

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний аерокосмічний університет ім. М.Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Гуманітарно-правовий факультет

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота

(тип кваліфікаційної роботи)

Магістр

(освітнійступінь)

на тему «Особливості адаптації вимушених переселенців до нових умов життя під час ведення військових дій.»

XAI.704.7-96п2.22O.053.9749570KP

Виконав: здобувач (ка) б курсу групи №7-96п2

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

(код та найменування)

Спеціальність 053 «Психологія»

(код та найменування)

Освітня програма «Психологічне консультування та психотерапія»

(найменування)

Савальчук В.В.

(прізвище та ініціали здобувача (ки))

Керівник: к.психол.н. Балабанова К.В.

(прізвище та ініціали)

Рецензент: Фоменко К.І.

(прізвище та ініціали)

Харків – 2022

Міністерство освіти і науки України
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Факультет Гуманітарно-правовий факультет
Кафедра психології
Рівень вищої освіти другий магістерський
Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
(код і найменування)
Спеціальність 053 «Психологія»
(код і найменування)
Освітня програма «Психологічне консультування та психотерапія
(найменування)

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
Ю. І. Гулий

(підпис)
(ініціали та прізвище)

«01» вересня 2022 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Савальчук Валерія Володимірівна

(прізвище, ім'я та по батькові)

1. Тема кваліфікаційної роботи

Особливості адаптації вимушених переселенців до нових умов життя під час ведення військових дій

керівник кваліфікаційної роботи Балабанова Ксенія Вікторівна, канд. психол. н., доцент

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом Університету №1586-уч від «17» листопада 2022 року.

2. Термін подання здобувачем кваліфікаційної роботи «18» грудня 2022 р.

3. Вихідні дані до роботи дослідити особливості адаптації у внутрішніх та зовнішніх переселенців України

4. Зміст пояснювальної записки (перелік завдань, які потрібно розв'язати): провести теоретичний аналіз сучасної та вітчизняної літератури, виявити особливості адаптації у внутрішній переселенців, виявити особливості адаптації у зовнішніх переселенців, провести порівняльний аналіз особливостей внутрішніх та зовнішніх переселенців.

5. Перелік графічного матеріалу:

Рис.10

Табл.5

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Балабанова Ксенія Вікторівна, канд.псих.наук.,доц.	11.10.22	15.10.22
2	Балабанова Ксенія Вікторівна, канд.псих.наук., доц.	18.10.22-	23.10.22
3	Балабанова Ксенія Вікторівна, канд.псих.наук.,доц.	15.11. 22-	22.11.22

Нормоконтроль _____ С. В. Кузьміна «18» грудня 2022 р.
(підпис) (ініціали та прізвище)

7. Дата видачі завдання «01» вересня 2022 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів кваліфікаційної роботи	Примітка
1.	Затвердження теми, мети та завдань дипломної роботи	01.09.22-07.10.22	
2.	Складання плану роботи	08.10.22-10.10.22	
3.	Аналіз літературних джерел. Написання першого розділу дипломної роботи	11.10.22-15.10.22	
4.	Визначення психодіагностичного інструментарія для проведення практичної частини дослідження . Написання другого розділу дипломної роботи.	18.10.22-23.10.22	
5.	Проведення практичної частини дослідження.	24.10.22-07.11.22	
6.	Статистична обробка отриманих даних.	08.11.22-12.11.22	
7.	Написання третього розділу дипломної роботи.	15.11. 22-22.11.22	
8.	Написання загальних висновків. Оформлення списку використаних літературних джерел, додадку(ків) та змісту.	23.11. 22-29.11.22	
9.	Передзахист.	30.11.2022-01.12.22	
10.	Внесення коректив до тесту дипломної роботи.	02.12.22-11.12.22	
11.	Оформлення та підписання відповідної документації(висновок керівника, висновок кафедри, рецензія та довідка на предмет наявності порушень академічної доброчесності)	12.12.22-17.12.22	

12 .	Підготовка електронної презентації та тексту доповіді.	14.12.22-17.12.22	
13 .	Строк подання студентом роботи на кафедру.	18.12.22	
14 .	Захист.	20.12.22-21.12.22	

Здобувач

Савальчук В.В.

_____ (підпис, ініціали та прізвище)

Керівник кваліфікаційної роботи Балабанова К. В.

