістю місяців (відліком часу), проведених в іншому етносередовищі. Відповідно до вищезазначеної кривої, американський психолог Гаррі Тріандіс визначив етапи процесу адаптації вимушених переселенців та біженців [70,71].

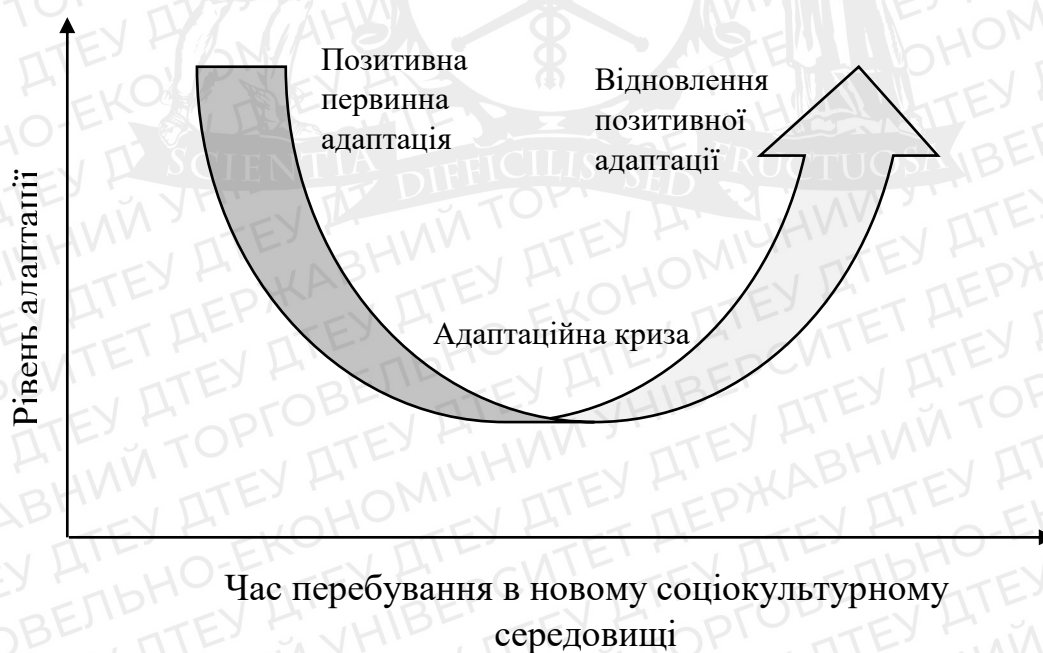


Рис. 1.1. – Зображення кривої процесу соціальної адаптації

[Розроблено автором за матеріалами 70,71].

1. Перший етап був названий як «туристичний». Він характеризується проявом ентузіазму та ейфорії від уникнення небезпеки у

особистості, підвищеного настрою та вимушений переселенець чи біженець має великі надії стосовно майбутнього. На цьому етапі індивід відчуває розслаблення, бо він у безпеці. Перший етап має тривалість до одного місяця [70,71].

2. Другий етап має назву «розчарування», бо у цей період незвичне середовище починає негативно впливати на особистість. Індивід починає відчувати дискомфорт, з'являються непорозуміння з місцевими мешканцями. У вимушених переселенців виникає відчуття нездатності пристосуватися до нового етносередовища через труднощі прийняття нового досвіду. Вимушений переселенець може свідомо уникати реальності, та підтримувати контакти з співвітчизниками. Оскільки важко зрозуміти незвичайний «культурний код» місцевих, то може виникати одержимість своєю «неповноцінністю». Триває до 4 місяців перебування в іншому середовищі [70,71].

3. Третій етап Гаррі Тріандісон називає «дно». Цей період характеризується підвищеною дратівливістю та агресією, що можуть бути спрямовані на нові незнайомі ситуації чи на самого себе. На цьому етапі особистості дуже хочеться повернутися у звичне середовище попри небезпеку, щоб відчути спокій та затишок у знайомому місці. Також деякі з мігрантів отримують соціальну підтримку оточуючих та долають міжкультурні відмінності, шляхом вивчення місцевої мови, заведення знайомств з місцевими, традиціями, культурою. Тому перед вимушеними переселенцями та біженцями постає вибір між бажанням адаптуватися та знаходитись у безпечному місці, або зневіритись та повернутися у небезпеку [70,71].

4. Четвертий етап відзначають переходом з песимістичного стану на оптимістичний. У цьому періоді часу поступово особистість відчуває впевненість та задоволеність, відчуває себе більш адаптованим та інтегрованим у життя суспільства [70,71].

5. П'ятий етап має назву «пристосування». Він характеризується найбільшою адаптивністю особистості. Особистість налаштовує своє життя,

побут, пристосовується до соціального середовища, відновлює свою впевненість та стратегічно мислить щодо життя у даній місцевості. Цей етап характеризується оволодінням мови, знаходженням нових соціальних контактів, засвоєнням місцевої культури, звичаїв та традицій. За допомоги послідовної ідентифікації індивіда з місцевим соціумом, особистість переформовує свою самоідентичність [70,71].

Британський соціолог та філософ, Герберт Спенсер, займався питанням соціальної адаптації. Вчений зазначав, що соціальна адаптація — це процес пристосування до змін соціального середовища та пристосування до вимог, які висуваються середовищем людині. Спенсер тлумачив поняття соціальної адаптації, як взаємодія між людиною та певним соціальним середовищем. Під час цього процесу взаємовпливу відбувається адаптація та асиміляція. Британський соціолог давав визначення поняттю асиміляції, як процесу, в якому індивід набуває нові знання, цінності, навички. Завдяки набутим речам, особистість починає успішно функціонувати в соціальному середовищі. За Спенсером, адаптація визначається, як процес, в ході якого індивід пристосовується до нового соціального середовища та встановлює здорові взаємини [68,69].

Герберт Спенсер вважає, що соціальна адаптація є постійним процесом, бо світ мінливий та соціальне середовище набуває нових змін. Також він зазначає, що цей процес пристосування є важким та вимагає індивідуальних зусиль та бажання. Вчений визнавав, що особистість має певний рівень вродженої здатності до соціальної адаптації, зокрема на це впливає умови, у яких людина зростає та живе. Залежно від цих умов, ця здатність може бути підвищеною або відповідно зниженою [68,69].

Радянські психологи також досліджували проблему соціальної адаптації особистості. До числа таких психологів відносяться Леонід Виготський, Лев Виготський, Борис Лапін та Олександр Лурій. Леонід Виготський розглядав це питання через розвиток взаємодії індивіда з соціальним середовищем. Лев Виготський стверджував, що соціальна адаптація є невід'ємною частиною

розвитку особистості [39]. Культурне середовище, в якому зростає особистість, впливає на отримання індивідом знань, умінь та навичок, що в подальшому визначають здатність до соціальної адаптації. Також Виготський визначав, що мовлення пов'язане з соціальною адаптацією. Мовлення дозволяє людині спілкуватися, отримувати необхідну інформацію про світ та завдяки цьому інструменту, особистість може бути залучена до комунікацій, соціуму [39].

1.1.1. Поняття «міграція», «вимушений переселенець» та «біженець»

Міграція є соціальним явищем, яке впливає на сфери життя суспільства, такі як економіка, політика та культура [49,53]. Соціологія визначає поняття міграції як процес перенаселення людей з одного місця до іншого. Через явище міграція існує поняття соціальна адаптація, та це стосується тих, хто переїжджає з одного суспільства до іншого. Якщо розглядати у такому контексті, то міграція є процесом переходу особистості з одного культурного середовища до іншого, що може спричиняти у людини різні види стресу та міграції.

Існує кілька видів міграції, який кожен має свої особливості та наслідки.

1. Внутрішня міграція. Вона може бути спричинена появою нової роботи, навчанням в іншому місті, природними катастрофами, війнами та політичною нестабільністю. При цій міграції, люди переміщуються в межах однієї країни, наприклад з одного регіону в інший, з однієї області в іншу.

2. Зовнішня міграція. Цей тип може бути викликаним політичними, соціальними чи економічними чинниками. При цій міграції відбувається перенаселення з однієї країни до інших, прикладом може бути імміграція, еміграція.

За іншою класифікацією, можна дати визначення поняттям «вимушений переселенець» та «біженець».

У Конвенції ООН є стаття про статус біженців, яка була прийнята ще в 1951 році [24]. У ній стверджується, що біженець — це людина, яка внаслідок війни, страху переслідування через свою релігію, расу, національність, політичні переконання, приналежність до певної соціальної групи перебуває за межами країни свого постійного проживання та не може (чи не бажає через цей страх) скористатися захистом цієї країни». Згідно цієї статті, можна сказати, що біженець — це людина, за причини політичного вторгнення на рідну землю, переслідувань, небезпеки її життю, шукає притулку в іншій країні, де отримує захист та допомогу від місцевої влади.

Саме статус біженця є міжнародним захистом, який надається людям, що постраждали від вище перерахованих чинників та знаходяться поза межами своєї країни. З цим статусом людина отримує від держави право на захист, освіту, отримання медичних послуг, належні умови проживання.

Найбільш тяжким завданням для біженців є процес інтегрування в нове суспільство країни. Місцеві влади та держави допомагають з процесом адаптації, вивченням нової культури, мови, політичного устрою країни.

Згідно з ООН, вимушеними переселенцями вважаються групи осіб або людина, що зазнали стихійних лих, природних катастроф, змін клімату, конфліктів, та змушені через фактори, які створюють підвищений ризик для життя, покинути свої домівки або місця звичного проживання. Такі люди можуть переселятися в безпечні місця в межах своєї країни чи за її межами та мають право на захист та допомогу з боку держави, міжнародних організацій та громадськості.

У 2009 році була прийнята Генеральною Асамблеєю ООН Рамкова конвенція про захист прав вимушених переселенців в межах своїх країн [24]. Це означає, що визнається право кожної людини на захист державою та право захищатися від примусового переселення.

Вимушена міграція є складним процесом, що може стати джерелом стресу та травм для переселенців. Вимушені переселенці можуть відчувати

втрату культурних традицій, родини, батьківщини, і це спричиняє появі тривоги, страху, відчуття незахищеності.

Поняття «біженці» та «вимушені переселенці» мають відмінності та схожості. Вимушені переселенці та біженці є двома групами людей, які через важкі обставини такі, як насильство, конфлікти, лиха, переслідування, змушені були залишити свої домівки. Ці люди проходять через труднощі соціальної адаптації та інтеграції в нове суспільство.

Відмінностями є статус та захист, тобто біженці мають міжнародний статус, який передбачає право на захист, на житло та захист від повернення в країну переслідування, а вимушені переселенці мають право на захист в рамках національного законодавства. Наступною розбіжністю є те, що біженці зазвичай не можуть повернутися до своєї країни внаслідок конфлікту, а вимушені переселенці мають змогу при зміні обставин повернутися до своєї країни.

1.2. Поведінкові стратегії соціальної адаптації вимушених переселенців

Дослідженням питання поведінкових стратегій соціальної адаптації вимушених переселенців займаються багато психологів, до яких можна віднести Роберта Мастерсона, Річард Лазарус, Сьюзен Фолкман, Джудіт Міллер, Надія Яковлева, Ірина Іванова, Олена Герасименко, Ольга Рогуліна. Ці дослідники вивчають проблеми міграції, адаптації до нових соціальних та культурних умов, стереотипів та дискримінації, також розробляють методи психологічної підтримки та реабілітації [42,57,64,65].

