

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ
ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ**

Виконав: студент II курсу, групи 8.0531
спеціальності: 053 Психологія
Прокоф'єв Олександр Юрійович
Керівник: д.психол.н., професор Ткалич М. Г.
Рецензент: к.психол.н., доц. Грандт В. В.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології

Кафедра психології

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

к.психол.н., доцент Губа Н. О.

«__» _____ 2022 року

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

Прокоф'єву Олександрові Юрійовичу

1. Тема роботи Особливості психологічної адаптації вимушених переселенців під час військових дій

керівник роботи Ткалич М. Г. д.психол.н., професор кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «20» 07 2022 року № 884-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: визначити зміст поняття адаптація; окреслити особливості перебігу адаптації; сформулювати характеристики адаптованої особистості; встановити основні чинники адаптації; емпірично дослідити особливості психологічної адаптації вимушених переселенців під час військових дій; надати рекомендації щодо організації та

проведення арт-терапевтичної програми, спрямованої на підвищення ефективності психологічної адаптації вимушених переселенців.

5. Перелік графічного матеріалу: 3 таблиці

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Ткалич М. Г., д.психол.н., професор		
Розділ 1	Ткалич М. Г., д.психол.н., професор		
Розділ 2	Ткалич М. Г., д.психол.н., професор		
Розділ 3	Ткалич М. Г., д.психол.н., професор		
Висновки	Ткалич М. Г., д.психол.н., професор		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Зміст та систематизація матеріалу	січень-березень 2022 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2022 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-червень 2022 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень-серпень 2022 р.	Виконано
5	Написання висновків	вересень 2022 р.	Виконано
6	Предзахист	листопад 2022 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	листопад 2022 р.	Виконано

Студент _____ Прокоф'єв О. Ю.

Керівник роботи _____ Ткалич М. Г.

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О. М. Грединарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 48 сторінок, 3 таблиці, 35 джерел, 2 додатки.

Об'єкт дослідження – психологічна адаптація особистості.

Предмет дослідження – особливості психологічної адаптації вимушених переселенців під час військових дій.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості психологічної адаптації вимушених переселенців під час бойових дій, надати рекомендації щодо організації та проведення тренінгової програми, спрямованої на підвищення ефективності психологічної адаптації вимушених переселенців.

Гіпотеза дослідження: високий рівень дезадаптивності серед вимушених переселенців зумовлений обранням ними покірливої тенденції уникнення важкої ситуації, як копінг-стратегії подолання важких життєвих ситуацій.

Методи дослідження. Теоретичні: теоретико-методологічний аналіз наукової психологічної інформації, порівняння, узагальнення, систематизація та класифікація наявних даних досліджень; емпіричні: тестування; методи математичної обробки даних емпіричного дослідження.

Наукова новизна полягає в тому, що уточнено зміст поняття «адаптація»; окреслено особливості перебігу процесу адаптації серед вимушених переселенців; представлено характеристику адаптованої особистості; встановлено основні чинники адаптації переселенців; емпірично досліджено та представлено особливості психологічної адаптації вимушених переселенців під час військових дій; надано рекомендації щодо організації та проведення арт-терапевтичної програми, спрямованої на підвищення ефективності психологічної адаптації вимушених переселенців в нових умовах життя.

Практична значущість полягає в тому, що розкриті нами основні теоретичні положення можуть слугувати фундаментом діяльності організацій та центрів підтримки вимушених переселенців. Розроблені рекомендації щодо організації та проведення арт-терапевтичної програми можуть бути втілені фахівцями, які працюють над створенням надійних інструментів підвищення рівня та ефективності психологічної адаптації вимушених переселенців.

МІГРАЦІЯ, АДАПТАЦІЯ, ВИМУШЕНІ ПЕРЕСЕЛЕНЦІ, АДАПТОВАНІСТЬ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ.

SUMMARY

Prokofiev O. Y. Features of psychological adaption of internally displaced persons during hostilities.

The qualifying work consists of Introduction, 2 Chapters, Conclusion, References (35 items, 3 of foreign origin), 2 appendixes. Work volume is 48 pages long. There are 3 tables.

The critical intensification of economic confrontations, aggravation of geopolitical contradictions, intensification of military clashes and other events that we can observe in recent decades, stimulate the processes of international migration. Migration processes have also affected the residents of Ukraine. The number of internally displaced persons – citizens who were forced to leave or abandon their place of residence as a result of or in order to avoid the negative consequences of the armed conflict, temporary occupation, widespread violence and human rights violations, has increased significantly and now amounts to more than eight million people. There is also a large number of Ukrainians who have crossed the internationally recognized border of Ukraine and are now in the status of forced migrants or displaced persons. However, large-scale migration movements are accompanied by psychological challenges faced by internally displaced persons. Among them - psychological adaptation during military operations.

The research object: adaptation.

The research subject: features of psychological adaptation.

The research goal: theoretically substantiate and empirically investigate the peculiarities of psychological adaptation of internally displaced person during hostilities, to provide recommendations on the organization and conduct of a training program aimed at improving the effectiveness of psychological adaptation of internally displaced person.

Chapter 1 «Theoretical foundations of the study of the peculiarities of psychological adaptation of internally displaced persons during military operations»

presents a theoretical analysis of the phenomenon of adaptation: the content of the concept of adaptation, features of its course, factors of adaptation and psychological characteristics of an adapted personality are revealed.

Chapter 2 «Empirical study of the peculiarities of psychological adaptation of internally displaced persons during military operations» presents the results of an empirical study of the peculiarities of psychological adaptation of internally displaced persons and recommendations for the organization and conduct of an art therapy program aimed at improving the effectiveness of psychological adaptation of internally displaced persons.

Research methods – theoretical: system analysis of scientific information with further systematization, ordering, specification and generalization of available knowledge; empirical: testing; statistical: methods of mathematical data processing with their further generalization and interpretation.

The results of the study showed that the process of adaptation of internally displaced persons is unstable and problematic. Adaptability among this category of population may be feigned due to its social desirability. The high level of maladaptation among internally displaced persons is due to their choice of a submissive tendency to avoid a difficult situation as a coping strategy to overcome difficult life situations. This has led to the urgency of developing recommendations for the organization and conduct of art therapy program aimed at improving the effectiveness of psychological adaptation of internally displaced persons.

Work with internally displaced persons through the art therapy program should be carried out in the following main areas: work with displaced emotions; work with mental traumas; building new life strategies; work with the "Self-image"; strengthening personal identity; work on restoring psychological boundaries / own personal zone / permissible contact limit; development of tolerance to uncertainty; restoration of own resources; work with inner support; development of personal flexibility; formation of responsibility for one's life; establishing contacts with others; building new models of behavior / coping strategies; development of creativity.

MIGRATION, ADAPTATION, INTERNALLY DISPLACED PERSONS, ADAPTABILITY, COPING STRATEGIES.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ.....	9
1.1 Теоретичний аналіз феномену адаптації: поняття та особливості перебігу.....	9
1.2 Психологічна характеристика адаптованої особистості та чинники адаптації.....	14
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ.....	18
2.1 Методологічна основа дослідження.....	18
2.2 Результати дослідження особливостей психологічної адаптації вимушених переселенців під час військових дій та їх інтерпретація.....	20
2.3 Рекомендації щодо організації та проведення арт-терапевтичної програми як інструменту підвищення ефективності психологічної адаптації вимушених переселенців.....	24
ВИСНОВКИ.....	30
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	34
ДОДАТКИ.....	38

ВСТУП

Актуальність дослідження. Критичне посилення економічних протистоянь, загострення геополітичних протиріч, активізація військових сутичок та інші події, які ми можемо спостерігати впродовж останніх десятиліть, стимулюють процеси міжнародної міграції [3]. Підтвердження цьому знаходимо в наукових доробках, які свідчать про те, що процес міграції став одним із найдинамічніших явищ у світовому суспільстві [3].

Від початку збройної агресії Російської Федерації у Донецькій та Луганських областях, велика кількість українців були змушені покинути звичні для себе місця проживання задля уникнення наслідків збройного конфлікту, розв'язаного країною-агресором.

Проблема міграції інтенсифікувалась після підписання президентом України указу №64/2022 про введення воєнного стану в Україні [32]. Кількість внутрішньо переміщених осіб – громадян України, іноземців або осіб без громадянства, які перебувають на території України на законних підставах та мають право на постійне проживання в Україні, які були змушені залишити або покинути своє місце проживання у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства та порушень прав людини, значно зросла та наразі становить більше восьми мільйонів людей [8; 17]. Також відзначається численна кількість українців, які перетнули міжнародно-визнаний кордон України та наразі перебувають в статусі вимушених мігрантів або переміщених осіб.

Втім, масштабні міграційні переміщення, супроводжуються психологічними викликами, які постають перед вимушеними переселенцями. Серед них – психологічна адаптація під час військових дій.

Дослідження питання психологічної адаптації знаходить своє відображення в публікаціях багатьох науковців, серед яких: Г. О. Балл,

К. Роджерс, Р. Даймонд, С. Д. Максименко, Л. Г. Царенко, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, В. Д. Острова, А. В. Фурман, І. В. Музиченко, О. Вознесенська та інші [4; 11; 15; 18; 20].