(підпис, ініціали та прізвище)

Реферат

Дипломна робота: 57 с., 5 табл., 10 рис., 3 дод., 41 джерел.

Ключові слова: ПЕРЕСЕЛЕНЦІ, ВНУТРІШНІ ПЕРЕСЕЛЕНЦІ, ЗОВНІШНІ ПЕРЕСЕЛЕНЦІ, АКУЛЬТУРАЦІЯ, АДАПТАЦІЯ, СОЦІАЛІЗАЦІЯ.

Предмет дослідження: особливості адаптації у внутрішніх та зовнішніх переселенців

Мета дослідження: дослідити особливості адаптації у внутрішніх та зовнішніх переселенців України

Методи дослідження: методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда, багаторівневий особистісний опитувальник "Адаптивність" (МЛО-АМ) розроблений А.Г.Маклаковим і С.В.Чермяніним, методика діагностики властивостей нервової системи Я. Стреляу. Математично-статистичні методи склали факторний аналіз та метод У-критерій Манна-Уїтні.

За результатами дослідження було зроблено наступні висновки:

Зовнішні переселенці частіше за внутрішніх переселенців перебувають у стані дезадаптації та емоційному дискомфорту, спричиненими зовнішніми чинниками, такими як інша культура, мова, правила та традиції. Вони також частіше за внутрішніх переселенців мають високий рівень нервово-психічної напруги, що робить їх імпульсивними, готовими до вирішення проблем, швидкого засвоєння інформації та готовності піти від фрустрації до активного включання у своє нове життя. У той час, внутрішні переселенці частіше за зовнішніх переселенців готові до встановлення нових контактів, прояву ініціативи в діалозі, не мають страху до сближення з новою середою.

Abstract

Diploma thesis: 61 pages, 5 tables, 10 figures, 3 appendices, 41 sources.

Keywords: IMMIGRANTS, INTERNAL IMMIGRANTS, EXTERNAL IMMIGRANTS, ACULTURATION, ADAPTATION, SOCIALIZATION.

The subject of the research: peculiarities of adaptation in internal and external migrants

The purpose of the research: to investigate the adaptation features of internal and external migrants of Ukraine

Research methods: method of diagnosis of socio-psychological adaptation by K. Rogers and R. Diamond, multi-level personal questionnaire "Adaptability" (MLO-AM) developed by A.G. Maklakov and S.V. Chermyanin, method of diagnosis of properties of the nervous system by Ya. Strelyau. Mathematical and statistical methods include factor analysis and the Mann-Whitney U-criterion method.

Based on the results of the research, the following conclusions were made:

External migrants are more likely than internal migrants to be in a state of maladjustment and emotional discomfort caused by external factors, such as a different culture, language, rules and traditions. They are also more likely than internal migrants to have a high level of neuropsychological stress, which makes them impulsive, ready to solve problems, quickly absorb information and ready to move from frustration to active inclusion in their new life. At that time, internal migrants more often than external migrants are ready to establish new contacts, show initiative in dialogue, are not afraid of rapprochement with the new environment.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗУМІННЯ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ	5
1.1. Поняття та процес адаптації особистості: огляд психологічної літератури	5
1.2. Види адаптації та її вплив на соціальне-психологічне життя особистості.	10
1.3. Особливості адаптації мігрантів у роботах вітчизняних та зарубіжних вчених.	20
РОЗДІЛ 2. ПІДГОТОВЧИЙ ЕТАП ДОСЛІДЖЕННЯ: ВИБІРКА, МЕТОДИ ТА МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ	31
2.1. Характеристика вибірки.	31
2.2. Характеристика методів дослідження	31
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ У ВНУТРІШНІХ ТА ЗОВНІШНІХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ	35
3.1. Особливості адаптації у внутрішніх переселенців	35
3.2. Особливості адаптації у зовнішніх переселенців.	41
3.3. Порівняльний аналіз особливостей адаптації зовнішніх та внутрішніх переселенців.	46
ВИСНОВКИ	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	54
ДОДАТКИ	58

ВСТУП

Ситуація, спричинена воєнними діями на території України, змусила багатьох громадян України покинути своє звичне життя, та розпочати його з чистого листа, адаптуючись до нових умов. Зіткнувшись з новими обставинами, переселенці потрапили в середовища, яка вимагає фізичних, психологічних зусиль задля поліпшення свого психо-емоційного та соціального становища. Отже, актуальність дослідження зумовлена актуальним остро-соціальним, політичним та економічним становищем українських-переселенців під час повномасштабної війни.