На соціальну адаптацію вимушених переселенців впливають ряд факторів та чинників. Радянський психолог А.Філіппов досліджував фактори, які мають вплив на процес адаптації [54]. Він виділяв три типи факторів: індивідуально-особистісні, соціально-психологічні та фактори середовища. До першого типу вчений відносив переадаптаційний рівень знань, навичок та

умінь, мотиви особистості, характер мотивації, індивідуально-психологічні властивості особистості. До соціально-психологічних факторів належать соціально-психологічний клімат, стиль міжособистісної взаємодії, наявність норм, правил. І до третього типу факторів відносяться місце, яке людина займає в оточенні, входження у рольову структуру середовища, культура, традиції.

Американська психологиня С. Кобас у своїй теорії «Стрес і адаптація» розкрила питання факторів, які впливають на адаптацію індивіда до нових ситуацій та на реагування на стрес [62,63]. Вона виділила внутрішні чинники:

- Вмотивованість до переселення;
- Відчуття страху у власному місці проживання, який є поштовхом до переселення;
- Індивідуальний рівень розвитку адаптивності;
- Локус контролю (віра індивіда в те що, він контролює своє життя);
- Здатність до швидкого навчання та засвоєння знань, відкритість до нового досвіду.

Українська психологиня В. Семиченко вивчала чинники, які посилюють складність адаптації саме на індивідуальному рівні [42]. Вона виділила такі *внутрішні* чинники:

- Не сформовані уміння та навички самореалізації, відсутність навичок самоактуалізації поведінки і діяльності;
- Нездатність до розуміння та сприймання вимог для інтегрування в середовище, тому що нова система міжособистісних відносин з довіллям, оточенням потребує часу для засвоєння;
- Індивідуальна схильність зосереджуватися на негативних аспектах повсякденності, тобто вдумливість та фіксування на моральних, інтелектуальних, вольових недоліках;
- Відрив від рідних, сім'ї та звичного оточення. Побутові справи та труднощі, матеріальне становище, нове етнічне середовище загострюють переживання щодо розлуки з домівкою;

- Не сформована спрямованість на конструктивне подолання труднощів.

До *зовнішніх* чинників відносяться:

- Схожості та відмінності нового місця проживання та соціального середовища;
- Культурні та традиційні схожості, відмінності;
- Схожості, відмінності мови нового оточення;
- Тривалість вимушеного переселення;
- Наявність підтримки влади, місцевого населення;
- Наявність знайомих, рідних у новій місцевості.

Процес адаптації включає в себе безпосередньо стрес, бо є нові умови, психологічний захист та копінг-стратегію, яку обирає особистість для подолання стресу. Американський психолог Р. Лазарус розробив концепцію, де виділив чинники адаптації індивіда до стресових ситуацій [64]. Вчений вважав, що процес адаптації до стресової ситуації можна поділити на три етапи. Першим етапом є оцінка стресу. Ця стадія полягає в тому, що подія чи нова умова сприймається особистістю небезпечною, загрозливою. Р. Лазарус зазначає, що на цьому етапі стресова ситуація впливає на емоційну реакцію та поведінку людини. Оцінка ресурсів є другим етапом та визначається як процес оцінювання наявних сил та ресурсів на подолання стресу людиною. До таких ресурсів входять професійні знання, навички, уміння, підтримка від оточення, емоційний стан, фінансові ресурси. І третім етапом є відповідь людини на стрес, тобто спосіб реагування на стресову ситуацію. Цією відповіддю є стратегії подолання (копінг-стратегії), які поділяються на активні та пасивні.

Активні передбачають активну дію для розв'язання ситуації або зменшенню дискомфорту, стресу. До таких стратегій подолання можна віднести звертання за допомогою до інших, фізична активність, планування та структурування дій, медитації. Пасивні копінг-стратегії передбачають використання способів без активної діяльності людини. До таких способів подолання стресової ситуації можна віднести вживання алкоголю, наркотиків,

паління, перегляд телевізора та інтернету. Такі стратегії характерні тимчасовою дією зменшення рівню дискомфорту та стресу, та не вирішують проблему, а тільки дистанціюють на певний час.

Психологи досліджують стратегії адаптації у відповідь на стресові ситуації, наприклад переселення у нове місце проживання, втрата роботи, загроза життю, розлука с сім'єю та домівкою. Р. Лазарус стверджував, що в стратегіях подолання стресу можна виділити дві категорії: емоційно-орієнтовані та проблемо-орієнтовані стратегії [65]. Перший вид зосереджений на зниженні емоційної реакції на стрес, зменшення рівня тривоги. Копінг-стратегія, яка фокусується на емоціях, характеризується розумові, емоційні та поведінкові зусилля, які допомагають індивіду послабити емоційне напруження. Екологічне вираження почуттів є ефективним шляхом подолання стресу. До такого виду можна віднести медитації, релаксації, йога, позитивне мислення та дихальні практики. Друга категорія стратегій спрямована на активну діяльність щодо зміни стресової ситуації та зменшення її впливу на життя особистості. Копінг-стратегія, що зосереджується на проблемі, має на меті раціонального аналізу ситуації. До такого виду можна віднести планування та структурування часу і дій, розбір ситуації та визначення причин стресу, пошук способів усунення стресової ситуації, пошук додаткової ситуації.

Поняття «стратегія» розглядається як процес подолання стресу, і який характеризується певними способами поведінки в стресових ситуаціях на основі аналізу розвитку [6, с.116]. На вибір стратегії та стилю поведінки в стресовій ситуації впливають наявність особистісно-психологічні та соціальні ресурси. Також Р. Лазарус та С. Фолкман стверджують, що на цей вибір впливають ситуаційні фактори, при оцінці яких особистість визначає необхідні ресурси для подолання стресогенної ситуації.

Розрізненням понять «захисних механізмів» та «стратегій подолання стресу» займалися різні психологічні школи та наукові підходи. Одні стверджували про те, що «копінг» є комплекс дій, які є усвідомлюваними та

довільними. Визначальною відмінністю від захисних механізмів є характеристика копінгу, яка називається усвідомлюваність. На протидію традиційної теорії Р. Лазаруса та С. Фолкман є висловлювання вченого Г. Ваїланта стосовно зв'язку між захисними механізмами та копінг-стратегіями [61]. Він виділяє три види копінг-стратегій: перший клас стратегій сфокусований на пошуку громадської підтримки; другий клас стратегій зосереджений на усвідомлених когнітивних діях для подолання проблемної ситуації; до третього виду відносяться психічні механізми, які є мимовільними та зосереджені на зменшенні стресу, за допомогою зміни сприйняття особистість внутрішньої або зовнішньої реальності.

Американський психолог виділяє два рівні когнітивного оцінювання [61]. На першому етапі перед індивідом постає завдання визначити наявність яких ресурсів потребує особистість для вирішення цієї ситуації. На цьому рівні з'ясовується вплив відповіді на інтенсивність протікання емоційних реакцій. На другому етапі індивід розмірковує над можливими діями, прогнозує відповідну реакцію. На цьому рівні особистістю обирається копінг-стратегія, яка буде мати перевагу над іншими стратегіями у подоланні стресової ситуації.

Психологи С. Фолкман та Р. Лазарус визначали когнітивну оцінку як елементом складової емоційного стану [57,64]. Вони стверджували, що при поведінковій стратегії спрямованій на подолання стресу, спочатку особистістю проводиться аналіз та оцінка оточення, середовища, визначається який вплив довкілля має на життя людини. Ці судження мають вплив на копінг, тобто копінг виступає посередником емоційної реакції щодо ситуації. Цей зв'язок між емоційним компонентом та копінгом не є статичним. Емоції застосовуються в процесі подолання стресу та зменшенні дискомфорту.

М. Вебер мав думку, що головними складовими стратегії психологічного подолання стресу є когнітивне вирішення ситуації, пониження самооцінки, жалість до себе, пошуки підтримки з боку соціуму,

переоцінювання ситуації, захист і уникнення проблем, також уникнення подолання стресових ситуацій [67].

Вчений К. Карвер значно розширив класифікацію копінгу, виділивши три блоки стратегій. Він вважав, що найадаптивнішими копінг-стратегіями виявилася ті, які зосереджувалися на вирішенні стресогенної ситуації [54]. До таких шляхів подолання К. Карвер відносив активний копінг (дії, які усували фактори стресу), планування (складання плану дій щодо розв'язання проблемної ситуації), пошук підтримки з боку суспільства (пошуки допомоги у соціальній сфері), переоцінка ситуації в позитивному ключі, прийняття (визнати справжні аспекти цієї ситуації).

За К. Карвер, наступним блоком є копінг-стратегії, які спрямовані на покращення адаптації особистості в проблемній ситуації, й не залучають активних дій, копінгів [54]. До них можна віднести потребу особистості в громадській підтримці (пошук співчуття, розуміння), сповільнення темпу діяльності (процес гальмування активності, пов'язаної з іншими справами, і зосередження на стресорі), очікування умов, які будуть сприятливішими для подолання стресової ситуації.

До третього блоку належать ті, які не піддаються адаптації, але інколи мають нагоду допомогти адаптуватися особистості до проблемної ситуації та вирішити її. Їх можна назвати засобами подоланнями, наприклад зосередження на емоціях та їх проявах, не погоджуватися зі стресовою ситуацією, ментальне дистанціювання від події (розваги, сні, мрії), прояв відстороненості у поведінці (відказ від подолання проблеми).

Крім того, К. Карвер виділяв копінг-стратегії, такі як вірування в когось/чогось, звернення до релігії, використання наркотичних, алкогольних засобів, паління, та гумор.

Р. Лазарус, К. Карвер та С. Фолкман зазначали, що особистість не використовує тільки одну стратегію для вирішення ситуації, а використовує їх комплексно, дивлячись на ситуації та індивідуальні характеристики [54,57,64,65].

Вибір та використання відповідної копінг-стратегії впливають на вирішення стресової ситуації, а також впливовим є стиль подолання стресу. Під стилем подолання стресу розуміється унікальний індивідуальний алгоритм, набір дій для вирішення проблеми. У деяких особистостей є схильність до агресії, коли є загроза їхньому життю, деяким особистостям у стресовому стані притаманні покірність, нерішучість. Характерним виявленням стилів є поведінкові моделі, відповідно до яких деякі у стресогенних ситуаціях перекладають відповідальність на інших, шукають провини в інших, і такий прояв послаблює у особистості стресову реакцію. Деякі в таких ситуаціях фокусуються на собі, звинувачують себе в неправильному вчинку, і така поведінка підсилює стрес.

Психологи виділяють проактивні (активні) та реактивні (пасивні) стилі подолання стресу. Перший стиль характеризується фокусуванням на запобіганні появі та розвитку стресу. Другий — визначається тим, що превентивні заходи не використовуються чи в малій мірі, люди з таким стилем можуть імпульсивно реагувати на стресори.