Пильна увага вчених та науковців до проблеми психологічної адаптації, а також, ґрунтовна та всебічна розробка різних її аспектів, зумовлені визначальною роллю ефективності процесу адаптації в успішності життєдіяльності людини, збереженні її фізичного та психічного здоров'я й благополуччя [7]. Це породжує актуальність дослідження проблеми психологічної адаптації вимушених переселенців крізь призму воєнного стану та військових дій на території України.

Об'єкт дослідження – психологічна адаптація особистості.

Предмет дослідження – особливості психологічної адаптації вимушених переселенців під час військових дій.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості психологічної адаптації вимушених переселенців під час бойових дій, надати рекомендації щодо організації та проведення тренінгової програми, спрямованої на підвищення ефективності психологічної адаптації вимушених переселенців.

Гіпотеза дослідження: високий рівень дезадаптивності серед вимушених переселенців зумовлений обранням ними покірливої тенденції уникнення важкої ситуації, як копінг-стратегії подолання важких життєвих ситуацій.

Завдання дослідження:

1. визначити зміст та особливості перебігу адаптації;
2. сформулювати характеристики адаптованої особистості;
3. встановити основні чинники адаптації;
4. емпірично дослідити особливості психологічної адаптації вимушених переселенців;
5. надати рекомендації щодо організації та проведення арт-терапевтичної програми, спрямованої на підвищення ефективності психологічної адаптації вимушених переселенців.

Методи дослідження. Теоретичні: теоретико-методологічний аналіз наукової психологічної інформації, порівняння, узагальнення, систематизація та класифікація наявних даних досліджень; емпіричні: тестування; методи математичної обробки даних емпіричного дослідження.

Наукова новизна полягає в тому, що уточнено зміст поняття «адаптація»; окреслено особливості перебігу процесу адаптації серед вимушених переселенців; представлено характеристику адаптованої особистості; встановлено основні: суб'єктивні та об'єктивні чинники адаптації переселенців; емпірично досліджено та представлено особливості психологічної адаптації вимушених переселенців під час військових дій; надано рекомендації щодо організації та проведення арт-терапевтичної програми, спрямованої на підвищення ефективності психологічної адаптації вимушених переселенців в нових умовах життя.

Практична значущість полягає в тому, що розкриті нами основні положення щодо особливостей психологічної адаптації вимушених переселенців під час військових дій, можуть слугувати фундаментом діяльності організацій та центрів підтримки вимушених переселенців як на державному, так і на волонтерському рівні. Розроблені рекомендації щодо організації та проведення арт-терапевтичної програми в роботі з вимушеними переселенцями можуть бути втілені психологами, соціальними працівниками та іншими фахівцями, які працюють над створенням надійних інструментів підвищення рівня та ефективності психологічної адаптації вимушених переселенців. Результати теоретичного та емпіричного дослідження також можуть бути використані науковцями, які вивчають питання психологічної адаптації в умовах сучасності.

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, двох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел з 35 найменувань та додатків. Загальний обсяг роботи 48 сторінок. Робота містить 3 таблиці.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ

1.1. Теоретичний аналіз феномену адаптації: поняття та особливості перебігу

Проведений теоретичний аналіз останніх публікацій, свідчить про наявність чималої кількості визначень поняття адаптації, які мають як загальний, так і вузький зміст.

Вперше поняття «адаптація» з'явилося в роботах Г. Ауберта, під яким він розглядав зміну чутливості аналізаторів під впливом пристосування органів чуття до діючих подразників [22; 33].

Адаптацію як сукупність корисних для організму змін, що являють собою більш-менш правильне відображення навколишнього середовища, висвітлював у своїх працях Ч. Дарвін [29].

С. Ю. Головін вживає поняття «адаптація» для позначення пристосувальної побудови і функціональності організму, його органів і клітин до умов навколишнього середовища, з метою збереження гомеостазу [25].

Американський психолог Т. Шибутані тлумачить поняття «адаптація» як сукупність реакцій пристосування, в основі яких лежить активне засвоєння середовища, його зміна і створення необхідних умов для успішної діяльності [21].

В психологічному словнику під адаптацією розуміють «процес пристосування живого організму до умов довкілля» [цит. за 23, 18].

Психологічна адаптація – це процес встановлення оптимальної відповідності особистості і навколишнього середовища в ході здійснення властивої для людини діяльності, яка дозволяє їй задовольняти власні нагальні

потреби і втілювати пов'язані з ними значущі цілі, забезпечуючи, в той же час, максимальну відповідність діяльності людини та її поведінки, вимогам середовища [1].

Соціально-психологічна адаптація – «це пристосування людини як соціальної істоти до норм, умов, принципів, етикету в суспільстві» [6, 71].

Інші науковці розглядають адаптацію як процес взаємодії двох змінних, а саме: потреб живого організму та особливостей середовища, яке його оточує. При цьому, зміна умов навколишнього середовища ініціює зміну вимог до живих організмів, а зміна організмів у відповідь на пред'явлені вимоги середовища, призводить до зміни змісту і предметів потреб. Виходячи з цього, адаптація завжди є відносною та індивідуальною, а процес адаптації є нескінченним [20].

Острова В. Д. зазначає, що «у вітчизняній, радянській та пострадянській психології адаптація розглядається як динамічний процес і як результат пристосування людини до умов свого існування; як необхідна умова становлення особистості індивіда, мікроцикл в розвитку особистості, в ході якого відбувається засвоєння всієї сукупності норм, що діють у суспільстві, оволодіння прийомами і засобами діяльності і міжособистісного спілкування» [20, 14].

Незважаючи на наявність різноманітності та суперечливості, у всіх трактуваннях поняття «адаптація» простежуються основні спільні аспекти [20; 25]:

1. процес адаптації завжди передбачає взаємодію двох об'єктів;
2. взаємодія між цими об'єктами розгортається в умовах дисбалансу та неузгодженості між системами;
3. основною метою даної взаємодії виступає координація між системами, характер і ступінь якої може варіювати в досить широких межах;
4. досягнення мети передбачає певні перетворення у системах, що взаємодіють [20; 25].

Складність та багатоаспектність феномену «адаптація» пояснює наявність різних концептуальних підходів та напрямків його дослідження в сфері психології.

Серед основних напрямів дослідження змісту адаптації у межах зарубіжних психологічних шкіл, можемо виокремити: психоаналітичний, біхевіоральний, гуманістичний, когнітивний та інтеракціоністський [20].

Психоаналітична концепція адаптації представлена в роботах З. Фрейда, А. Фрейд, Г. Гартманна, Е. Еріксона та Л. Берковіц [18; 20; 27].

З точки зору З. Фрейда, люди повсякчас перебувають у стані безперервного конфлікту, джерелом якого являються неусвідомлені сексуальні та агресивні стимули. Даний конфлікт є результатом невідповідності потреб особистості обмежувальним вимогам соціального середовища [27]. Наслідком конфлікту виступає актуалізація стану особистісної тривоги та функціональна дія Его, зміст якої «полягає в тому, щоб не тільки попередити людину про загрозу, що насувається, а й гідно зустріти чи уникнути її. Тривога як така дає змогу особистості реагувати у загрозованих ситуаціях адаптивним способом [цит. за 27, 19]. Виходячи з цього, адаптація – це результат, що виявляється у відновленні гомеостатичної рівноваги особистості з вимогами оточення/наколишнього середовища [27].

На думку Е. Еріксона, процес адаптації можна описати наступною формулою: суперечність – тривога – захисні реакції індивіда в середовищі – гармонійна рівновага чи конфлікт [18; 27]. Конфлікт виникає в тому випадку, якщо захисних реакцій не вистачає для того, аби особистість опанувала проблемним середовищем [27].

Німецький психолог Г. Гартманн в своїх роботах демонструє певну відмінність поглядів з ідеями З. Фрейда, акцентуючи увагу на тому, що адаптація містить не лише процеси, пов'язані з конфліктними ситуаціями, але й процеси, які становлять вільну від конфлікту сферу «Я» [27].

Представники біхевіорального підходу, які у ролі основної рушійної сили людської поведінки розглядають зовнішнє оточення, психологічний процес

адаптації пояснюють наступною формулою: оперантна реакція – стимули – підкріплення [27].

Під оперантною поведінкою ми розуміємо «реакції, котрі вільно виявляються організмом, а також, визначаються і контролюються результатом, що слідує за ним» [27, 25].

Б. Скіннер запевняє, що «на формування добре адаптованої і здорової поведінки особистості значно краще впливає застосування позитивного підкріплення, на яке вона здебільшого реагує пасивно» [27, 25].

Загалом, Б. Скіннер, розглядає адаптацію в двох аспектах [12]:

– як стан, в якому потреба індивіда та вимоги середовища цілком збігаються;

– як процес, за допомогою якого цей стан буде досягнутий [12; 34].

В гуманістичному підході, на думку Г. Оллпорта, В. Франкла, К. Роджерса, А. Маслоу «адаптація характеризується як досягнення духовного здоров'я та відповідності цінностей особистості цінностям соціуму» [18, 18].