Проблему адаптації є багаторівневою та розглядається в таких галузях, як біологія, еволюційна психологія, соціальна психологія, соціологія, філософія. Зокрема, проблемами культурної адаптації займалися такі науковці, як Е. Гідденс, М. Девеан, Х. Долан; проблеми адаптації та її динамічні особливості були проаналізовані в роботах Н. Брюкса, Дж. Ангр'ю; в роботах О'Браєна, М. Холланда, Ф.Б. Березіна, В.І. Медведа, С.І. Сороко та ін., можна знайти розуміння процесу адаптації і її особливостей; М.А. Южанін описав основні стратегії адаптації переселенців за кордоном.

В цілому, проблема адаптації має багато теоретичних та емпіричних досліджень, проте в час трансформування українського суспільства та в умовах війни, особливості адаптації українських переселенців є важливими для моніторингу актуальної ситуації та профілактики типових труднощів з якими можуть зітнутися переселенці, отже тема нашого дослідження актуальна у сучасних умовах.

Об'єкт дослідження: адаптація

Предмет дослідження: особливості адаптації у внутрішніх та зовнішніх переселенців

Мета дослідження: дослідити особливості адаптації у внутрішніх та зовнішніх переселенців України

Задачі дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз сучасної та вітчизняної літератури
2. Виявити особливості адаптації у внутрішній переселенців
3. Виявити особливості адаптації у зовнішніх переселенців
4. Провести порівняльний аналіз особливостей внутрішніх та зовнішніх переселенців.

Дослідження пройшли 54 особи, віком від 22 до 32 років, переважно з західних міст України – Львів, Хмельницький, Київ, а також зовнішні переселенці з таких країн як Чехія, Німеччина, Австрія та Польща.

Для дослідження були використані методики та математично-статистичні методи дослідження: Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда, багаторівневий особистісний опитувальник "Адаптивність" (МЛО-АМ) розроблений А.Г.Маклаковим і С.В.Чермяніним, методика діагностики властивостей нервової системи Я. Стреляу.

Математично-статистичні методи склали факторний аналіз та метод У-критерій Манна-Уїтні.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗУМІННЯ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Поняття та процес адаптації особистості: огляд психологічної літератури

Термін адаптація використовується для позначення як стратегій, які використовуються під час переживання стресової ситуації, так і для позначення результату, наприклад, акультурації – результатом адаптації до нового середовища. Передбачається, що існують різні стратегії адаптації, що призводить до різних різновидів адаптаційних теорій та результату боротьби зі стресо-чинниками.. Окремо було визначено три такі стратегії: пристосування, боротьба та відторгнення, і можуть бути виявлені за типом поведінки під час адаптаційного періоду. У разі пристосування зміни в особистості відбуваються в напрямку, ця стратегія, безумовно, зменшує конфлікт, а через це збільшує конгруентність або відповідність між навколишнього середовища й особистості шляхом приведення людини в гармонію з в навколишнє середовище. Боротьба, навпроти, характеризується активними діями, пошуком знайомої схеми життя та активному протистоянню новим умовам. У той час як відторгнення характеризується пасивними діями, небажанням сприймати нову реальність та наявну фрустрацію, яку переживає людина.

Як правило, адаптація є еволюційною модифікацією, яку вид розвиває, щоб краще виживати в різних середовищах. Щоб краще вписатися в довкілля, тварини та люди можуть з часом змінюватися, щоб збільшити свої шанси на виживання і, отже, збільшити швидкість розмноження.

Термін адаптація у тому вигляді, в якому він використовується в даний час у всьому світі, бере свій початок у природничих науках, зокрема еволюційної біології. Хоча визначення адаптації в природничих науках заперечується, воно у широкому розумінні відноситься до сфери генетичних

чи поведінкових характеристик, які дозволяють організмам або системам справлятися зі змінами навколишнього середовища, щоб виживати та розмножуватися.