У своїй книзі «Coping Strategies for Burnout» Фрайденберг звернув увагу на таку характеристику копінг-стратегій як ефективність/неефективність. Тож він запропонував класифікацію стратегій подолання стресу, де виділив основні три типи категорій до яких загалом відносяться 18 стратегій [58,59]. Ці три категорії називаються непродуктивний копінг, продуктивний копінг та звернення до інших. До першого типу відносяться стратегії, які не вирішують проблему, можуть навпаки підвищити рівень стресу особистості. Прикладом можуть слугувати стратегії уникнення, втікання, відмова від проблеми, розлади харчової поведінки, споживання алкоголю, наркотичних препаратів та паління. Продуктивний копінг включає в себе стратегії, які фокусуються на подоланні проблемної ситуації та зниженні рівня стресу. Наприклад, соціальні зв'язки з іншими людьми, планування, пошук інформації, розвиток особистісних ресурсів (оптимізм, самоконтроль, самопідтримка). Третя категорія є звертання до інших. Вона не відноситься до характеристики

продуктивності чи непродуктивності. Вона виділена окрема за рахунок того, що соціальна активність є важливою складовою подолання стресової ситуації. До цього типу відносяться пошуки підтримки у оточення, звернення до інших людей (колеги, друзів, родичів, професійних консультантів з різних сфер діяльності) за допомогою.

На ефективність подолання стресу також звернули увагу вчені К. Ченг, М. Чеунг та Б. Копмас [55,56]. К. Ченг та М. Чеунг наголошують на тому, що особистості продуктивніше долають стресову ситуацію, коли обирають копінг-стратегію в залежності від виду ситуації, тобто визначають для себе піддається контролю стрес чи ні [55]. На думку Б. Копмаса, ефективність подолання стресу визначається результатом співвідношенню обраного копіngu та стресогенної ситуації. І він зазначав у своїх дослідженнях те, що вища ефективність проблемно-орієнтованих копінгів у ситуаціях, які піддаються контролю, а емоційно-орієнтованих — у неконтрольованих ситуаціях [56].

Висновок до першого розділу

Адаптація є складним явищем, яке у різних наукових підходах трактується по-різному. Згідно з психологічним підходом, то адаптація — це сталий процес пристосування до нових умов, нового соціального середовища, оточення, формування індивідуального стилю діяльності, набуття та закріплення навичок та умінь міжособистісного спілкування.

Теоретично дослідження поняття «соціальна адаптація», що це процес пристосування особистості до умов нового соціального середовища, де виникають нові зв'язки між суб'єктом адаптації та середовищем; процес інтеграції особистості в соціальну групу та включення в діяльність на набуття стабільних соціальних умов.

У розділі було розглянуто найбільш використовувану концепцію Гаррі Тріандіса, яка має назву «культурний шок». За допомогою цієї концепції, було визначено проблему переживань переселенців, з якими стикаються особистості при

зустрічі з новим середовищем, новим місцем проживання. В контексті кривої процесу адаптації, було розглянуто такі етапи процесу пристосування вимушених переселенців до нового етносередовища: туристичний, розчарування, депресія, пристосування.

У цьому розділі були розглянуті види міграції та розмежовані поняття «вимушений переселенець» та «біженець». Під міграцією населення розуміється переселення людей на інші території, зміна місця проживання на тривалий час. Міграція поділяється на внутрішню (переміщення осіб в теренах власної країни) та зовнішню (виїзд до інших країн). Під вимушеною міграцією розуміється переміщення осіб, задля безпеки життя та пошуку безпечного місця, притулку. Вимушені переселенці та біженці є двома групами людей, які через складні обставини (наси́льство, воєнні конфлікти, стихійні лиха, переслідування) змушені залишити свої домівки. Відмінностями є надання статусу та захисту та можливістю повернення в країну. Біженці мають міжнародний статус, який надає права на захист, житло та захист від повернення в країну переслідування, а вимушені переселенці мають можливість повернутися в країну та отримують допомогу в рамках національного законодавства.

Основні чинники та фактори, які впливають на протікання адаптації до умов нового етносередовища, поділяються на внутрішні та зовнішні. До внутрішніх відносяться такі характеристики: вмотивованість до переселення, відчуття страху, індивідуальний рівень розвитку адаптивності, локус контролю, здатність до швидкого засвоєння знань, відкритість до нового досвіду, індивідуальна схильність зосереджуватися на негативних аспектах повсякденності, неприймання вимог, цінностей та правил для інтеграції в нове соціокультурне середовище, розлука з рідними та звичним оточенням. Зовнішні чинники складаються з тривалість вимушеного переселення, схожостей та відмінностей культури, мови, традицій, вірувань, наявності чи відсутності підтримки з боку місцевої влади, оточення, наявності знайомих, друзів та рідних у новій місцевості.

Копінг (подолання стресу) визначається вченими, як усвідомлювані дії індивіда, які зосереджені на підтримці та збереженні балансу між ресурсністю

особистості та вимогами оточення. Копінг-стратегія спрямована на забезпечення благополуччя індивіда, підтримку та збереження здоров'я людини, як фізичного так і психологічного, та отримання задоволеності соціальних відносин.

Стратегії поділяють на активні та пасивні; емоційно-орієнтовані та проблемо-орієнтовані. Активні передбачають активні дії для розв'язання ситуації та зменшенню дискомфорту, стресу. Прикладом таких стратегій можуть слугувати планування часу, структурування дій, медитації, фізична активність, звертання за допомогою до інших. Пасивні копінг-стратегії передбачають використання способів без активного втручання людини. До таких способів подолання відносяться вживання алкоголю, наркотиків, паління, перегляд телевізору та інтернету. Емоційно-орієнтовані стратегії сфокусовані на зменшенні емоційної реакції на стрес та рівня тривоги. До такого виду можна віднести медитації, релаксації, йога, позитивне мислення та дихальні практики. Проблема-орієнтовані стратегії спрямовані на активну діяльність щодо зміни стресової ситуації та зменшення її впливу на життя особистості. До такого виду можна віднести планування та структурування часу і дій, розбір ситуації та визначення причин стресу, пошук способів усунення стресової ситуації, пошук додаткової ситуації.

Вибір та використання відповідної копінг-стратегії впливають на вирішення стресової ситуації, а також впливовим є стиль подолання стресу. Під стилем подолання стресу розуміється унікальний індивідуальний алгоритм, набір дій для вирішення проблеми. Характерним виявленням стилів є поведінкові моделі, відповідно до яких у стресогенних ситуаціях перекладають відповідальність на інших, шукають провину інших, і такий прояв послаблює у особистості стресову реакцію. Інші в таких ситуаціях фокусуються на собі, звинувачують себе в неправильних діях, і така поведінка підсилює стрес.

За допомогою аналізу літератури, у розділі 2 можемо визначити та охарактеризувати методики для подальшого дослідження, надати опис вибірці респондентів.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ХАРАКТЕРИСТИКА ВИБІРКИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація дослідження та характеристика досліджуваних респондентів

У третьому розділі було проведено емпіричне дослідження, на меті якого є виявлення рівня соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців з України до нових умов соціокультурного середовища. За поставленої мети було зумовлено постановка наступних емпіричних завдань:

1. На основі проведеного теоретичного аналізу підібрати методики для проведення емпіричного дослідження, а також сформулювати цільову вибірку досліджуваних респондентів;
2. Емпірично визначити особливості соціально-психологічної адаптації, життестійкості, копінг-стратегій та адаптивних можливостей;
3. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів;
4. Формулювання висновків, та на основі них розробка методичних рекомендацій.

У дослідженні брали участь люди віком від 20 до 53 років. У рис.2.1 зображена загальна кількість вибірки, яка становить 25 осіб, за рис.2.2. із них 20 жіночої статі (80% від загальної кількості вибірки) та 5 чоловічої статі (20% від загальної кількості вибірки). Респонденти є вимушеними переселенцями з України через воєнну агресію з боку Російської Федерації. Досліджувані отримали тимчасовий захист та мешкають у Німеччині на федеральних землях Північний Рейн-Вестфалія, Берлін, Баварія, Баден-Вюртемберг.

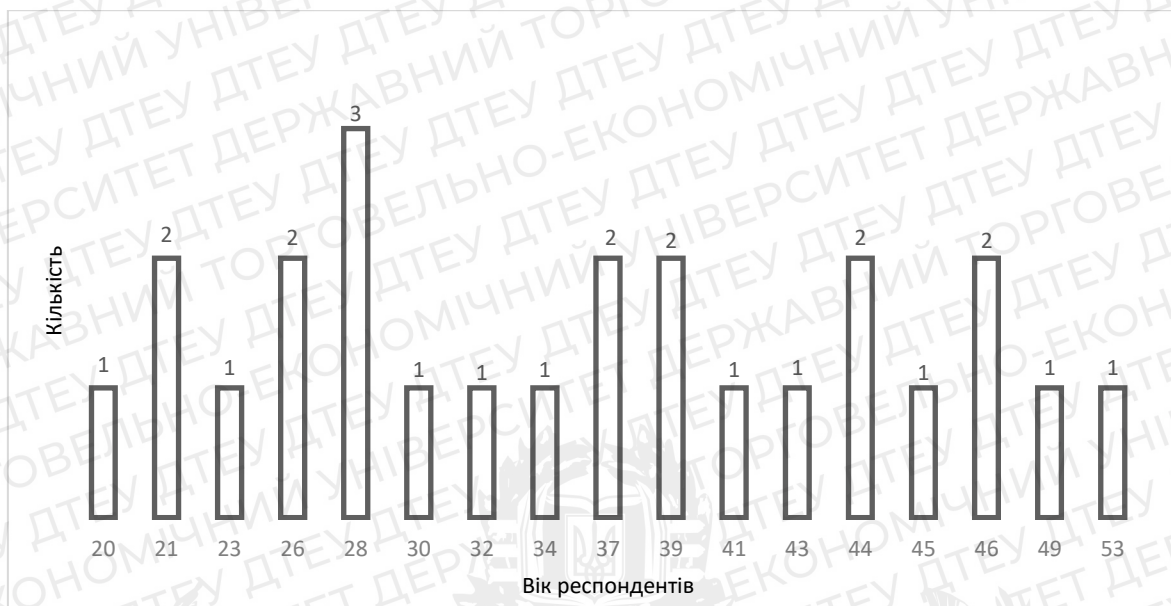


Рис. 2.1.— Вибірка дослідження [розроблено автором]

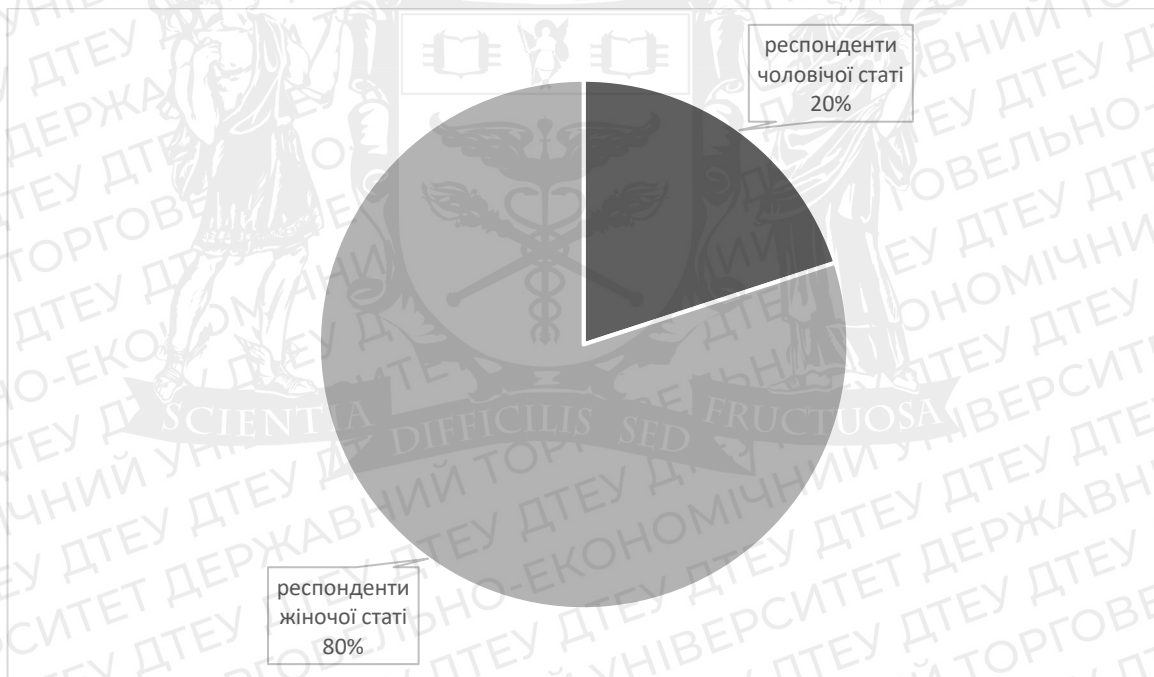


Рис. 2.2.- Складова респондентів у відсотках [розроблено автором]

Розроблена методологічна база та сформульовані цілі та завдання дослідження визначили хід емпіричного дослідження, яке було проведено в декілька етапів:

Перший етап (організаційний) — визначення проблеми дослідження, встановлення понятійного апарату дослідження, проектування ходу емпіричного дослідження, відбір аналітичних та психодіагностичного

інструментарію, визначення бази дослідження, формування вибірки досліджуваних респондентів.