Даний процес описується формулою: конфлікт – фрустрація – акти пристосування [18].

В науковій літературі виділяють конструктивні поведінкові реакції, характерними ознаками яких є: чітко визначена та сформульована мета, усвідомленість поведінки, спрямованість на розв'язання певних проблем, наявність змін внутрішньо-особистісного характеру та міжособистісної взаємодії [18]. Також відзначають неконструктивні реакції, які не усвідомлюються особистістю та мають на меті усунення зі свідомості небажаних чи неприємних переживань, не розв'язуючи при цьому проблем в реальності [18].

В межах когнітивного підходу, процес адаптації описується формулою: когнітивний дисонанс – дискомфорт – реакція пристосування [27].

Когнітивний дисонанс виникає за умов, якщо особистість, у процесі взаємодії із навколишнім середовищем, зустрічається з певною інформацією, яка суперечить наявним у неї установкам. Це протиріччя сприймається та

переживається як стан дискомфорту, небезпека або загроза. Саме ці переживання, спонукають особистість до активного пошуку можливостей зменшення і перспектив зняття когнітивного дисонансу [27].

В межах інтеракціоністського підходу, під ефективною адаптацією особистості розуміють «такий різновид адаптації, при досягненні якої особистість задовольняє мінімальні вимоги та очікування суспільства» [цит. за 12, 433].

Л. Філіпс вважає, що адаптованість виявляється наступними типами відповідей на взаємодію з навколишнім середовищем [12]:

- прийняття та ефективна відповідь на ті соціальні очікування, з якими зустрічається кожна особистість у відповідності до своєї статті та віку;
- гнучкість та ефективність при зіткненні з новими та потенційно небезпечними умовами, а також, здатність надавати подіям необхідного для себе напрямку.

Виходячи з цих положень, адаптація полягає в тому, що людина успішно використовує умови, які склалися, для задоволення своїх цілей та прагнень [12; 35].

Отже, на сьогоднішній день, існують доволі різнобічні підходи до обґрунтування змістовного наповнення феномену «адаптація». Узагальнюючи, можемо зазначити, що багато вчених адаптацію вважають першою фазою становлення індивіда, який вступає у відносно стабільну соціальну спільність та фазою активного засвоєння прийнятих соціумом норм та оволодіння відповідним формами спілкування і діяльності. А. В. Фурман розглядає адаптацію – як компонент дієвого становлення суб'єкта до світу, складову осмислення і розв'язання переважно репродуктивних задач і проблем шляхом соціально прийнятних чи ситуативно можливих способів поведінки. Інші дослідники під адаптацією мають на увазі результат діяльності цілісної саморегулюючої системи, яка є ієрархічною організацією адаптаційних процесів та функцію розвитку особистості [27, 29].

1.2. Психологічна характеристика адаптованої особистості та чинники адаптації

Адаптованість – психічний стан, що досягається за умови сприятливого процесу адаптації; певний якісний етап в процесі адаптації, який характеризується наявністю ознак, що спостерігаються [28].

За К. Роджерсом, адаптована особистість – це «повноцінно функціональна людина» [27, 24].

Серед особистісних рис та властивостей, які формуються в адаптованого індивіда, з точки зору феноменологічного підходу, можемо виділити наступні [27]:

1. відкритість переживанню, що проявляється у здатності прислухатись до себе та відчувати всю палітру хвилювань, не відчуваючи загрози «Я»;
2. здатність зосереджувати увагу на власних внутрішніх почуттях та розглядати їх як основу для вибору поведінки;
3. екзистенційний спосіб життя, який відображається в тенденції жити повноцінно та насичено, сприймаючи кожне переживання як унікальне;
4. емпірична свобода, за якої людина має можливість жити вільно, детермінуючись власними бажаннями;
5. креативність [27].

На думку Г. Олпорта, добре пристосована, психологічно зріла особистість, характеризується наступними рисами [27, 25]:

1. реалістичне сприймання, позитивний досвід та благородні схильності, які знаходять свої відображення в здатності сприймати об'єкти, ситуації та інших людей такими, якими вони є насправді; в прагненні до досягненні особистісно-значущих, реалістичних цілей;
2. висока здатність до самопізнання та почуття гумору, що проявляється в наявності чіткого уявлення про власні переваги та недоліки;

спроможності посміятись над певними речами, продовжуючи при цьому їх цінувати;

3. наявність широких меж «Я», при яких особистість здатна подивитись на себе зі сторони; бере активну участь у соціальних відносинах; має власні вподобання; цікавиться тими сферами, які вважає для себе значущими;

4. емоційна безтурботність та самоприйняття;

5. здатність встановлювати теплі, сердечні стосунки з оточуючими людьми;

6. наявність цільної життєвої філософії [27].

Розглядаючи критерії адаптованості мігрантів, науковці поєднують їх у дві групи: об'єктивні та суб'єктивні.

До об'єктивних ознак адаптованості відносять[2]:

– зростання творчої активності у соціокультурних процесах даного середовища та всього суспільства;

– збагачення змісту та характеру культурної діяльності в умовах соціокультурного середовища, динамічне засвоєння досягнень культурного прогресу;

– стабільність адаптації в даному соціокультурному середовищі [2].

До суб'єктивних ознак адаптованості відносять [2]:

– свідоме сприймання норм та традицій даного соціокультурного середовища;

– задоволеність особистістю своїм положенням у соціокультурному середовищі;

– готовність та прагнення збагатити зміст, форми і способи соціокультурної взаємодії з даним середовищем [2].

Зазначимо, що суб'єктивні критерії адаптованості особистості віддзеркалюють перетворення на всіх рівнях особистісної сфери, а саме:

1. на когнітивному рівні: обізнаність про нове середовище;

2. на емоційному рівні: задоволеність різними сторонами життя;

3. на поведінковому рівні: досягнення у сфері спілкування, соціальної активності, діяльності та інших;

4. на ціннісному рівні [2].

Серед інших характеристик адаптованої особистості можемо виділити: загальну задоволеність; високу продуктивність її діяльності; здатність насолоджуватись життям та задовольняти свої основні соціальні потреби; відповідність рольовим очікуванням, котрі висуває до неї референтна група; психічну рівновагу [2].

Чинники адаптації, відповідно до поглядів, які представлені в науковій літературі, також поділяються на суб'єктивні та об'єктивні.

До суб'єктивних чинників відносять [2]:

– особистісні якості: критичність мислення, саморегуляція; креативність особистості; стійкість до нервово-психічних перенавантажень; комунікативний потенціал; готовність до зміни ходу індивідуального розвитку; особливості інтелектуально-вольового комплексу; високий рівень працездатності та життєздатності;

– когнітивна організація людини, яка визначає та детермінує способи мислення, запам'ятовування, сприйняття і так далі;

– мотиваційно-потребова сфера людини;

– нейродинамічні характеристики особистості;

– біографічні дані: вік, стать, освіта, особисті навички, сімейне положення, коло друзів, знайомих, інтересів та інше [2].

До об'єктивних чинників відносять характеристики місця проживання та переселення [2].

Окрім цього, на рівень адаптованості мігрантів в новому середовищі впливають такі чинники, як функціональний стан організму, копінг-стратегії, вольова регуляція, захисні механізми [2].

Останнім часом дослідники все більше зосереджують увагу на вивченні психологічних ресурсів вимушених переселенців, які допомагають їм адаптуватись на новому місці проживання [19].

Так, серед них виділяють такі риси, як воля, локус контролю, сила «Я», активна мотивація подолання, емоційна стійкість, самостійність, адекватність, життєстійкість, сміливість, усвідомлення цілей та сенсу життя, здатність контролювати власні бажання, ставлення до стресів як до можливості особистісного зростання та отримання нового життєвого досвіду [19].

Отже, адаптована особистість – «це особистість, яка перебуває переважно в адаптованому стані та має високорозвинуті здібності та вміння долати свій дезадаптивний стан»[2, 168]. За внутрішнім критерієм це буде відобразитись відсутністю відчуття загрози, особистісним комфортом, психоемоційною стабільністю та станом задоволеності. За зовнішнім критерієм – відповідністю між реальною поведінкою особистості та вимогами середовища, разом з прийнятими у соціумі правилами і критеріями нормативної поведінки [2].

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ

2.1. Методологічна основа дослідження

Нами було використано «Методику діагностики соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса і Р. Даймонда (додаток А) та методику «Подолання важких життєвих ситуацій» В. Янке і Г. Ердманна (додаток Б) [9; 13; 15; 26].

«Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса і Р. Даймонда [9; 15] – це особистісний опитувальник, призначений для дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації та пов'язаних з цим рис особистості.

Опитувальник складається зі 101 висловлювання про людину, її спосіб життя – переживання, думки, звички, стиль поведінки.

Респондентам необхідно прочитати кожне висловлювання опитувальника, співвідносячи їх до своїх власних звичок і способу життя, та оцінюючи, якою мірою кожне з наведених тверджень може бути віднесено до себе.