Застосування терміна "адаптація людини" перекликається з працями антрополога, культуролога та еколога Джуліана Стюарда, який використав «культурну адаптацію» для опису коригування «культурних ядер», тобто регіональних систем суспільства, у природне середовище у вигляді засобів для існування [41].

В. Я. Бергер визначає процес адаптації як процес, за допомогою якого групи людей додають нові та покращені методи боротьби з довкіллям до свого культурного репертуару [2].

М. Деневан розглядає, зокрема, культурну адаптацію як процес зміни у відповідь на зміну фізичного навколишнього середовища або зміни внутрішніх подразників, таких як демографія, економіка та політичні умови, тим самим розширюючи діапазон стресів, до яких пристосовуються людські системи. Крім біофізичного стресу, адаптація, незалежно від того, чи аналізується вона з метою оцінки чи практики, тісно пов'язана з концепціями вразливості та здатності до адаптації [41]. На його думку, адаптація – це прояв адаптивної здатності, що являє собою способи зниження вразливості особистості. Взаємодія екологічних та соціальних сил, вплив гетерогенних чинників та чутливість, а також різні соціальні, культурні, політичні та економічні сили формують адаптивну місткість.

У. Брефенбеннер [34] визнає, що процеси, що управляють чутливістю до навколишньої середовища та адаптаційної здатністю часто взаємозалежний. Як правило, система (наприклад, спільнота), яка більш схильна та чутлива до кліматичних подразників, умов або небезпек, буде більш вразливою, за інших рівних умов, у той час, та система, яка має більшу адаптивну здатність, буде менш вразливою за рівних умов.

Ця концептуалізація загалом вказує на формування шляхів вразливості угруповань. Воно не обов'язково означає, що елементи впливу, чутливість та

адаптаційна здатність можуть або повинні бути вимірюватися для чисельного порівняння відносних вразливостей спільнот, регіонів чи країн. Вразливість, її елементи впливу, чутливості та адаптивності детермінують динамічні процеси адаптації, різняться за типом, варіюються від стимулу до стимулу, і також залежать від місця та системи життя людини. Безумовно, існують широкі соціальні, економічні, політичні та екологічні умови, що впливають на чутливість та адаптивного потенціалу, але на рівні спільноти ці елементи будуть виставлені різноманітно. Навіть для конкретної системи вразливість навряд чи буде однаковою для всіх подразників, навіть всі кліматичні впливи, наприклад, підвищення температури, повені, підвищення рівня моря, низькочастотні посухи, високочастотні посухи, часті тривалі посухи [34].

Адаптивна здатність залежить від контексту та варіюється від країни до країни, від громади до громади, серед соціальних груп та індивідів, а також має можливість змінюватися з часом. Шкали адаптаційних можливостей не є незалежними або окремими, наприклад, здатність домогосподарства впоратися з кліматичними ризиками певною мірою залежить від сприяння навколишнього середовища спільнотою та її адаптаційної здатності, зокрема організувати свою діяльність відповідно до ресурсів та особливостей регіону.

Адаптивну здатність аналізували у своїх роботах Б. Сміт та О. Піліфосова [40], різними способами, в тому числі через порогові значення, «діапазони подолання» та визначення умови, з якими може працювати ця система, а саме адаптуватися та відновлюватися. Вони прийшли висновку, що більшість спільнот і секторів можуть впоратися або адаптуються до нормальних кліматичних умов і помірних відхилення від норми, але опромінення з екстремальними події, які можуть лежати за межами діапазону подолання або можуть перевищувати адаптаційні можливості спільноти.

Деякі автори, такі як Уоттс і Боле відносять «здатність долати перешкоди» до короткострокової здатності, або здатності, яка призначення

для простого виживання, у той час, як використання «адаптивної здатності» є довгостроковим або більш стійким [40].

Адаптацію можна визначити як процес встановлення оптимальної відповідності особистості та навколишнього середовища в ході здійснення властивої для людини діяльності. Вона дозволяє індивідууму задовольняти актуальні потреби та реалізовувати пов'язані з ними значущі цілі, при збереженні психічного та фізичного здоров'я, забезпечуючи те, що водночас відповідає психічній діяльності особистості, його поведінці та вимогам середовища [40].