Другий етап (констатуючий) — проведення емпіричного дослідження з використанням підібраних психологічних методик.

Третій етап (завершальний) — обробка, аналіз та інтерпретація результатів дослідження, формулювання висновків та методичних рекомендацій.

У дослідженні було використано три методики: «Діагностика соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса та Р. Даймонда, «Тест життєстійкості» С. Мадді та опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса. Методики були проведені в електронному вигляді за допомогою google-форм, які були надіслані респондентам, вимушеним переселенцям з України.

2.2. Обґрунтування методик дослідження

У теоретичному розділі був проведений аналіз психологічної адаптації вимушених переселенців до нових умов соціокультурного середовища, що визначається як процес і результат активного пристосування індивіда до умов соціального середовища, до суспільних умов життя, що змінюються або змінилися [49,с.12]. Аналіз науково-теоретичної літератури дозволив виокремити методики для проведення емпіричного дослідження. За допомогою методик, будуть досліджені такі явища, як копінг-стратегії вимушених переселенців, життєстійкість особистостей та особливості адаптаційного процесу.

За допомогою методики діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда, у нашому емпіричному дослідженні можна дослідити особливості адаптаційного процесу, визначити успішність інтегрування вимушених переселенців у нове етносередовище. Цей опитувальник спрямований на діагностику комплексу психологічних проявів,

які супроводжують процес соціально-психологічної адаптації, виявляє ступінь адаптованості-дезадаптованості особистості, досліджує локус контролю, особливості прийняття себе і оточуючих, емоційний комфорт/дискомфорт та ескапізм. Методика дозволяє отримати дані щодо самооцінки особистості, що є важливим фактором для соціальної адаптації. Цей опитувальник дозволяє нам дослідити рівень впливу стресу на соціально-психологічну адаптацію вимушених переселенців, що в подальшому допоможе розробити програму допомоги та визначити фактори, які мають вплив на адаптацію [38,с.85].

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації складається зі 101 твердження, які містять у собі висловлювання про спосіб життя, емоції, звички людини. І завданням респондентів є співставлення цих висловлювань з власним способом життя і надання оцінки за 6-бальною системою, яка відображає ступінь збігу тверджень і думок щодо власного життя. У цій оціночній системі «6» означає це точно про мене; «5»— це на мене схоже; «4»— це на мене схоже, але немає впевненості; «3»— не навантажуюсь віднести це до себе; «2»— сумніваюсь, що це можна віднести до мене; «0»— це абсолютно не про мене. Отримані результати формуються у 8 шкал: адаптивність/дезадаптивність; прийняття себе/неприйняття себе; емоційний комфорт/дискомфорт; внутрішній контроль/зовнішній контроль; домінування/покірність; ескапізм. У додатку А можна знайти стимульний матеріал та інструкцію опитувальника діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда.

Тест життєстійкості С. Мадді спрямований на оцінювання здатності особистості і її готовності активно і гнучко діяти в ситуації стресу і труднощів, визначає ступінь уразливості людини до переживань стресу і депресивності. С. Мадді визначає життєстійкість як особистісну змінну, що характеризується мірою здатності особистості витримувати стресову ситуацію. Ця методика дозволяє визначити здатності вимушених переселенців до активних дій у стресових ситуаціях та подоланні труднощів; виявити ресурси, які можуть допомогти адаптуватися до нових умов; оцінити емоційний стан та здатність

до саморегуляції. За допомогою цього тесту можна побачити систему переконань особистості про себе, світ та про відносини зі світом; також виразність компонентів життєстійкості (залученість, контроль та прийняття ризиків) [38].

Тест життєстійкості С. Мадді містить у собі 45 тверджень, які мають висловлювання про вибір у житті, цілі, переконання, почуття. Респонденти мають обрати одну з чотирьох запропонованих відповідей (ні; більше ні, ніж так; більше так, ніж ні; так), тим самим оцінити кожен вислів наскільки він підходить до їхнього стилю життя. Отримані результати оформлюються в 4 шкали: залученість, контроль, прийняття ризиків, життєстійкість. У додатку В буде наведений тест життєстійкості з інструкцією та стимульним матеріалом.

Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса призначений на виявлення способів подолання стресу та труднощів у різних сферах діяльності [27]. Це може допомогти нам визначити копінг-механізми, якими користуються вимушені переселенці у подоланні стресу, та сприяють адаптації до нових умов соціокультурного середовища. Методика дозволяє оцінити ефективність обраних стратегій копінгу, визначити найбільш ефективні та популярні серед обраних вимушеними переселенцями. Опитувальник дозволяє визначити владну поведінку особистості як цілеспрямовану соціальну поведінку, яка має впоратися зі стресом чи труднощами.

В опитувальнику «Копінг-стратегії» пропонується 50 висловлювань, які описують поведінку у складних життєвих ситуаціях. Перед респондентом стоїть завдання оцінити частоту використання даної поведінки у своєму житті та обрати одну з чотирьох запропонованих відповідей (ніколи; рідко; інколи; часто). Отримані результати оформлюються у 8 шкал (конфронтація; дистанціювання; самоконтроль; пошук соціальної підтримки; прийняття відповідальності; втеча-уникнення; планування вирішення проблеми; позитивна переоцінка). У Додатку Б наведений стимульний матеріал опитувальника Р. Лазаруса «Копінг-стратегії».

Таким чином за допомогою методики діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда, тесту на життєстійкість С. Мадді та опитувальника «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса у розділі 3 буде проведене дослідження адаптації вимушених переселенців з України.

Висновки до другого розділу

У розділі 2 були визначені завдання та етапи емпіричного дослідження: організаційний (визначення проблеми дослідження, проектування ходу емпіричного дослідження, формування вибірки та відбір психодіагностичного інструментарію); констатуючий (проведення емпіричного дослідження); завершальний (обробка, аналіз та інтерпретація результатів, формулювання висновків та методичних рекомендацій).

Вибіркою дослідження стали респонденти віком 20-53 роки, переважна більшість жіночої статі(80%) та чоловічої статі (20%). Досліджувані є вимушеними переселенцями через повномасштабне вторгнення Росії на територію України, та отримали тимчасовий захист у Німеччині (землі Північний Рейн-Вестфалія, Берлін, Баварія, Баден-Вюртемберг).

Для дослідження питань особливостей соціально-психологічного адаптивного процесу, здатності особистості активно і гнучко діяти в ситуаціях стресу, вибору стратегій копіngu були обрані методики на діагностику соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда, тест життєстійкості С. Мадді та опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса.

За допомогою визначених завдань та етапів дослідження, сформованої вибірки у розділі 2, ми можемо розглянути у розділі 3 емпіричний аналіз дослідження адаптації вимушених переселенців з України.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ З УКРАЇНИ

3.1. Порівняльний аналіз емпіричного дослідження

Результати дослідження соціально-психологічної адаптації (за К. Роджерса та Р. Даймонда).

У ході проведеного дослідження адаптації вимушених переселенців з України було отримано результати, і у розділі 3 їх буде розглянуто докладно. Для визначення особливостей соціально-психологічної адаптації була використана методика К. Роджерса та Р. Даймонда. Вона дозволяє оцінити адаптивність/дезадаптивність, прийняття себе та оточуючих, емоційний комфорт, контроль, прагнення до домінування та до уникнення проблем(ескапізм). У табл. 3.1. і табл. 3.2. представлені результати проходження опитувальника соціально-психологічної адаптації (СПА) респондентами віком 20-53 років, які були поділені на дві вікові групи 20-35 та 36-53 роки.

Таблиця 3.1

Інтегративні показники соціально-психологічної адаптації

Інтегративні показники	Значення групи 1, у %	Значення групи 2, у %
Адаптація	66	63
Самоприйняття	81	73
Прийняття інших	45	47
Емоційна комфортність	58	56
Інтернальність	67	68
Домінування	59	51

Таблиця 3.2.

Результати методики соціально-психологічної адаптації

	1 група (20-35)	2 група(36-53)
Назва шкали	Ср.знач	Ср.знач
Адаптивність	143	130
Деадаптивність	75	77
Прийняття себе	48	38
Неприйняття себе	11	14
Прийняття інших	26	25
Неприйняття інших	16	14
Емоційний комфорт	24	19
Емоційний дискомфорт	17	15
Внутрішній контроль	55	54
Зовнішній контроль	19	19
Домінування	11	9
Відомість	15	17
Ескапізм	13	14

У табл.3.1. були проведені обрахунки за формулою 3.1.

Формула 3.1.

Шкала	А	В	Формула
Адаптація	Адаптивність	Деадаптивність	$A = \frac{A}{A + B} * 100\%$
Самоприйняття	Прийняття себе	Неприйняття себе	$S = \frac{A}{A + B} * 100\%$
Прийняття інших	Прийняття інших	Неприйняття інших	$L = \frac{1.2 * A}{1.2 * A + B} * 100\%$
Емоційна комфортність	Емоційний комфорт	Емоційний дискомфорт	$E = \frac{A}{A + B} * 100\%$
Інтернальність	Внутрішній контроль	Зовнішній контроль	$I = \frac{A}{A + 1.4 * B} * 100\%$
Домінування	Домінування	Покірність	$D = \frac{2A}{2A + B} * 100\%$

Згідно з табл. 3.2. можна зробити висновки, що 1 група переважає другу у наступних показниках: адаптивність, прийняття себе, прийняття інших, неприйняття інших, емоційний комфорт та дискомфорт, внутрішній контроль, домінування. 2 група має більші значення у таких шкалах, як дезадаптивність, неприйняття себе, відомість, ескапізм, прийняття інших, інтернальність. Обидві групи респондентів мають однаковий середній результат у показнику зовнішній контроль.

Рівень адаптивності є вищим у респондентів 1 групи (20-35 років), аніж у 2 групи (36-53). Показники дезадаптивності у групи 2 є на 3 одиниці вищими значень 1 групи, що є невеликою різницею і знаходиться у межах норми 68-136. Згідно з концепцією представника когнітивної психології Дж.Келлі, можна зазначити, що представники груп є когнітивно складними особистостями, які мають у своєму арсеналі велику кількість конструктів, які є необхідними для успішної адаптації, також усвідомлення, інтерпретації досвіду.