Для цього, в бланку відповідей, респондентам необхідно обрати один із семи варіантів оцінок, серед яких:

- «0» – це до мене зовсім не відноситься;
- «1» – мені це не властиво в більшості випадків;
- «2» – сумніваюсь, що це можна віднести до мене;
- «3» – не наважуюсь віднести це до себе;
- «4» – це схоже на мене, однак, не впевнений;
- «5» – це схоже на мене;
- «6» – це точно про мене.

За допомогою даної методики визначаються наступні інтегральні показники:

- адаптація;
- самоприйняття;
- прийняття інших;
- емоційна комфортність
- інтернальність;
- прагнення до домінування.

Методика «Подолання важких життєвих ситуацій» В. Янке і Г. Ердманна [13; 26] представляє собою особистісний опитувальник, спрямований на діагностику типових способів подолання стресових ситуацій – копінг-стратегій.

Методика містить 120 тверджень. Респондентам необхідно уважно прочитати кожне з них і оцінити, наскільки те, що в кожному з них стверджується, відповідає тому, що вони зазвичай думають, роблять та переживають, коли хтось або щось виводить їх із рівноваги, або щось їм шкодить. Для оцінки, їм необхідно обрати один із запропонованих варіантів відповідей: «ніколи» – 0 балів; «рідко» – 1 бал; «часто» – 2 бали; «дуже часто» – 3 бали; «завжди» – 4 бали [13].

Загалом, представлено 20 шкал – стратегій поведінки, серед яких:

1. зниження значення стресової ситуації;
2. самосхвалення;
3. самовиправдання;
4. відволікання;
5. заміщення;
6. самоствердження;
7. психо-м'язова релаксація;
8. контроль над ситуацією;
9. самоконтроль/ самовладання;
10. позитивна самомотивація;

11. пошук соціальної підтримки;
12. антиципірувальне уникнення;
13. втеча від стресової ситуації;
14. соціальна замкнутість;
15. «заїжджена платівка»;
16. безпорадність;
17. жалість до себе;
18. самозвинувачення;
19. агресія;
20. прийом ліків [13].

Вибірку склали 99 внутрішньо переміщених осіб – відвідувачів центру гуманітарної допомоги «Sant'Egidio» у м. Львів, Україна: з них 53 жінок та 46 чоловіків. Вік досліджуваних – від 20 до 49 років.

2.2. Результати дослідження особливостей психологічної адаптації вимушених переселенців під час військових дій та їх інтерпретація

Почнемо аналіз з результатів, отриманих завдяки проведенню «Методики діагностики соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса та Р. Даймонда [9; 15]. Результати представлені у таблиці (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Результати відсоткового співвідношення між інтегральними показниками за «Методикою діагностики соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса та Р. Даймонда

Інтегральний показник	Відсоткове співвідношення – %
Адаптація	11,5%
Самоприйняття	19,6%
Прийняття інших	14,2%
Емоційна комфортність	15,9%

Інтегральний показник	Відсоткове співвідношення – %
Інтернальність	12,7%
Прагнення до домінування	26,1%

Найвищий відсотковий бал (26,1%) серед вимушених переселенців належить інтегральному показнику «Прагнення до домінування», що може свідчити про важливість та значущість зайняти пріоритетні позиції в новому соціальному середовищі та міжособистісних стосунках. На другому місці знаходиться показник «Самоприйняття» (19,6%). Це свідчить про сприятливе вирішення вимушеними переселенцями кризи ідентичності та посилення почуття самоідентичності й усвідомлення цінності власної індивідуальності [14]. Третє місце займає показник «Емоційна комфортність» (15,9%) – характеристика, яка свідчить про спокійний та врівноважений стан серед переселенців. На четвертому місці – показник «Прийняття інших» (14,2%), який відіграє вагомую роль у налагодженні успішної соціально-психологічної адаптації людини, котра демонструє відносини з оточуючими [23]. Нижче – показник «Інтернальність» (12,7%), що свідчить про дещо занижений самоконтроль, що призводить до певного гальмування поведінкових дій у загальному контексті адаптації [31]. На останньому місці – показник «Адаптація» (11,5%).

Розглянемо більш детально інтегральний показник «Адаптація», який включає в себе показники «Адаптивність» та «Деадаптивність» [15].

Так, розрахунок середніх значень адаптивності та дезадаптивності за «Методикою діагностики соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса та Р. Даймонда [15] надає наступні результати, наведені у таблиці нижче (табл. 2.2).

**Показники середніх значень адаптивності та дезадаптивності за
«Методикою діагностики соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса
та Р. Даймонда**

Показник	Середнє значення	Встановлені межі норми
Адаптивність	93,5	68-136
Дезадаптивність	154,7	68-136

З наведеної таблиці (табл. 2.2) видно, що показники «адаптивності» (93,5) входять у межі норми (68-136), втім, показники «дезадаптованості» (154,7) виходять за межі норми і входять у зону високого рівня.

З наведених даних стає зрозумілим, що процес адаптації у вимушених переселенців відбувається доволі нестабільно та проблематично, оскільки показники адаптивності вказують на нормальне протікання, в той час коли показники дезадаптивності знаходяться на суттєво завищеному рівні. Це говорить про те, що адаптивність може бути неприродною, фальшивою, вдовоною чи соціально бажаною якістю.

Результати за методикою «Подолання важких життєвих ситуацій» В. Янке і Г. Ердманна [13; 26] представлені в таблиці нижче (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

**Розрахунок відсоткового співвідношення копінг-стратегій за
методикою «Подолання важких життєвих ситуацій» В. Янке і Г. Ердманна**

Копінг-стратегія/ шкала	Відсоткове співвідношення – %
Зниження значення стресової ситуації	5,3%
Самосхвалення	4,9%
Самовиправдання	8,2%
Відволікання	6,3%
Заміщення	2,2%
Самоствердження	2,4%
Психо-м'язова релаксація	0,5%
Контроль над ситуацією	4,1%

Продовження табл. 2.3

Копінг-стратегія/ шкала	Відсоткове співвідношення – %
Самоконтроль/ самовладання	4,7%
Позитивна самомотивація	1,2%
Пошук соціальної підтримки	4%
Антиципірувальне уникання	1,7%
Втеча від стресової ситуації	15,6%
Соціальна замкнутість	9,4%
«Заїжджена плівка»	8,7%
Безпорадність	7,5%
Жалість до себе	4,1%
Самозвинувачення	2,2%
Агресія	3,9%
Прийом ліків	3,1%

Найбільше відсоткове співвідношення (15,6%) має шкала «Втеча від стресової ситуації» – покірлива тенденція відходу від напруженої ситуації. Надалі – шкала «Соціальна замкнутість» (9,4%), яка виявляється в тенденції усамітнення від інших. На третьому місці – «Заїжджена плівка» (8,7%) – невміння відволікатись подумки, схильність постійно міркувати про ситуацію, що склалась. На четвертому – копінг-стратегія «Самовиправдання» (8,2%) – підкреслення відсутності особистої відповідальності. На п'ятому – «Безпорадність» (7,5%) – стратегія здаватись з почуттям безпорадності, розчарованості та безнадійності. Надалі вимушені переселенці обирають стратегію «Відволікання» (6,3%) – відмовлення від активності, яка пов'язана зі стресами та відволікання від наявної ситуації, стратегію «Зниження значення стресової ситуації» (5,3%), а саме: зниження значення сили, тривалості або тяжкості напруги. Найменші показники отримали такі копінг-стратегії, як «Психо-м'язова релаксація» (0,5%), «Позитивна самомотивація» (1,2%) та «Антиципірувальне уникнення» (1,7%) – намір запобігати подібним стресовим ситуаціям у майбутньому або уникати їх [13].

Отже, в більшості, вимушені переселенці схильні обирати такі шляхи подолання важких життєвих ситуацій, які здатні посилювати стрес і які відносяться до «негативних копінг-стратегій». Серед позитивних копінг-стратегій, які спрямовані на зменшення стресу, переселенці обирають ті, які стосуються когнітивних стратегій подолання стресу – зниження його значимості (захист) та ті, котрі демонструють тенденцію до відволікання від стресу, тобто звернення до позитивних ситуацій та станів. Однак, як показує наше емпіричне дослідження, найменш за все вони обирають ті копінг-стратегії, які стосуються дій з контролю стресових ситуацій, спричинених ними власних реакцій та необхідного в цьому випадку приписуванні собі здібностей для його визначення і ефективного подолання [13].

2.3. Рекомендації щодо організації та проведення арт-терапевтичної програми як інструменту підвищення ефективності психологічної адаптації вимушених переселенців

Як відзначають науковці, для вимушених переселенців властива комплексність характеру психологічних проблем, які зачіпають емоційну, когнітивну, поведінкову, мотиваційну та комунікативну сферу особистості [24]:

- порушення, які торкаються емоційної сфери вимушених переселенців, варіюють від пригніченості, втрати інтересу/ жаги до життя, байдужості та загальмованості, яка може переходити в апатію чи депресію, до роздратованості, агресивності та неконтрольованих спалахів гніву [24];

- порушення когнітивної сфери можуть відображатись у вигляді розладів основних пізнавальних процесів: порушення сприйняття, розлади мислення, порушення пам'яті, розсіяність уваги, відволікаємість та інше [24];

- у мотиваційній сфері відзначається зміни в ієрархії потреб та ціннісних орієнтацій, що може призвести до різкого падіння самооцінки,

зниження рівня домагань, болісного переживання неспромоги задоволення потреб будь-якого рівня [24];

– в міжособистісній сфері відмічаються проблеми як у сімейних, подружніх відносинах та стосунках з дітьми, так і у сфері взаємодії з іншими носіями власної чи іншої культури [24].