В науковій літературі з питань адаптації, цей термін, зазвичай, трактується з акцентом на індивіда, його характерних якостей та структуру особистості, а також з точки зору особливостей взаємодії індивіда із соціальним середовищем, реалізацію набутих цінностей і особистісних потенціалів, активність особистості. У багатьох працях, поняття адаптації особистості розглядається через призму співвідношення з поняттями соціалізації та розвитку особистості. Водночас одні автори вважають, що процес адаптації відбувається постійно, а інші вважають, що особистість починає здійснювати процес адаптації, коли потрапляє в проблемну ситуацію, а не тільки коли переживає конфлікт з середовищем.

Поряд з адаптацією можна зустріти також й реадаптацію, тобто процес перебудови особистості за ситуацією значних змін умов і змісту життя та діяльності, наприклад, перехід від мирного часу до воєнного, або самотнього життя до сімейного. Якщо реадаптація неможлива, особистість стає дезадаптивною.

Адаптація і реадаптація відрізняються тільки ступенем перебудови особистості. Процес адаптації пов'язаний зі зміною, завершенням, перетворенням і частковою реконструкцією окремих функціональних систем психіки або особистості загалом. Рееадаптація відбувається тоді, коли цінності, смислове утворення особистості, її цілі та норми, бажано-мотиваційна сфера мають бути перебудовані загалом, або ж зміст, методи та

засоби реалізації мають бути перебудовані у зворотному напрямі, або суттєво змінені. Під час деадаптації реадаптація може знадобитися, якщо відбувається перехід до попереднього стану життя або діяльності людини [35].

За П.С. Кузнецовим, адаптація – це не тільки пристосування до успішного функціонування в даному середовищі, але і здатність до подальшого психологічного, особистісного, соціального розвитку.

Адаптивна здатність нервової системи та її діапазон подолання чинників стресу не є статичними. Діапазон подолання гнучкий і реагує на зміни в економічних, соціальних, політичних та інституційних умовах з часом, наприклад, тиск населення або виснаження ресурсів може поступово знижувати здатність впоратись зі стресовими чинниками [2].

За В.П. Казначевим, адаптація - це результат взаємодії організму і довкілля, внаслідок якого організм оптимально пристосований до життя і діяльності. Адаптація компенсує відсутність звичної поведінки в нових умовах. Він створює можливості для організму та його індивідуальності оптимально функціонувати в незвичному середовищі [14].

Узагальнюючи, адаптацію можна визначити як процес встановлення оптимальної відповідності між індивідумом і навколишнім середовищем. Найважливішим видом адаптації в сучасних тенденціях є соціально-психологічна адаптація. Соціально-психологічна адаптація – це процес, під час якого люди набувають конкретних соціально-психологічних рольових функцій і досягають певного соціально-психологічного статусу.

Існує два типи адаптації: біофізіологічна та соціально-психологічна адаптація. Під соціально-психологічною адаптацією розуміють процес, під час якого людина освоює певні соціально-психологічні рольові функції та набуває певного соціально-психологічного статусу. У процесі соціально-психологічної адаптації люди намагаються гармонізувати внутрішні та зовнішні умови свого життя і діяльності. Коли це здійснюється, підвищується

адаптивність особистості, тобто ступінь пристосування до умов життя і діяльності [1].

Адаптація індивіда може бути внутрішньою, що проявляється у вигляді перебудови функціональних структур і систем індивіда під час конкретного перетворення та зовнішньою, що проявляється до середовища його життя та діяльності з урахуванням, як зовнішніх форм поведінки, так і діяльності індивіда, а також вимог, що надходять ззовні, які індивід змінює та які відповідають очікуванням середовища [2].

Один із новоутворених в адаптації процес, у системі «людина-середовище», стає адаптаційна готовність людини, тобто готовність до ефективної взаємодії з новими динамічними середовищами, такі як освіта, професійна діяльність, соціальне оточення та інші середовища. Така постановка проблеми в сучасній психологічній науці та її комплексне дослідження вважаються досить новими. Адаптаційна готовність розглядається у взаємозв'язках з дією соціалізації та соціально-психологічних факторів, один з яких визнається характер соціальної діяльності. Особлива увага приділяється готовності до взаємодії з освітніми середовищами. Виявляється, структура адаптаційної готовності містить багаторівневу структуру. Вона включає: підготовленість психофізіологічно, схильність нервової системи до певних дій, емоційних станів, сприяння чи несприйняття певних дій; психологічні особливості: когнітивні, мотиваційні, вольові феномени; соціально-психологічні особливості: соціально-перцепції, комунікативні та інтерактивні проявлення; рівні розумової діяльності [2].