Рівень прийняття себе є вищим у респондентів 1 групи, а вищий рівень неприйняття себе мають досліджувані 2 групи. Відповідно до результатів, можна зробити висновки, що у представників молодого покоління ще тільки формується его-ідентичність у плані інтеграції наявних даних про себе в особисту ідентичність, і від цих результатів будуються в майбутньому їхнє «Я», а у дорослого покоління навпаки відбувається підсумовування, інтеграція та оцінка свого минулого досвіду, внаслідок чого особистість визначає ступінь задоволеності своїм життям.

Отже, за результатами методики діагностики соціально-психологічної адаптації, в інтегративному показнику адаптивність вимушені переселенці мають позначки 66 і 63, що свідчить про здатність адаптуватися до змінених умов та нових ситуацій попри труднощі. За результатами шкал самоприйняття та прийняття інших, вимушені переселенці обидвох груп мають позитивне ставлення до своєї особистості, мають віру у своїх можливостях, не мають

труднощі у встановленні соціальних зв'язків. За шкалою емоційної комфортності мають позначки 58 і 56, через що переселенці можуть мати прояви коливання в емоційному стані, потребу у підтримці та використанні стратегій для збереження емоційного благополуччя. У шкалі інтернальність респонденти мають результати у значеннях 67 і 68, це вказує на помірний рівень внутрішнього локусу контролю. Тобто обидві групи здатні контролювати свої дії, впливати на ситуації, які виникають. За результатами шкали домінування, вимушені переселенці мають впевненість у собі і своїх вчинках, проявляють здатність до взаємодії з іншими, командної роботи.

Результати дослідження копінг-стратегій (за Р. Лазаруса)

Методика Р. Лазаруса «Копінг-стратегії» допомогла визначити копінг-механізми, способи подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, копінг-стратегії, які обирають вимушені переселенці з України. У табл.3.3. відображені результати респондентів за методикою «Копінг-стратегії».

Таблиця 3.3.

Результати методики «Копінг-стратегії»

	1 група (20-35)	2 група (36-53)
Назва шкали	Ср.знач	Ср.знач
Конфронтація	59	54
Дистанціювання	57	55
Самоконтроль	50	51
Пошук соц. підтримки	58	57
Прийняття відповідальності	49	53
Втеча-уникнення	58	60
Планування вирішення проблеми	58	54
Позитивна переоцінка	54	52

За результатами проведеної методики, було визначено декілька найпоширеніших копінг-стратегій серед респондентів. У першій групі досліджуваних найвираженіші є конфронтація, втеча-уникнення, планування вирішення проблеми.

Респонденти першої групи мають високий показник 59 у шкалі стратегії конфронтації, тобто досліджувані при участі в конфліктах можуть мати прояви імпульсивності, ворожості в своїй поведінці відносно інших. Такі особистості погано вміють прогнозувати наступні дії, бачити кінцевий результат своїх дій та вчинків, мають високий рівень готовності до ризику, використовують агресивність як джерело для змінення проблеми. Спосіб подолання труднощів, такий як втеча-уникнення, властивий досліджуваним, які мають прояви ескапізму, обирають рішенням проблеми втечу від ситуації, спрямовують свої зусилля на уникнення труднощів. За результатами третьою поширенішою копінг-стратегією серед першої групи досліджуваних є планування вирішення проблеми. Цей спосіб є найконструктивнішим і адаптивнішим, бо він передбачає розвиток подій у безпосередньому зіткненні з проблемою, цілеспрямованого аналізу проблеми та пошуком шляхів вирішення ситуації. Такі особистості фокусують свої зусилля на зміні обставин, шляхом планування дій, розробки стратегій вирішення проблеми, аналіз минулого досвіду, урахування ресурсів.

Згідно з результатами з табл.3.3., група досліджуваних другої групи мають високі значення у таких копінг-стратегіях, як втеча-уникнення, пошук соціальної підтримки та дистанціювання.

У шкалі втеча-уникнення респонденти отримали найвищий показник 60. Особистості з проявами копінг-механізмів цієї стратегії демонструють при переживанні негативних почуттів, спричинених стресовою проблемою, реакцію у вигляді заперечень, перенесення уваги на інший об'єкт, ігнорування труднощів, перенесення себе у фантазії, ухилення відповідальності за вчинки, прояви пасивності. Через емоційне напруження можуть бути схильності до переїдання та вживання алкоголю, хімічних засобів, паління.

За шкалою пошук соціальної підтримки друга група отримала показник 57, що вказує на поширеність обирання цієї копінг-стратегії серед досліджуваних. Респонденти з копінг-механізмами цього способу подолання труднощів характеризуються вирішенням ситуацій за допомогою соціальних ресурсів, які залучені ззовні, а також спрямовуванням зусиль на пошук емоційної підтримки, допомоги конкретними діями, готовність сприймати поради та увагу. Група досліджуваних може шукати необхідні знання для подолання ситуації у знайомих, які можуть надати інформацію щодо ситуації та рекомендації. Для осіб емоційна підтримка може бути продемонстрована у вигляді активного слухання, приділення часу цій ситуації, вислухати, емпатійність.

Друга група має показник 55 у шкалі дистанціювання, що є третьою стратегією за поширеністю серед цієї групи. Характерним цієї копінг-стратегії є те, що респонденти фокусують свої сили на знецінення та зменшення значущості ситуації, намагаються емоційно відокремитися від проблеми за допомогою гумору та перемикання уваги на інші речі.

За результатами табл.3.3., обидві групи мають найменші показники 50 і 51 у шкалі самоконтроль. За цими даними, можна зробити висновок, що респонденти обох груп не мають проявів надмірного контролю поведінки, психосоматичних проблем зв'язаних з цілеспрямованим придушенням прояву емоцій та їх стриманням, а обирають шлях проживання почуттів. Респонденти молодого віку (20-35) мають найнижчий показник 49 у шкалі прийняття відповідальності, що демонструє відсутність надмірного брання на себе відповідальності, відсутності надмірного самокопання та переживання почуття провини. Друга група має низький показник 52 у шкалі позитивної переоцінки.

Отже, за вимушеного переселення респондентів з України відслідковуються три найпоширеніші копінг-стратегії для подолання труднощів при соціальній адаптації. Цими стратегіями виступають втеча-уникнення, пошук соціальної підтримки та дистанціювання. Визначені

стратегії можуть бути зумовлені зовнішніми та внутрішніми чинниками такі, як нові умови життя, мовний бар'єр, нове оточення, етносередовище, місцевість.

Результати дослідження життєстійкості (за С. Мадді)

Для діагностування здатності вимушених переселенців активно і гнучко діяти в стресових ситуаціях, ступеню уразливості до переживань стресу і депресивності, було обрано та проведено методику «Тест життєстійкості» С. Мадді. У табл.3.4. представлені результати респондентів за шкалами «Залученість», «Прийняття ризику», «Контроль» та «Життєстійкість».

Таблиця 3.4.

Результати тесту на визначення життєстійкості

Назва шкали	1 група(20-35 р)	2 група(36-53 р)
	Ср.знач	Ср.знач
Залученість	34	36
Прийняття ризику	18	17
Контроль	29	27
Життєстійкість	81	80

Згідно з результатами з табл.3.4., можна побачити, що в шкалі «Залученість» різницею між двома групами є лише 1 одиниця та позначка 35 є в межах норми. Досліджуваним обидвох груп властивим є обирання діяльності, яка приносить їм почуття задоволення, впевненості у собі. Притаманним є максимальна залученість у діяльності, з метою отримання чогось вартісного у житті та поповнення ресурсності. Респонденти другої групи мають багатий життєвий досвід та вироблені часом стратегії поведінки у певних ситуаціях, що мають вплив на успішнішу адаптованість до нових умов соціальнокультурного середовища.

У шкалі «Прийняття ризику» перша група має показник 18, а друга — 17, що є вищим за межами норми. Це свідчить про те, що вимушені переселенці мають переконання у тому, що проблеми, які зустрічаються на їхньому життєвому шляху, сприяють розвитку за рахунок набування нового

досвіду. Респондентам властиві дії та вчинки без наміру на успіх, прагнення до умов комфортного та безпечного життя, прийняття ризику задля фокусації зусиль на розвитку, набуття досвіду та знань, їх використання у подальшому житті.

Перша група респондентів мають показник 29 у шкалі «Контроль», а друга група — 27. Результати знаходяться в межах норми і показник першої групи перевищує на 2 одиниці результат другої групи. Досліджуваним першої та другої групи є притаманним відповідальність за власні вчинки, переконання у тому, що їхні дії визначають результат їхньої діяльності. Високий показник в шкалі «Контролю» стверджує, що досліджувані спрямовують свої зусилля на обирання виду діяльності, становлення як особистості, та відчувають, що самі творять свій життєвий шлях.

Перша та друга групи мають показники 80 і 81 у шкалі «Життестійкість», що є в межах норми. Респонденти виявляють високу життестійкість і здатність адаптуватися до нових умов. Досліджувані можуть мати прояви витривалості та готовності до нових викликів, з якими їм доводиться зіткнутися. Вимушені переселенці з такими результатами можуть мати готовність до пошуку нових можливостей і ресурсів, вони можуть проявляти творчі та ініціативні підходи у вирішенні проблем.

Отже, було проведено аналіз емпіричного дослідження за тестом на дослідження життестійкості за С. Мадді. Отримані результати обидвох груп знаходять в межах норми і можна стверджувати, що вимушені переселенці мають високий рівень життестійкості, попри труднощі і стрес, викликаний переселенням, є ресурси на подолання проблем. Вони можуть здійснювати контроль свого життя, але також відчувати значний вплив зовнішніх обставин, таких як втрата домівки, почуття невизначеності, мовний бар'єр, зміна етносередовища.

3.2. Методичні рекомендації щодо покращення соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців

На основі проведеного теоретичного аналізу наукової літератури та отриманих результатів емпіричного дослідження, були розроблені методичні рекомендації для покращення соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців.

Одним з головних зовнішніх чинників, які мають вплив на проходження адаптації та інтеграції переселенців у нове суспільство, є підтримка з боку держави, місцевого населення. Респонденти проведеного дослідження перебувають в одній країні Європейського Союзу, Німеччині. У цієї країни після Другої світової війни була задіяна інтеграційна програма на підтримку вимушених переселенців та біженців. Одна з цих програм має назву «Integration program for refugees and person with international protection» (у перекладі «Програма інтеграції для біженців та осіб з міжнародною охороною») [60]. Інтеграційний курс має певні заходи та підтримку, яка спрямована на допомогу вимушеним переселенцям та біженцям у процесі їх адаптації до умов нового етносередовища. Програма включає в себе мовні курси до рівня B1-C1, підтримка у питаннях освіти і професії, медична, психологічна, юоидична підтримка.

За аналізом результатів проведеного емпіричного дослідження були розроблені методичні рекомендації щодо покращенню та полегшенню протікання соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців з України:

1. Відвідування мовних курсів, вивчення мови країни. Це є важливим кроком у соціальній інтеграції. Мова дає можливість комунікації з новим оточенням, місцевими, розуміння культури.
2. Ознайомлення з культурою та традиціями країни, в якій перебуваєте. Пізнавання культури, традицій, особливостей способу життя місцевого населення допоможе вимушеним переселенцям налагодити

стосунки з оточенням, побудувати позитивні взаємини з місцевими, відволіктися від наявних проблем.