Цікавими є результати дослідження, представлені в публікації «Особливості надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам внаслідок конфлікту на сході України» [30], відповідно до яких, виділяють дві основні функції психолога, який надає психологічну допомогу внутрішньо переміщеним особам:

1. психологічна адаптація: допомога у сприйманні змін і поверненні до життя; у створенні нових життєвих перспектив; в опрацюванні важких стресових станів та асиміляції й інтеграції отриманого досвіду [30];
2. соціальна адаптація: допомога вимушеним переселенцям в адаптації до нового середовища [30].

Розглядаючи питання надання психологічної допомоги у вирішенні психологічних проблем вимушеним переселенцям, багато авторів звертається до технологій розробки спеціальних тренінгів [2].

Тренінг – «це багатофункціональний метод цілеспрямованих змін психологічних феноменів людини, групи або організації з метою гармонізації професійного та особистісного буття людини» [16, 4].

«Тренінг є методом формування, що спирається на проблемне навчання через дії і досвід, які використовують дані про актуальну поведінку учасників і про ситуації, що виникають у групах, про спроби їх зміни, зокрема, шляхом взаємодії учасників» [10, 57].

Вважаємо, що використання методів арт-терапії під час проведення психологічних тренінгових програм є надійними інструментами підвищення ефективності психологічної адаптації вимушених переселенців, адже їх застосування здатне допомогти впоратись з депресією, позбутись негативних

переживань та перейти від руйнівної та деструктивної поведінки до конструктивної та творчої [4, 25].

Творчість – це унікальна можливість «відключитись» від повсякденних турбот; отримати задоволення під самого процесу, який сприяє процесам усвідомлення й адекватної оцінки своїх переживань, почуттів та спогадів; вивільнити витіснені емоції; побудувати нові життєві стратегії [4].

Саме за допомогою творчості та реалізації творчого потенціалу, відкриваються зцілювальні можливості мистецтва: відкривається можливість відновлення власних ресурсів, впевненості у собі, налагодження контактів з іншими та подолання психічних травм [4].

Сьогодні арт-терапія є ефективним інструментом вирішення тих проблем, які підіймаються в роботі з вимушеними переселенцями: потреба в допомозі у подоланні психічних травм та побудові нових, більш конструктивних копінг-стратегій/ моделей поведінки в нових, незвичних умовах життя [4; 5].

«Арт-терапія є на сьогодні інноваційним методом, що сприяє творчому розкриттю здібностей та сутнісного потенціалу людини, мобілізації внутрішніх механізмів саморегуляції й зцілення» [4, 31].

Загалом, можемо виділити наступні можливості арт-терапії в роботі з вимушеними переселенцями [4]:

1. арт-терапія має інсайт-орієнтований характер та може бути націлена на дослідження власного «Я», адже творча діяльність відтворює процес «самовизначення» особистості і відкриває можливості для гармонізації її внутрішнього світу у формі продуктів діяльності;
2. сприяє розумінню себе, власних потреб і бажань;
3. створення автопортретів служить зміцненню особистісної ідентичності та самоствердженню, є засобом осягнення свого «Я» та допомагає виявити здатність людини до прийняття іншого образу «Я»;
4. допомагає більш реалістично поглянути на самого себе та ситуацію, що склалась;

5. використання лялькотерапії виступає ефективним засобом роботи з образом «Я», адже людина завжди проектує на ляльку частину свого «Я»;
6. корисною є робота з різними ролями особистості в драмтерапії та гримом;
7. ефективною є методика створення мандал, яку можна розглядати як ритуал самоінтеграції [4].

Зауважимо, що використання методу створення мандал у роботі з вимушеними переселенцями, дозволяє:

- створити цілющий простір з метою гармонізації психічних станів та подолання наслідків психічної травми;
- допомогти переселенцям диференціювати та усвідомити свої почуття;
- працювати з сильними почуттями, які пов'язані з травматичними подіями, зберігаючи при цьому психічну цілісність особистості;
- використовувати гармонізуючий вплив творчості для сприйняття себе й власного травматичного досвіду та побудови нових моделей поведінки/копінг-стратегій;
- побудувати психологічні межі особистості у випадку, якщо вони були порушені внаслідок подій, які призвели до переселення [4].

Не менш важливою сферою роботи з вимушеними переселенцями є питання відновлення психологічних меж, яке, на думку дослідників, має включати наступні сфери: усвідомлення себе; активність; визначення своїх цінностей; усвідомлення своєї «окремості»; розвиток самоконтролю; чесність у ставленні до інших; прийняття інших такими, які вони є; установлення обмежень [4].

Арт-терапія – це той метод роботи з психологічними межами, який відкриває можливість встановити здорові межі через усвідомлення своїх почуттів, тіла, обмежень тощо [4].

Окрім того, арт-терапія дозволяє розширити творчі навички та вміння, рольовий репертуар та поведінкові партнери у вимушених переселенців, які є необхідними для успішного процесу адаптації [4].

Використання методів арт-терапії в роботі з переселенцями дарує їм відчуття підтримки, опори та сприяє формуванню такої якості, як толерантність до невизначеності [4].

Важливо відмітити, що арт-терапія також сприяє розвитку особистісної гнучкості та креативності, в цьому контексті доцільно використовувати такі техніки, як «акварель по мокрому» та «хайку» [4].

Для успішної ресоціалізації, адаптації на новому місці, перебудови та зміцнення ідентичності, переселенцям необхідно «брати свою долю у власні руки», ставити нові цілі та завдання життя, приймати наслідки власних виборів та вчинків, формувати нові стратегії розвитку, що говорить про важливість наявності почуття відповідальності [4, 36]. Саме завдяки арт-терапії, яка передбачає власну творчу активність, в людини відбувається розвиток активності та відповідальності. В цьому напрямку роботи доцільно використовувати техніку створення колажу бажань, яка допомагає навести лад в думках про майбутнє, налаштовуючись на найкраще [4].

Отже, робота з вимушеними переселенцями за допомогою арт-терапевтичної програми має проводитись за наступними основними напрямками:

1. робота з витісненими емоціями;
2. робота з психічними травмами;
3. побудова нових життєвих стратегій;
4. робота з «Образом Я»;
5. зміцнення особистісної ідентичності;
6. робота з відновлення психологічних меж/ власної особистої зони/ допустимої межі контакту;
7. розвиток толерантності до невизначеності;
8. відновлення власних ресурсів;

9. робота з внутрішньої опорою;
10. розвиток особистісної гнучкості;
11. формування відповідальності за своє життя
12. налагодження контактів з іншими;
13. побудова нових моделей поведінки/ копінг-стратегій;
14. розвиток креативності.

Вважаємо доцільним, аби на кожний із напрямків роботи була відведена окрема зустріч, згідно з цим:

- рекомендована кількість занять – 14;
- бажана тривалість однієї зустрічі – 4-5 годин;
- періодичність зустрічей: два рази на тиждень (всього – 7 тижнів);
- оптимальна кількість учасників в групі: 10-15 осіб – вимушених переселенців.

ВИСНОВКИ

Міграція стала однією з найактуальніших світових проблем останніх десятиліть, адже міграційні процеси, зумовлені загостренням геополітичних протиріч, економічних протистоянь, активізацією військових сутичок та іншими факторами, досягли небувалих, безпрецедентних масштабів.

Теоретичний аналіз наукової психологічної літератури показує, що, попри наявність доволі масивного об'єму науково-теоретичного та емпіричного матеріалу з проблем вимушеної міграції, питання психологічної адаптації вимушених переселенців, як складного та багатоаспектного процесу, вивчено недостатньо. Окрім цього, можемо відзначити наявність обмеженої кількості робіт, спрямованих на розробку конкретних інструментів, які могли б сприяти підвищенню ефективності психологічної адаптації вимушених переселенців до нових умов життя.

Вимушені переселенці стикаються з безліччю складних життєвих ситуацій, які здійснюють сильний вплив на стан їх психічного та фізичного здоров'я. Вони змушені відмовлятися від звичного для них способу життя й приймати нові для себе соціальні норми, правила та моделі поведінки. Цей процес називається адаптацією.

Адаптація – це процес, який передбачає взаємодію двох об'єктів: особистості та навколишнього середовища, яка розгортається на фоні дисбалансу та неузгодженості між ними та спрямована на їх координацію, характер і ступінь якої може варіюватись в досить широких межах, що призводить до певних перетворень та змін у цих системах.

Результатом процесу адаптації є адаптованість особистості, яка визначається мірою набуття нею тих особистісних якостей та засвоєнням деякого набору соціальних ролей, що, за існуючих умов діяльності, забезпечують можливість задоволення її потреб на будь-якому рівні.

Основними характерними рисами адаптованої особистості є: відкритість переживанню; здатність зосереджувати увагу на власних внутрішніх почуттях та розглядати їх як основу для вибору поведінки; реалістичне сприймання; висока здатність до самопізнання; наявність широких меж «Я»; самоприйняття, здатність встановлювати сердечні стосунки з оточуючими; наявність цільної життєвої філософії; креативність; здатність насолоджуватись життям та задовольняти свої основні соціальні потреби; загальна задоволеність; висока продуктивність діяльності; психічна рівновага; відповідність рольовим очікуванням, котрі висуває до неї референтна група та інші.

Встановлено, що на рівень адаптованості вимушених переселенців у новому середовищі впливають суб'єктивні та об'єктивні чинники. До суб'єктивних чинників належать: особистісні якості, серед яких – критичність мислення, саморегуляція, креативність особистості, стійкість до нервово-психічних навантажень, комунікативний потенціал, готовність до зміни ходу індивідуального розвитку, високий рівень працездатності та життєздатності; особливості мотиваційно-потребової сфери; особливості когнітивної організації; біографічні дані; нейродинамічні характеристики особистості; функціональний стан організму; вольова регуляція; копінг-стратегії та інші. До об'єктивних чинників належить характеристика місця проживання та переселення.

Вагомого значення набувають особистісні ресурси вимушених переселенців, які сприяють успішній адаптації, серед яких: самостійність, сміливість, усвідомлення цілей та сенсу життя, ставлення до стресів як до можливості особистісного зростання та отримання нового життєвого досвіду.

Для емпіричного дослідження особливостей психологічної адаптації вимушених переселенців під час військових дій, нами було використано особистісні опитувальники: «Методику соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса і Р. Даймонда та методику «Подолання важких життєвих ситуацій» В. Янке і Г. Ердманна в роботі зі сформованою вибіркою, яку представляли 99

внутрішньо переміщених осіб – відвідувачі центру гуманітарної допомоги «Sant'Egidio» у м. Львів, Україна.

Результати проведеного дослідження засвідчили, що процес адаптації вимушених переселенців здійснюється нестабільно та проблематично, оскільки, з одного боку, показники адаптивності (93,5) вказують на нормальне його протікання, з іншого боку, показники дезадаптивності знаходяться на суттєво завищеному рівні (154,7). Це говорить про те, що адаптивність серед зазначеної категорії населення може бути вдаваною через свою соціальну бажаність.

За допомогою методики «Подолання важких життєвих ситуацій» В. Янке і Г. Ердманна нами було встановлено, що вимушені переселенці обирають «негативні копінг-стратегії» подолання важких життєвих ситуацій, які здатні лише посилювати стрес. Серед них найбільш типовими є покірлива тенденція відходу від стресової ситуації – «Втеча від стресової ситуації» (15,6%), тенденція усамітнення від інших – «Соціальна замкнутість» (9,4%) та невміння відволікатись подумки, схильність постійно міркувати про ситуацію, що склалась – «Заїжджена плівка» (8,7%). В цих результатах знаходимо підтвердження нашій науковій гіпотезі: високий рівень дезадаптивності серед вимушених переселенців зумовлений обранням ними покірливої тенденції уникнення важкої ситуації, як копінг-стратегії подолання важких життєвих ситуацій.

Це обумовило актуальність розробки рекомендацій щодо організації та проведення арт-терапевтичної програми, спрямованої на підвищення ефективності психологічної адаптації вимушених переселенців.

Нами було визначено, що використання методів арт-терапії під час проведення психологічних тренінгових програм може бути надійним інструментом підвищення рівня психологічної адаптації вимушених переселенців, адже їх застосування здатне допомогти впоратись із депресією, позбутись негативних переживань та перейти від руйнівної та деструктивної поведінки до конструктивної та творчої.

Саме творчість через можливість реалізації творчого потенціалу особистістю, відкриває зцілювальний потенціал мистецтва: створює умови для відновлення власних ресурсів, впевненості у собі, налагодження контактів з іншими та подолання психічних травм.

Арт-терапія дозволяє розширити творчі навички та вміння, рольовий репертуар та поведінкові партнери у вимушених переселенців, які є необхідними для успішного процесу адаптації

Виходячи з цього, робота з вимушеними переселенцями за допомогою арт-терапевтичної програми має проводитись за наступними основними напрямками: робота з витісненими емоціями; робота з психічними травмами; побудова нових життєвих стратегій; робота з «Образом Я»; зміцнення особистісної ідентичності; робота з відновлення психологічних меж/ власної особистої зони/ допустимої межі контакту; розвиток толерантності до невизначеності; відновлення власних ресурсів; робота з внутрішньої опорою; розвиток особистісної гнучкості; формування відповідальності за своє життя налагодження контактів з іншими; побудова нових моделей поведінки/ копінг-стратегій; розвиток креативності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки*. Харків, 2016. №3. С. 111-117.
2. Блинова О. Є. Соціально-психологічні чинники подолання кризи ідентичності вимушених мігрантів. *Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія*. Суми, 2017. С. 162-180.
3. Буник Ю. О. Глобальні тенденції розвитку міжнародної кризової міграції в умовах геополітичної нестабільності. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Міжнародні економічні відносини та світове господарство*. Ужгород, 2016. Вип. 7. С. 53-57.
4. Вознесенська О. Арт-терапія в роботі з вимушеними переселенцями. *Простір арт-терапії. Збірник наукових праць*. 2015. Вип. 2. С. 23-41.
5. Вознесенська О. Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога: використання арт-терапії в освіті. Київ: Шкільний світ, 2007. 120 с.
6. Гуляєва А. С. Психологічні особливості вимушеного переселення. *Проблеми сучасної психології*. Кам'янець-Подільський, 2017. №37. С. 66-75.
7. Демченко В. А. Свідомість як фактор психологічної адаптації першокурсників до навчальної діяльності: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Харків, 2006. 187 с.
8. Закон України про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18/conv#n5>
9. Збірник: адаптація – методики, поради, рекомендації. URL: <https://vseosvita.ua/library/zbirnik-adaptacia-metodiki-poradi-rekomendacii-216714.html>

10. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Теорія та практика психологічних тренінгів. Київ: ПП Лисенко М. М., 2019. 209 с.
11. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П., Литвиненко Л. І., Царенко Л. Г. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних ситуацій: методичний посібник. Київ: ТОВ-Видавництво «Логос», 2015. 207 с.
12. Коленіченко Т. І. Концептуальні засади дослідження проблеми адаптації особистості до нових умов життєдіяльності. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Педагогіка і психологія*. Вінниця, 2015. Вип. 43. С.431-435.
13. Копінг-стратегії. Тест «Подолання важких життєвих ситуацій» В. Янке та Г. Ердманна. URL: <https://psycabi.net/testy/504-koping-strategii-test-preodolenie-trudnykh-zhiznennykh-situatsij-ptzhs-oprosnik-svf120-v-yanke-g-erdmann-adaptatsiya-n-e-vodopyanovoj>
14. Майструк В. М. Категорія самоприйняття у сучасній психології. *Генеza буття особистості*: матеріали III міжнар. наук.-прак. конф., м. Київ, 20 груд. 2016 р. Київ, 2017. С. 93-94.
15. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда. URL: https://vuzdoc.org/85705/sotsiologiya/metodika_diagnostiki_sotsialno_psihologicheskoy_adaptatsii_rodzhersa_daymonda#377432
16. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу: навч. посібник. Київ: МАУП, 2004. 192 с.
17. Міністерство з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій України. URL: <https://www.minre.gov.ua/news/kilkist-vnutrishno-peremishchenyh-osib-vpo-v-ukrayini-perevyshchyla-8-mln-lyudey-zvidky-y-kudy>
18. Музиченко І. В. Вимушені переселенці: проблема соціально-психологічної адаптації. *Освіта та розвиток обдарованої особистості* Київ, 2016. Вип. 9. С. 18-21.

19. Нестеренко М. О. Роль особистісних ресурсів у адаптації вимушених переселенців до нових умов життя. *Наукові проекти соціально-гуманітарного факультету ЗУНУ*. 2022. С. 200-202.

20. Острова В. Д. Перспектива ідентичності як чинник соціально-психологічної адаптації студентської молоді: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Київ, 2015. 193 с.

21. Палагнюк В. В. Професійна адаптація викладача ВНЗ: підходи до аналізу. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. Харків, 2011. Вип. 38. С. 114-123.

22. Панченко С. В., Бондар Т. А. Адаптація як соціально-психологічний феномен. *Психологія: від теорії до практики*: матеріали III між нар. наук.-практ. конф., м. Суми, 26 трав. 2020 р. Суми, 2014. С. 127-129.

23. Пархоменко М. М. Аналіз проблем соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб та їх вплив на розвиток міських громад. *Конституційно-правові академічні студії*. 2017. Вип. 2. С. 15-25.

24. Перелигіна Л. А., Мотовилець І. В. Психологічні особливості стійкості вимушених переселенців. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2016. Вип. 20. С. 198-205.