3. Зберігання зв'язку з українськими спільнотами. У новій країні можна спробувати віднайти українські спілки, спільноти, організації, культурні центри та церкви, для отримання підтримки, допомоги, нових знайомств.

4. Долучання до місцевих спільнот, організацій, громадських ініціатив. Така діяльність може допомогати у вивченні та практикуванні мови носія, знаходження та установа нових контактів, можливість для проявлення особистості в активній участі у заходах.

5. За потреби звертання у центри за підтримкою, допомогою. Звертання за інформацією про процес адаптації, законодавство, освіту, місцеву культуру до інформаційних та консультаційних центрів допомагає вимушених переселенцям в орієнтації і отриманні необхідної підтримки.

6. Підтримування зв'язків з рідними, друзями, знайомими. Спілкування з цими людьми забезпечить емоційну та соціальну підтримку, зняття стресу, відчуття самотності, збереження ідентичності.

7. Використовування можливостей для навчання, професійного розвитку. Вивчайте та з'ясовуйте правила вступу у вищі навчальні заклади, школи, правила працевлаштування для реалізації себе в новому середовищі. Беріть участь у стажуванні, волонтерстві, професійних курсах, інтеграційних курсах, переосвіті.

8. За потреби звертання за психологічною допомогою. Процес вимушеного переселення є стресовим, травматичним та психологічна допомога надає підтримку, допомогу у впоранні зі складними ситуаціями, стресом.

9. За можливістю дбання за фізичним та психічним здоров'ям. Запровадження регулярної та достатньої фізичної активності, відпочинку, дотримання здорового способу життя, слідкування за якістю сна, застосування

ефективних стратегій керування стресом(медитація, повільне глибоке дихання, йога, релаксаційні техніки).

10. Дозволення собі отримувати задоволення від життя. Після вимушеного переселення, важливо відновлювати психологічне благополуччя, дозволяти собі проживати позитивні емоції та моменти життя.

Висновок до третього розділу

У розділі 3 був проведений аналіз результатів досліджуваних за трьома методиками: методика на діагностику соціально-психологічної адаптації (СПА) К. Роджерса та Р. Даймонда, тест на визначення життєстійкості С. Мадді та опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса. 25 респондентів були поділені на дві вікові групи (1 група 20-35 р, 2 група 36-53р) для дослідження впливу вікових відмінностей на соціально-психологічну адаптацію вимушених переселенців.

За результатами методики діагностики соціально-психологічної адаптації, в інтегративному показнику адаптивність вимушені переселенці мають позначки 66 і 63, що свідчить про здатність адаптуватися до змінених умов та нових ситуацій попри труднощі. За результатами шкал самоприйняття та прийняття інших, вимушені переселенці обидвох груп мають позитивне ставлення до своєї особистості, мають віру у своїх можливостях, не мають труднощі у встановленні соціальних зв'язків. За шкалою емоційної комфортності мають позначки 58 і 56, через що переселенці можуть мати прояви коливання в емоційному стані, потребу у підтримці та використанні стратегій для збереження емоційного благополуччя. У шкалі інтернальність респонденти мають результати у значеннях 67 і 68, це вказує на помірний рівень внутрішнього локусу контролю. Тобто обидві групи здатні контролювати свої дії, впливати на ситуації, які виникають. За результатами

шкали домінування, вимушені переселенці мають впевненість у собі і своїх вчинках, проявляють здатність до взаємодії з іншими, командної роботи.

За результатами опитувальника «Копінг-стратегії» у вимушених переселенців з України відслідковуються три найпоширеніші копінг-стратегії для подолання труднощів при соціально-психологічній адаптації. Цими стратегіями виступають втеча-уникнення, пошук соціальної підтримки та дистанціювання. Визначені стратегії можуть бути зумовлені зовнішніми та внутрішніми чинниками такі, як нові умови життя, мовний бар'єр, нове оточення, етносередовище, місцевість.

Отримані результати обидвох груп за тестом на дослідження життєстійкості за С. Мадді знаходять в межах норми і можна стверджувати, що вимушені переселенці мають високий рівень життєстійкості, попри труднощі і стрес, викликаний переселенням, є ресурси на подолання проблем. Вони можуть здійснювати контроль свого життя, але також відчувати значний вплив зовнішніх обставин, таких як втрата домівки, почуття невизначеності, мовний бар'єр, зміна етносередовища.

За аналізом результатів проведеного емпіричного дослідження були розроблені методичні рекомендації щодо покращенню та полегшенню протікання соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців з України.

ВИСНОВКИ

У випускній кваліфікаційній роботі був проведений теоретичний аналіз літератури, в результаті чого було встановлено, що соціальна адаптація є процесом пристосування особистості до умов нового соціального середовища, де формується відповідна система взаємин із соціальними об'єктами. Успішність адаптації залежить від індивідуальних особливостей, наприклад адаптивність, рівень розвиненості здатності до пристосування до нових умов, психічні властивості, процеси, стани. Ефективність соціально-психологічної адаптації залежить також від обраної вимушеними переселенцями копінг-стратегії для подолання стресових ситуацій, труднощів. У розділі 1 було виявлено, що найадаптивнішими стратегіями подолання є ті, які спрямовують зусилля індивіда на проблему. До таких відносяться пошук соціальної підтримки, інформації, аналізування ситуації, прийняття відповідальності та планування вирішення проблеми. Неefективними копінг-стратегіями є ті, які не сприяють успішності пристосуванню та вирішенню стресових ситуацій. До таких стратегій подолання відносяться втеча-уникнення, конфронтація, дистанціювання.

Проведений аналіз наукових підходів до вивчення поняття соціально-психологічної та її класифікації вказував на важливість проведення емпіричного дослідження соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців з України до етносередовища іншої країни, який представлений у розділах 2 та 3. У випускній кваліфікаційній роботі були визначені завдання та етапи емпіричного дослідження: організаційний (визначення проблеми дослідження, проектування ходу емпіричного дослідження, формування вибірки та відбір психодіагностичного інструментарію); констатуючий (проведення емпіричного дослідження); завершальний (обробка, аналіз та інтерпретація результатів, формулювання висновків та методичних рекомендацій). Вибіркою емпіричного дослідження стали респонденти віком 20-53 роки, переважна більшість жіночої статі (80%) та чоловічої статі (20%).

Досліджувані є вимушеними переселенцями через повномасштабне вторгнення Росії на територію України, та отримали тимчасовий захист у Німеччині (землі Північний Рейн-Вестфалія, Берлін, Баварія, Баден-Вюртемберг).

Для дослідження питань особливостей соціально-психологічного адаптивного процесу, здатності особистості активно і гнучко діяти в ситуаціях стресу, вибору стратегій копіngu були обрані методики на діагностику соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда, тест життєстійкості С. Мадді та опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса.

За аналізом результатів емпіричного дослідження соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців, встановлено наявність адаптивних здібностей у респондентів та їх позитивного ставлення до себе та оточуючих. Досліджувані проявили здатність до адаптування до змінених або нових умов середовища, встановлення соціальних зв'язків та до контролювання свої дій та вчинків. Але вимушені переселенці мають ознаки зазнавання емоційних коливань, потреби у підтримці для збереження психологічного благополуччя.

За результатами опитувальника «Копінг-стратегії» у вимушених переселенців з України відслідковуються три найпоширеніші копінг-стратегії для подолання труднощів при соціально-психологічній адаптації. Цими стратегіями виступають втеча-уникнення, пошук соціальної підтримки та дистанціювання. Визначені стратегії можуть бути обумовлені зовнішніми та внутрішніми факторами такими, як нові умови життя, мовний бар'єр, нове оточення, етносередовище, місцевість.

Отримані результати обидвох груп за тестом на дослідження життєстійкості за С. Мадді знаходять в межах норми і можна стверджувати, що вимушені переселенці мають високий рівень життєстійкості та наявність ресурсів для подолання проблем попри труднощі і стрес. Вони можуть здійснювати контроль свого життя, але також відчувати значний вплив

зовнішніх обставин, таких як втрата домівки, почуття невизначеності, мовний бар'єр, зміна етносередовища.

За аналізом результатів проведеного емпіричного дослідження були розроблені методичні рекомендації щодо покращенню та полегшенню протікання соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців з України до етносередовища іншої країни. Важливими заходами для покращення адаптації є дозвіл вимушених переселенців на проживання емоцій, отримання задоволення від життя, утворення нових соціальних зв'язків, звертання до спеціалізованих центрів за допомогою, підтримкою, інформацією.



СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров Д.О. Соціальна робота та психологічна робота з адаптації вимушених переселенців до життя у нових умовах. Методичні рекомендації.
2. Александров Ю. Соціальна адаптація підлітків у контексті їх життєздатності. Перспективи та інновації науки. 2023. № 8(26). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-8\(26\)-390-398](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-8(26)-390-398) (дата звернення: 24.05.2023).
3. Арефнія С.В. Проблеми адаптації до умов війни українців, які стали героями телевізійної програми «Допомога психолога». Організаційна психологія. Економічна психологія. № 2 (26). 2022. С. 7-15.
4. Балл Г.А. Поняття адаптації та її значення для психології особистості. Питання психології. 1989. № 1. С. 92-101.
5. Блинова О.Є. Психологічні чинники стресу акультурації мігрантів. Наука і освіта : Науково-практичний журнал Південного наукового Центру НАПН України. 2010. № 3/LXXXX, квітень. С. 12-16.
6. Бодров В. Проблема подолання стресу. Частина 3: стратегії та стилі подолання стресу. 2006. С. 116.
7. Бойченко А.В. Психологічні особливості становлення автономності особистості в умовах війни. Науковий журнал «Гуманітарні студії: історія та педагогіка». 2021. No1 (01). С.125-128. URL: <http://nauksgf.wunu.edu.ua/index.php/npsgf/issue/view/3> (дата звернення: 18.08.2022).
8. Бондаренко О.М. Соціальна адаптація: сутність та її складники. Наукове пізнання: методологія та технологія. 2002. №10. С. 23-25.
9. Боровинська І. Є. Готовність внутрішньо переміщених осіб до оволодіння соціально-психологічними стратегіями життєвої успішності. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/06/br20190826.pdf> (дата звернення: 18.08.2022).

10. Боровинська І. Є. Соціально-психологічні стратегії життєвої успішності внутрішньо переміщених осіб: дис... д-ра філософії: 053. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ, 2022.301с
11. Вимушені переселенці та приймаючі громади: уроки для ефективної суспільної адаптації й інтеграції : наук. доп. за ред. канд. соціол. наук О.М.Балакіревої; НАН України, ДУ «Ін-т економ. та прогнозув. НАН України». К., 2016. 140с.
12. Галецька І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації. Вісник Львівського університету. Сер. «Філософські науки». 2003. Вип. 5. – С. 433–442.
13. Галян А.І. Копінг-стратегії як чинник адаптації майбутніх медичних працівників до професійної діяльності. Науковий вісник МНУ ім. В. О. Сухомлинського. Психологічні науки. №1 (16). 2016. С. 22-27
14. Гіденс Е. Соціологія, пер. з англ. В.Шовкун, А.Олійник. Київ: Основи, 1999. 726 с,
15. Грабовська С.М. Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях. Соціогуманітарні проблеми людини. № 4, 2010. с.188-199.
16. Дворник М.С. Дистанційні модулі підтримання психологічного благополуччя особистості в період очікування миру. Виміри особистісних трансформацій: матеріали IV Всеукраїнського науково-практичного семінару Київ: ІСПП НАПН України, 2021. С. 11-15.
17. Дубчак Г. М. Аналіз стратегій копінг-поведінки майбутніх фахівців соціономічних професій. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2016. Вип. 1. Т. 2. С. 28–39.
18. Емішянц О.Б. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Вип. 4, Т. 1, 2017. С. 47-52.
19. Зінченко О. Теоретичні засади дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2015. С. 47–53.

20. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
21. Карамушка Л. М. Тренінгова програма "Психологія соціальної напруженості в освітніх організаціях на рівні взаємодії персоналу та організації та індивідуально-особистісному рівні". Організаційна психологія. Економічна психологія. 2018. № 2 (13). С. 48–61.
22. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. Актуальні проблеми психології. 2020. Т. 1, № 45. С. 16–22.
23. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2021. 158 с.
24. Конвенція про статус біженців (укр/рос) : Конвенція Орг. Об'єдн. Націй від 28.07.1951 р. : станом на 10 січ. 2002 р.
URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_011#Text (дата звернення: 24.05.2023).
25. Кононова М., Кучма Т. Сутність стресу як психологічної категорії. Молодий вчений. 2020. № 1 (89). С. 28–32. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-1-89-6> (дата звернення: 24.05.2023).
26. Коробка Л.М. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. Зб. наук. праць. №4 (29), 2015. Київ, 2015. С. 96-103.
27. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опитувальник способів подолання (адаптація методики WCQ). Журнал практичного психолога. 2007. № 3. С. 93- 112.
28. Лавер О. Г. Біженці, вимушені переселенці та нелегальні мігранти ХХ–початку ХХІ століть як глобальна проблема людства. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : історія. 2014. Вип. 2 (33). С. 92–100.
29. Леонова І. М. Теоретичний аналіз проблеми соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців в Україні. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2015. № 4. С. 94–99.

30. Макаренко О., Голубева М. Психологічні аспекти подолання стресу. Соціальна психологія, проблеми методології. 2010. № 2. С. 18–24.
31. Миронець С., Євсюков О. Екстремальна психологія : підручник. Київ : ТОВ "Август Трейд", 2007. 502 с.
32. Миронець С., Корольчук М. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів. Київський національний торговельно-економічний університет. 2014.
33. Олефір В. О. Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2011. № 981. Вип. 47. С. 168-172.
34. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія. Навч. посіб. Київ : Академвидав, 2005. 448 с.
35. Осницький А. К. Визначення характеристик соціальної адаптації. Психологія і школа. 2004. №1. С.43-56.
36. Панов М. С. Соціально-психологічна адаптація особистості: дослідження феномену. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2019. № 3(50)Т3. С. 255–266. URL: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2019-50-3-3-255-266> (дата звернення: 24.05.2023).
37. Помиткіна Л. Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень : зб. наук. пр. Київ, 2017. 340 с.
38. Психологу для роботи: діагностичні методики : збірник. 2-ге вид. Ужгород : Вид-во Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.
39. Психологія людини: Л. С. Виготський та сучасна наука : зб. ст. / за ред. М. В. Папучі. – Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2018. – Вип. 1. – 127 с
40. Родіна Н. В. Ієрархічна модель структури копінг-поведінки. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2011. № 1. С. 120–129.
41. Савченко А., Колодяжна А. В. Соціальна адаптація як інтеграція людини. 2016. URL: <https://er.knutd.edu.ua/handle/123456789/5100> (дата звернення: 24.05.2023).

42. Семиченко В. А. Психологія педагогічної діяльності: Навч. посіб.К.: Вища шк., 2004.С. 64.
43. Сивогракова З. А. Вивчення копінгу як особистісної адаптаційної здібності. Педагогіка і психологія. 2007. № 22. С.159–169
44. Склень О. І. Базисні стратегії копінг-поведінки працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України, динаміка та особливості їх зміни в різноманітних стресових ситуаціях. Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. 2006. Вип. 27. С. 476–486.
45. Соціальна психологія в Україні : Довідник. Київ : Міленіум, 2004. 196 с.
46. Сусллова В. О. Соціально-психологічна адаптація молоді до іншокультурного середовища і навчальна мотивація. Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія. 2018. Т. 23, вип. 2 (48). С. 136–145.
47. Титаренко Т.М. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій. навч. посіб. Нац. Акад.. ед.. наук України, Ін-т ед.. та політ. психології. Міленіум, 2011. – 272 с.
48. Тімченко О., Миронець С. Психологічні особливості впливу стрес-факторів професійного середовища на рятувальників міжнародного класу. Disaster and crisis psychology problems. 2021. № 2. URL: <https://doi.org/10.52363/dcpp-2021.2.5> (дата звернення: 24.05.2023).
49. Тлумачний словник-мінімум із соціальної педагогіки та соціальної роботи / упор. Л. В. Лохвицька. 2-ге вид., оновл. Тернопіль : Ман-дрівець, 2017, 232 с
50. Третьякова Т. М., Лазор К. П., Форманюк Ю. В. Соціальна психологія. Одеса: НУ «ОЮА», 2021. URL: <https://doi.org/10.32837/11300.14395> (дата звернення: 24.05.2023).
51. Филиппов А. В. Производственная социология, психология и педагогика. М., 1989. 254 с.
52. Ходорівська Н. Групова адаптація в умовах соціальних змін. Соціальні виміри суспільства. Київ: Інститут соціології НАНУ, 1999. Вип. 3. С. 92-104.
53. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник : близько 2500 термінів. Харків : Прапор, 2007. 640 с.

54. Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*. 1989. Vol. 56, no. 2. P. 267–283. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267> (date of access: 27.05.2023).
55. Cheng C., Cheung M. W. L. Cognitive processes underlying coping flexibility: differentiation and integration. *Journal of personality*. 2005. Vol. 73, no. 4. P. 859–886. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00331.x> (date of access: 27.05.2023).
56. Compas B. E. Coping with stress during childhood and adolescence. *Psychological bulletin*. 1987. Vol. 101, no. 3. P. 393–403. URL: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.101.3.393> (date of access: 27.05.2023).
57. Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. / S. Folkman et al. *Journal of personality and social psychology*. 1986. Vol. 50, no. 5. P. 992–1003. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.5.992> (date of access: 27.05.2023).
58. Freudenberger, H. J. (1975). The staff burn-out syndrome in alternative institutions. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 12(1), 73–82.
59. Freudenberger, H. J. (1974a). Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159–165.
60. German National Contact Point for the European Migration Network. *Migration, integration, asylum*. Nuremberg, 2016. 106 p.
61. Holyoke T. C., Vaillant G. E. Adaptation to life. *The antioch review*. 1978. Vol. 36, no. 2. P. 246. URL: <https://doi.org/10.2307/4638047> (date of access: 27.05.2023).
62. Kobasa S. C. Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of personality and social psychology*. 1979. Vol. 37, no. 1. P. 1–11. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1> (date of access: 27.05.2023).
63. Kobasa S. C., Puccetti M. C. Personality and social resources in stress resistance. *Journal of personality and social psychology*. 1983. Vol. 45, no. 4. P. 839–850. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.45.4.839> (date of access: 27.05.2023).
64. Lazarus R. S., Folkman S. The concept of coping // Monat A. and Richard S. Lazarus. *Stress and Coping*. N.-Y. 1991. P. 189-206.

65. Lazarus R. S. Stress, appraisal, and coping. New York : Springer, 1984. 445 p.
66. Rogers C. R., Dymond R. F., eds. Psychotherapy and Personality Change: Coordinated Research Studies in the Client-Centered Approach. Chicago: University of Chicago Press, 1954. 344 p.
67. Roth G., Weber M. History and sociology in the work of max weber. *The british journal of sociology*. 1976. Vol. 27, no. 3. P. 306.
URL: <https://doi.org/10.2307/589618> (date of access: 27.05.2023).
68. Spencer H. Social statics, or, the conditions essential to human happiness specified, and the first of them developed. D. Appleton, 1883. 565 p.
69. Spencer H. The principles of sociology. Williams and Norgate, 1877. 851 p.
70. Triandis H.C. Culture and Conflict. *International Journal of Psychology*. 2000, 35(2), P.148
71. Triandis H. Collectivism v. individualism: a reconceptualisation of a basic concept in cross-cultural social psychology. *Cross-Cultural studies of personality, attitudes and cognition*. London, 1988. P. 60–95. URL: https://doi.org/10.1007/978-1-349-08120-2_3 (date of access: 27.05.2023).

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда

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

Для того, щоб позначити вашу відповідь в бланку, виберіть відповідний, на вашу думку, один з семи варіантів оцінок, пронумерованих цифрами

від «0» до «6» («0» – це до мене абсолютно не відноситься; «1» - це до мене не відноситься; «2» – сумніваюся, що це можна віднести до мене; «3» - не наважуюся віднести це до себе; «4» – це схоже на мене, але немає упевненості; «5» – це на мене схоже; «6» – це точно про мене.)

Вибраний варіант відповіді відзначте в бланку для відповідей в осередку, відповідному порядковому номеру вислову.

Стимульний матеріал.

1. Чи відчуває незручність, коли вступає з ким-небудь в розмову.
2. Немає бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому любить змагання, змагання, боротьбу.
4. Чи 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, бадьорі відносини з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнута; тримається від усіх трохи в стороні.
11. У своїх невдачах звинувачує себе.
12. Людина відповідальна; на нього можна покластися.
13. Відчуває, що не в силах хоч що-небудь змінити, що 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 реальності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: «застрає» 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 настрої: 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 в майбутнє.
30. Людина неподатливий, впертий; таких називають важкими.
31. До людей критичний і судить їх, якщо вважає, що вони цього не 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. Приймаючи рішення, слід йому.
38. Беручи, здавалося б, самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших.
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.
48. Буває, що бреше.
49. Не дуже довіряє своїм почуттям: вони іноді підбивають його.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці розум, а не почуття: перш ніж що-небудь зробити, подумає.
52. Те, 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, яким він є.
54. Намагається не думати про свої проблеми.
55. Вважає себе цікавою людиною - привабливим як особистість, помітним.
56. Людина сором'язливий, легко ніяковіє.
57. Обов'язково потрібно нагадувати, підштовхувати, щоб довів справу до кінця.
58. У душі відчуває перевагу над іншими.
59. Немає нічого, в чому б висловив себе, виявив свою індивідуальність, своє Я.
60. Боїться того, що думають про нього інші.
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, похвали; в тому, що для нього істотно, намагається бути серед кращих.
62. Людина, у якого в даний час багато гідно презирства.

63. Людина діяльний, 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, наполегливий; 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 сплуталось, все змішалось у нього.
72. Чи задоволений собою.
73. Невдаха.
74. Людина приємний, що розташовує до себе.
75. Особою, може, і не дуже гарний, але може подобатися як людина, як особистість.
76. Нехтує 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 в собі.
86. Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватися і обґрунтовувати свої вчинки.
87. Людина поступливий, податливий, м'який у відносинах з іншими.
88. Людина тлумачний, любить міркувати.
89. Інколи 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 виправдовується.
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, добре розуміє.
97. Комунікбельний, 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.