25. Пилипчук І. Основні підходи до розуміння соціально-психологічної адаптації у сучасній психологічній науці. *Студентський дайджест*: зб. наук. матеріалів здобувачів вищої освіти. Рівне, 2021. С. 90-92.

26. Подолання важких життєвих ситуацій. URL: https://stud.com.ua/125014/psihologiya/podolannya_vazhkih_zhittyevih_situatsiy_pt_zhs

27. Ревасевич І. Психологічні концепції адаптації особистості у системному теоретичному обґрунтуванні. *Психологія і суспільство*. 2001. №4. С. 16-40.

28. Резнікова О. А. Адаптованість особистості в контексті різних методологічних підходів до проблеми адаптації. *Психологічні перспективи*. Луцьк, 2011. Вип. 17. С. 220-231.

29. Семез А., Семез Л. Феномен соціально-професійної адаптації особистості педагога у психолого-педагогічній літературі. *Наукові записки. Педагогічні науки*. Кіровоград, 2010. Вип. 91. С. 195-199.
30. Сердюк Л. З., Баранаскіне І. І., Володарська Н. Д. Особливості надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам внаслідок конфлікту на сході України. *Український психологічний журнал*. 2020. Вип. 1. С. 176-187.
31. Скрипник В. Особливості перебігу та самосприйняття соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників. *Психологія і суспільство*. 2015. № 2. С. 87-93.
32. Указ президента України №64/2022. URL: <https://www.president.gov.ua/documents/642022-41397>
33. Aubert H. *Physiologie der Netzhout*. Breslau, 1865. 113 p.
34. Ericson E. H. The problem of ego identity and the life cycle: Selected papers. *Psychological Issues Monograph*. 1959. No 1. P. 56-121.
35. Laufer R. S., Bengston V. L. Generation, aging and social stratification: on the development of generational units. *Journal of Social Issues*. 1974. Vol. 30. P. 181-205.

Додаток А

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації

К. Роджерса та Р. Даймонда

№	Твердження	Це до мене зовсім не відноситься	Мені це не властиво в більшості випадків	Сумніваюсь, що це можна віднести до мене	Не наважуюсь віднести це до себе	Це схоже на мене, однак, не впевнений (а)	Це схоже на мене	Це точно про мене
1.	Випробовує незручність, коли вступає з ким-небудь в розмову							
2.	Немає бажання розкриватись перед іншими							
3.	У всьому любить змагання, боротьбу							
4.	Пред'являє до себе високі вимоги							
5.	Часто лає себе за зроблене							
6.	Часто відчуває себе приниженим							
7.	Сумнівається, що може подобатись кому-небудь з осіб протилежної статі							
8.	Свої обіцянки виконує завжди							
9.	Теплі, добрі відносити з тими, хто оточує							
10.	Людина стримана, замкнута, тримається від усіх трохи подалі							
11.	У своїх невдачах звинувачує себе							
12.	Людина відповідальна, на нього можна покластись							
13.	Відчуває, що не в силах хоч що-небудь змінити, всі зусилля марні							
14.	На багато речей дивиться очима однолітків							
15.	Приймає в цілому ті правила і вимоги, яким належить слідувати							
16.	Власних переконань на правил не вистачає							
17.	Любить мріяти – інколи прямо посеред білого дня. Насилу повертається від мрій до дійсності							

№	Твердження	Це до мене зовсім не відноситься	Мені це не властиво в більшості випадків	Сумніваюсь, що це можна віднести до мене	Не наважуюсь віднести це до себе	Це схоже на мене, однак, не впевнений (а)	Це схоже на мене	Це точно про мене
18.	Завжди готовий до захисту і навіть нападу: «застрягає» у переживаннях образ, перебираючи в думках 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.	Усе, що стосується інших, не хвилює; зосереджений на собі, зайнятий собою							
22.	Люди, як правило, йому подобаються							
23.	Не соромиться своїх почуттів, відкрито висловлює їх							
24.	Серед великого скупчення народу буває трошки самотньо							
25.	Зараз дуже не по собі. Хочеться все кинути, куди-небудь сховатись							
26.	З оточуючими, зазвичай, ладнає							
27.	Найважче боротись із самим собою							
28.	Насторожує незаслужене доброзичливе ставлення оточуючих							
29.	В душі оптиміст, вірить у краще							
30.	Людина негідатлива, вперта, таких називають важкими							
31.	До людей критичний та судить їх, якщо вважає, що вони на це заслуговують							
32.	Зазвичай відчувається не ведучим, а веденим: йому не завжди вдається мислити і діяти самостійно							
33.	Більшість із тих, хто його знає, добре до нього ставляться, люблять його							
34.	Іноді бувають такі думки, якими не хотілось би ні з ким ділитись							
35.	Людина з привабливою зовнішністю							

№	Твердження	Це до мене зовсім не відноситься	Мені це не властиво в більшості випадків	Сумніваюсь, що це можна віднести до мене	Не наважуюсь віднести це до себе	Це схоже на мене, однак, не впевнений (а)	Це схоже на мене	Це точно про мене
36.	Почувається безпорадним, потребує тог, щоб хтось був поруч							
37.	Прийнявши рішення, слідує йому							
38.	Ухвалюючи, здавалось би, самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей							
39.	Відчуває почуття провини, навіть якщо звинувачувати себе, начебто, нема в чому							
40.	Відчуває неприязнь до того, що його оточує							
41.	Усім задоволений							
42.	Вибитий із колії: не може зібратись, узяти себе в руки, організуватись							
43.	Відчуває млявість: усе, що раніше хвилювало, стало раптом байдужим							
44.	Урівноважений, спокійний							
45.	Розлютившись, нерідко виходить із себе							
46.	Часто почувається скривдженим							
47.	Людина поривчаста, нетерпляча, гаряча, не вистачає стриманості							
48.	Буває, пліткує							
49.	Не дуже довіряє своїм почуттям: вони іноді підводять його							
50.	Досить важко бути самим собою							
51.	На першому місці розум, а не почуття: перш ніж щось зробити, подумає							
52.	Те, що відбувається з ним, тлумачить на свій лад. Здатний вигадувати зайве, словом, не вий світу цього							
53.	Людина, терпима до людей, приймає кожного таким, яким він є							
54.	Намагається не думати про свої проблеми							
55.	Вважає себе цікавою людиною – привабливою як особистість, помітною							

№	Твердження	Це до мене зовсім не відноситься	Мені це не властиво в більшості випадків	Сумніваюсь, що це можна віднести до мене	Не наважуюсь віднести це до себе	Це схоже на мене, однак, не впевнений (а)	Це схоже на мене	Це точно про мене
56.	Людина сором'язлива. Легко тушується							
57.	Обов'язково потрібно нагадувати, підштовхувати, щоб довів справу до кінця							
58.	У душі відчуває перевагу над іншими							
59.	Немає нічого, у чому ю він виразив себе, проявив свою індивідуальність, своє «Я»							
60.	Боїться того, що подумають про нього інші							
61.	Честолюбна, небайдужа до успіху, похвали людина: у тому, що для неї суттєво, намагається бути серед найкращих							
62.	Людина, в якій, на даний момент, багато чого гідне презирства							
63.	Людина діяльнісна, енергійна, сповнена ініціатив							
64.	Пасує перед труднощами і ситуаціями, які загрожують ускладненнями							
65.	Себе просто недостатньо цінує							
66.	За натурою ватажок і вміє впливати на інших							
67.	Ставиться до себе загалом добре							
68.	Людина наполеглива, напориста, їй завжди важливо наполягати на своєму							
69.	Не любить, коли з ким-небудь псуються стосунки, особливо якщо розбіжності загрожують стати явними							
70.	Довго не може прийняти рішення, а потім сумнівається в його правильності							
71.	Перебуває в неувважності, усе в нього сплуталося, усе змішалось							
72.	Задоволений собою							
73.	Невдачливий							

№	Твердження	Це до мене зовсім не відноситься	Мені це не властиво в більшості випадків	Сумніваюсь, що це можна віднести до мене	Не наважуюсь віднести це до себе	Це схоже на мене, однак, не впевнений (а)	Це схоже на мене	Це точно про мене
74.	Людина приємна, така, яка розташовує до себе							
75.	Обличчям, може і не дуже пригожий, але може подобатись як людина, як особистість							
76.	Зневажає осіб протилежної статі й не зв'язується з ними							
77.	Коли потрібно щось зробити, охоплює страх: а раптом не впораюсь, а раптом не вийде?							
78.	Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно тривожило б							
79.	Вміє наполегливо працювати							
80.	Відчуває, що росте, дорослішає: змінюється сам і його 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 наполягати, і тоді він поступиться							
85.	Відчуває невпевненість у собі							
86.	Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватись й обґрунтовувати свої вчинки							
87.	Людина поступлива, податлива, м'яка у стосунках з іншими							
88.	Людина тямуща, любить розмірковувати							
89.	Інший раз любить похвалитись							
90.	Ухвалює рішення і тут же змінює їх: зневажає себе за безвольність, а зробити із собою нічого не може							
91.	Намагається покладатись на свої сили, не розраховує на чийсь допомогу							
92.	Ніколи не спізнюється							