Додаток Б

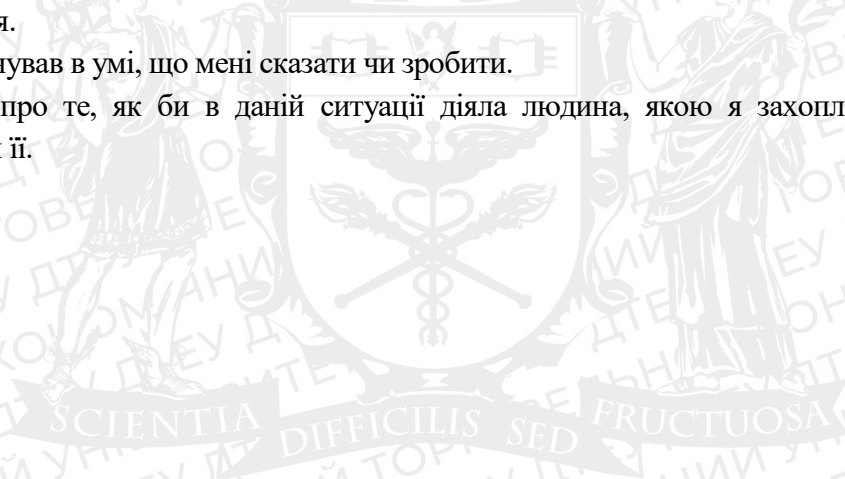
Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса

Інструкція. Ця методика спрямовано виявлення бажаних Вами способів поведінки у важких життєвих ситуаціях. Позначте, будь ласка, поряд з кожним з наступних тверджень, наскільки часто Ви так дієте у важких ситуаціях. Для цього обведіть цифру у відповідному стовпчику (ніколи - 0 балів; рідко – 1 бал; іноді – 2 бали; часто – 3 бали).

Стимульний матеріал.

1. Зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити
2. Починав щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати: головне – робити хоч щось.
3. Намагався схилити вищих до того, щоб вони змінили свою думку.
4. Говорив з іншими, щоб дізнатися більше про ситуацію.
5. Критикував і докоряв себе.
6. Намагався не спалювати за собою мости, лишаючи все, як воно є.
7. Сподівався на диво.
8. Упокорювався з долею: буває, що мені не щастить.
9. Поводився, ніби нічого не сталося.
10. Намагався не показувати своїх почуттів.
11. Намагався побачити у ситуації і щось позитивне.
12. Спав більше, ніж звичайно.
13. Зривав свою досаду на тих, хто спричинив на мене проблеми.
14. Шукав співчуття та розуміння у когось.
15. У мене виникла потреба виразити себе творчо.
16. Намагався забути все це.
17. Звертався за допомогою до спеціалістів.
18. Змінювався чи ріс як особистість у позитивний бік.
19. Вибачався чи намагався все загладити.
20. Складав план дій.
21. Намагався дати якийсь вихід своїм почуттям.
22. Розумів, що я викликав цю проблему.
23. Набирався досвіду у цій ситуації.
24. Говорив з будь-ким, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації.
25. Намагався покращити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням чи ліками.
26. Ризикував відчайдушно.
27. Намагався діяти не надто поспішно, - довіряючись першому пориву.
28. Знаходив нову віру у щось.
29. Знову відкривав собі щось важливе.
30. Щось міняв так, що все налагоджувалося.
31. Загалом уникав спілкування з людьми.

32. Не допускав це до себе, намагаючись про це особливо незамислюватись.
33. Запитував поради у родича або у друга, якого поважав.
34. Намагався, щоб інші не дізналися, як погано справи.
35. Відмовлявся сприймати це дуже серйозно.
36. Говорив із кимось про те, що я відчуваю.
37. Стояв на своєму і боровся за те, що хотів.
38. Зганяв це на інших людях.
39. Користувався минулим досвідом - мені вже доводилося потрапляти у такі ситуації.
40. Знав, що треба робити, і подвоїв свої зусилля, щоб усе налагодити.
41. Відмовлявся вірити, що це справді сталося.
42. Я давав собі обіцянку, що наступного разу все буде по-іншому.
43. Знаходив кілька інших способів вирішення проблеми.
44. Намагався, щоб мої емоції не надто заважали мені в інших справах.
45. Щось змінював у собі.
46. Хотів, щоб усе це якось утворилося чи скінчилося.
47. Уявляв собі, фантазував, як усе це могло обернутися.
48. Молився.
49. Прокручував в умі, що мені сказати чи зробити.
50. Думав про те, як би в даній ситуації діяла людина, якою я захоплююся, і намагався наслідувати її.



Додаток В

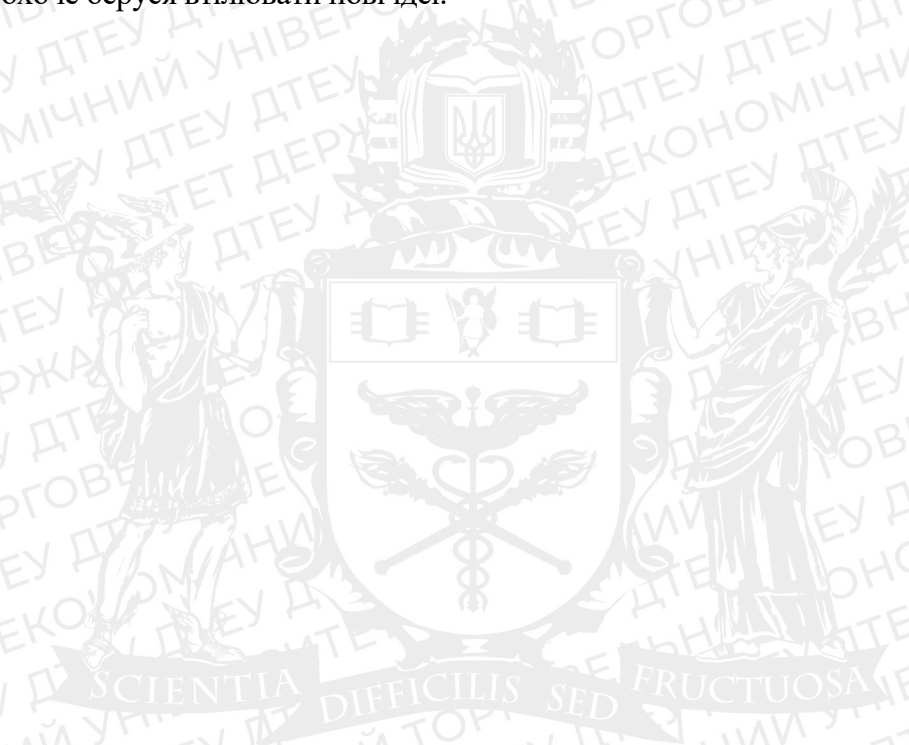
Тест життєстійкості С. Мадді (в адаптації Д.Леонтєва, Е.Расказова)

Інструкція. "Вітаю! Дайте відповідь, будь ласка, на 45 питань, відзначаючи ту відповідь, яка найкращим чином відображає Вашу думку. Варіанти відповідей: ні, скоріше ні аніж так, скоріше так аніж ні, так .»

Стимульний матеріал.

1. Я часто не впевнений в своїх рішеннях.
2. Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла.
3. Часто, навіть добре виспавшись, я насилу змушую себе встати з ліжка.
4. Я постійно зайнятий, і мені це подобається.
5. Часто я віддаю перевагу «плисти за течією».
6. Я міняю свої плани в залежності від обставин.
7. Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій розпорядок дня.
8. Непередбачені труднощі часом сильно стомлюють мене.
9. Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно.
10. Часом я так втомлююся, що вже ніщо не може зацікавити мене.
11. Часом все, що я роблю, здається мені марним.
12. Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене.
13. Краще синиця в руках, ніж журавель у небі.
14. Увечері я часто відчуваю себе абсолютно розбитою.
15. Я вважаю за краще ставити перед собою важкодоступні цілі і досягати їх.
16. Іноді мене лякають думки про майбутнє.
17. Я завжди впевнений, що зможу втілити в життя те, що задумав.
18. Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль.
19. Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі.
20. Проблеми, що виникають часто здаються мені нерозв'язними.
21. Зазнавши поразки, я буду намагатися взяти реванш.
22. Я люблю знайомитися з новими людьми.
23. Коли хто-небудь скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве.
24. Мені завжди є чим зайнятися.
25. Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо.
26. Я часто шкодую про те, що вже зроблено.
27. Якщо проблема вимагає великих зусиль, я вважаю за краще відкласти її до кращих часів.
28. Мені важко зближуватися з іншими людьми.
29. Як правило, оточуючі слухають мене уважно.
30. Якби я міг, я багато чого змінив би в минулому.
31. Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений.
32. Мені здається, життя проходить повз мене.
33. Мої мрії рідко збуваються.
34. Несподіванки дарують мені інтерес до життя.

35. Часом мені здається, що всі мої зусилля марні.
36. Часом я мрію про спокійне розмірене життя.
37. Мені не вистачає завзятості закінчити розпочате.
38. Буває, життя здається мені нудною і безбарвною.
39. У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми.
40. Навколишні мене недооцінюють.
41. Як правило, я працюю із задоволенням.
42. Іноді я відчуваю себе зайвим навіть в колі друзів.
43. Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються.
44. Друзі поважають мене за завзятість і непохитність.
45. Я охоче беруся втілювати нові ідеї.



Завідувачу кафедри
Миронець Сергій Миколайович

Решетняк Світлана Юріївна

гр. 7, 4 курс,

спеціальність «Психологія»

спеціалізація «Практична психологія»

факультет економіки, менеджменту і психології

Заява

Прошу затвердити тему випускної кваліфікаційної роботи :
Психологічні особливості адаптації вимушених переселенців з України до
етносередовища іншої країни

за матеріалами

Державного торговельно-економічного університету

(повна юридична назва підприємства/організації/установи)

дата


підпис студента

1. Календарний план виконання роботи

№ пор.	Назва етапів випускної кваліфікаційної роботи (проекту)	Строк виконання етапів роботи	
		за планом	фактично
1	2	3	4
	<p>Теоретичний етап Формування та постановка проблеми, визначення об'єкта, предмета, мети, завдань дослідження.</p> <p>Теоретичний аналіз питань вимушеного перенаселення, еміграції, збір необхідної інформації з проблеми наукового пошуку.</p>	Березень 2023	Березень 2023
	<p>Емпіричний етап Обґрунтування методів та методик дослідження, розробка програми емпіричного дослідження щодо вивчення психологічних особливостей адаптації вимушених.</p> <p>Проведення емпіричного дослідження за допомогою google-форм щодо діагностики соціально-психологічної адаптації, життєстійкості та копінг-стратегій.</p>	Квітень 2023	Квітень 2023
	<p>Завершальний етап Аналіз та обробка отриманих результатів дослідження щодо виявлення психологічних особливостей адаптації вимушених переселенців з України до етносередовища іншої країни.</p> <p>Формулювання висновків та розробка методичних рекомендацій щодо покращення протікання соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців з України до етносередовища іншої країни.</p>	Травень 2023	Травень 2023

2. Дата видачі завдання « » 202 р.

Керівник випускної кваліфікаційної роботи _____

(підпис, дата)

7. Висновок про випускню кваліфікаційну роботу

Випускна кваліфікаційна робота студента _____

(прізвище, ініціали)

може бути допущена до захисту екзаменаційній комісії.

Гарант освітньої програми _____

(прізвище, ініціали, підпис)

Завідувач кафедри _____

(підпис, прізвище, ініціали)

« _____ »

202

р.