№	Твердження	Це до мене зовсім не відноситься	Мені це не властиво в більшості випадків	Сумніваюсь, що це можна віднести до мене	Не наважуюсь віднести це до себе	Це схоже на мене, однак, не впевнений (а)	Це схоже на мене	Це точно про мене
93.	Відчуває скутість, внутрішню несвободу							
94.	Виділяється серед інших							
95.	Не дуже надійний товариш, не в усьому на нього можна покластись							
96.	У собі все ясно, себе добре розуміє							
97.	Товариська, відкрита людина, легко сходиться з людьми							
98.	Сили і здібності цілком відповідають тим завданням, які доводиться вирішувати; з усім може впоратись							
99.	Себе не цінує, ніхто всерйоз його не сприймає; у кращому разі до нього поблажливі, просто терплять							
100.	Турбується, що особи протилежної статі занадто займають його думки							
101.	Усі свої звички вважає хорошими							

Додаток Б

Методика «Подолання важких життєвих ситуацій» В. Янке і Г. Ердманна

№	Коли мені хто-небудь або що-небудь шкодить (завдає шкоди, обмежує), виводить зі стану психічної рівноваги, то я...	Ніколи	Рідко	Часто	Дуже часто	Завжди
1.	Намагаюсь сконцентрувати свою думку на чомусь іншому					
2.	Кажу собі: «Не смирайся», «Боротись і перемагати»					
3.	Шукаю того, хто б підтримав мене					
4.	Відчуваю безпорадність					
5.	Кажу собі, що мені дорікати себе ні в чому					
6.	Уникаю контактів з іншими					
7.	Починаю курити або курю набагато більше звичайного					
8.	Надалі уникаю подібних ситуацій					
9.	Постійно задаюся питанням, що я знову зробив (а) неправильно					
10.	Кажу собі «Нічого страшного»					
11.	Ретельно обмірковую свою подальшу поведінку					
12.	Підвищую свої фізичні (м'язові) навантаження					
13.	Шкодную себе (відчуваю жалість до себе), образу на інших					
14.	Намагаюсь піти від вирішення проблеми					
15.	Кажу собі, що я подолаю					
16.	Не можу довгий час думати ні про що					
17.	Швидше, ніж інші, справляюся з ситуацією					
18.	Намагаюсь розібратись в деталях ситуації					
19.	Приймаю заспокійливі засоби					
20.	Починаю займатись чимось іншим (переключаючись на іншу діяльність)					
21.	Раджусь з іншими, як мені поводитись					
22.	Їм що-небудь смачне					

№	Коли мені хто-небудь або що-небудь шкодить (завдає шкоди, обмежує), виводить зі стану психічної рівноваги, то я...	Ніколи	Рідко	Часто	Дуже часто	Завжди
23.	Після того, як щось трапилось, довгий час аналізую, чому це сталось					
24.	Думаю: «Треба якомога швидше піти з ситуації»					
25.	Соромлюсь того, що сталось					
26.	Кажу собі: «Ти повинен (а) зібратись з силами»					
27.	Уникаю людей					
28.	Намагаюсь дихати абсолютно спокійно і рівномірно					
29.	В майбутньому при прояві перших же ознак, уникаю подібної ситуації					
30.	Кажу собі: «Тобі нічого соромитись»					
31.	Кажу собі: «Це забудеться з часом»					
32.	Прагну швидше вирішити проблему					
33.	Прагну до спілкування з іншими людьми					
34.	Свідомо починаю думати про свої успіхи					
35.	Я не задоволений (а) собою					
36.	Дивлюсь що-небудь приємне по телевізору або читаю захоплюючу художню літературу					
37.	Думаю: «Тільки не здавайся»					
38.	Радію, що ставлюсь до всього спокійніше, ніж інші					
39.	Приймаю заходи для того, щоб усунути причину					
40.	Мені на думку спадають думки про «втечу»					
41.	Заздрю іншим, з якими таке не відбувається					
42.	Повинен (а) розповісти іншим про те, що трапилось					
43.	Кажу собі: «Я нічого не можу вдіяти»					
44.	Відчуваю потребу чимось вдарити по стіні або щось кинути					

№	Коли мені хто-небудь або що-небудь шкодить (завдає шкоди, обмежує), виводить зі стану психічної рівноваги, то я...	Ніколи	Рідко	Часто	Дуже часто	Завжди
45.	Займаюся чим-небудь, що мене відволікає від того, що сталося					
46.	Не знаю, як себе вести в даній ситуації					
47.	Постараюся досягти успіху в чому-небудь іншому					
48.	Маю намір в майбутньому уникати подібних ситуацій					
49.	Ізольую себе від свого оточення					
50.	Кажу собі: «Час лікує»					
51.	Думаю, що доля несправедлива до мене					
52.	Кажу собі: «Інші не змогли б так легко пережити»					
53.	Відчуваю потребу в алкоголі					
54.	Намагаюся перебороти свій збуджений стан					
55.	Це ще довго турбує мене					
56.	Кажу собі: «Ти ні в якому разі не повинен здаватися»					
57.	Дорікаю (звинувачую) себе					
58.	Намагаюся розслабитись, відпочити від усіх справ					
59.	Звертаюся до справ, успіх яких мені забезпечений					
60.	Мені здається все безнадійно					
61.	Зриваю зло (невдоволення) на інших людей					
62.	У мене одне бажання: якомога швидше «втекти» від цієї проблеми					
63.	Прошу кого-небудь допомогти мені					
64.	Роблю щось приємне для себе					
65.	Думаю: «Я несу відповідальність за ситуацію, що склалась»					
66.	Підготівляю план дій щодо подолання труднощів					
67.	Кажу собі: «Все незабаром утворюється»					
68.	Намагаюся зберегти самовладання					
69.	Думаю: «У майбутньому не хочу знов потрапити в таку ситуацію»					
70.	Хочу негайно випити спиртне					

№	Коли мені хто-небудь або що-небудь шкодить (завдає шкоди, обмежує), виводить зі стану психічної рівноваги, то я...	Ніколи	Рідко	Часто	Дуже часто	Завжди
71.	Кажу собі: «Тільки не падай духом»					
72.	Я ще довго думаю про те, що трапилось					
73.	Намагаюсь уникнути ситуації					
74.	Купую собі щось, що я давно хотів (а) мати					
75.	Кажу собі: «Врешті-решт, це була моя помилка»					
76.	Не хочу нікого бачити					
77.	Володію собою набагато краще, ніж інші в такій ситуації					
78.	Пускаю в хід свої кращі якості, вміння					
79.	Можу погодитись з тим, що завжди саме мені не щастить					
80.	Шукаю те, що може мене потішити					
81.	Відпочиваю та розслабляюсь					
82.	Відчуваю лють					
83.	Вирішую, які у мене є можливості для подолання ситуації					
84.	Повинен (а) почути чийсь думку з цього приводу					
85.	Намагаюсь проконтролювати свою поведінку					
86.	Йду з головою в роботу					
87.	Намагаюсь зрозуміти, в чому моя вина					
88.	Думаю: «Завтра, напевно, про все забуду»					
89.	Вирішую, що все це не має ніякого значення					
90.	Приймаю снадійні засоби					
91.	Активно починаю змінювати ситуацію					
92.	Найбільше мені хочеться побути на самоті					
93.	Мене все дратує					
94.	Думаю: «Не минуло мене нічого»					
95.	Намагаюсь розібратись в проблемі з використанням інших джерел					
96.	Кажу собі «Ти впорасься з цим»					

№	Коли мені хто-небудь або що-небудь шкодить (завдає шкоди, обмежує), виводить зі стану психічної рівноваги, то я...	Ніколи	Рідко	Часто	Дуже часто	Завжди
97.	Заспокоююсь швидше, ніж інші					
98.	Уважно стежу за тим, щоб в таку ситуацію більше не потрапляти					
99.	Думаю про щось, що мене розслабляє					
100.	Знову і знову подумки програю всю ситуацію					
101.	Намагаюсь відволікатися від того, що сталося					
102.	Намагаюсь обговорити проблему з будь-ким					
103.	Виконую будь-яке своє заповітне бажання					
104.	Думаю я не винен (а)					
105.	Вирішую скоритись долі					
106.	Переконую себе, що все це не важливо					
107.	Мені всі заважають і дратують					
108.	Приймаю будь-які ліки					
109.	Кажу собі: «Не витрачай самовладання»					
110.	Ніяк не можу звільнитись від думки про те, що трапилось					
111.	Будь-яким чином відриваю себе від події					
112.	Стаю роздратованим (ой)					
113.	Сприймаю те, що трапилось, легше за інших					
114.	Закриваю очі і намагаюсь розслабитись					
115.	Домагаюсь визнання в інших областях					
116.	Намагаюсь як слід з'ясувати причини, які привели до даної ситуації					
117.	Питаю себе: «Чому саме зі мною повинно було це статись?»					
118.	Міркую над тим, як я надалі зможу уникнути подібного					
119.	Думаю: «Не в мені причина того, що сталося»					
120.	Мені найбільше хочеться просто втекти					