1.2. Види адаптації та її вплив на соціально-психологічне життя особистості.

В біології, французький зоолог Ж.-Б. Ламарк [16], засновник біоцентричної теорії еволюції, поставив перед собою мету пояснити, що таке індивідуальний розвиток і його еволюція адаптивними змінами в окремих

організмах. Таким чином, він виділив три способи адаптації: пряма адаптація організму, що характерна для рослин і нижчих тварин; непряма адаптація організму, характерна для вищих тварин - шляхом руху або нерухомості його органів; та вдосконалення адаптації, спричинене розвитком організмів всередині середовища.

Згідно з Б. Ламарком, усі перетворення фіксовано успадковуються тільки в тому разі, якщо набуті адаптивні зміни характерні для обох статей. Згодом - у цілому ряді природничих наук, адаптація розумілася як єдине ціле, як група біологічних реакцій, спрямованих на підтримання цілісності, функціональної цілісності і функціональної стабільності організму у мінливих умовах довкілля [16].

У 1859 році Дарвін обома своїми книгами «Походження видів» і «Походження людини», об'єднав світи людини і тварин в одну єдину систему, пропонуючи пояснити характеристику видів, включаючи їх схожість і відмінність один від одного, з точки зору дії зрозумілих природних причинних процесів. Зв'язавши всіх тварин в єдине дерево походження, теорія природного відбору стала центральною частиною «Походження видів» і еволюційна теорія. пояснює механізми адаптації організмів, ті незліченні особливості, які так чудово адаптували їх для виживання та розмноження; ця теорія, що пояснює відмінність видів від загальних предків і, таким чином пояснює нескінченні різноманіття життя. Природний відбір є простою концепцією, але являє собою найважливішою ідеєю біології. Це також одне з найважливіших ідей в історії людства [2].

Організми, як правило, добре пристосовані до абіотичних і біотичних умов середовища, в якому вони живуть. Пристосування організму є результатом роботи генів, які організм успадковує від своїх батьків. Частка добре пристосованих організмів у популяції може збільшуватися з поколіннями в процесі еволюції шляхом природного відбору. Існує три різних типи адаптації: поведінкові – реакції організму, які допомагають йому пристосовуватися до оточуючої середи відповідно до того, які поведінкові

атитюди йому необхідні щоб вписатися з нові умови; фізіологічні – процес організму, який допомагає змінювати свій зовнішній вигляд та впливати на особливості організму задля виживання; структурні – особливість організму, що допомагає змінювати саму форму, не змінюючи сутності організму. Приклад імператорський пінгвін живе в дуже холодному антарктичному середовищі, земля вкрита льодом і снігом, а їжа доступна лише в морі, тому у них відсутній навик польоту, а замість того вони мають перепонки на своїх лапах та гострі кігті, щоб встояти на льоду.

Процес адаптації через природний відбір конструює психічні механізми з їх функціональними характеристиками, а спільне походження може допомогти зберегти їх. У деяких видів, процес адаптації відбувається у відповідь на натиск, вимоги середовища. Ці вимоги є дуже загальними, наприклад, вимога бачити або функціонувати в тривимірному просторі, тоді як інші можуть бути класифіковані як більш конкретні. Крім того, процес адаптації як і вимоги середовища, що спонукає до цього може розповсюджуватися на один вид. Таким чином, адаптації варіюються від тих, які є спільними для багатьох видів та тих, що належать деяким. Для цих причин адаптивний підхід часто, але далеко не завжди, передбачає критику на диференційовані розумові здібності, унікальні для істоти одного виду.

Резюмуючи вище написане, адаптація – це характеристика, яка покращує виживання або розмноження організмів. Природний відбір є єдиним відомим механізмом еволюції адаптації, тому багато біологів просто визначили б адаптацію як характеристику, що виникла в результаті природного відбору. Слово «адаптація» теж відноситься до процесу, за допомогою якого члени популяції стають краще пристосованими до деяких особливостей свого середовища, через зміну характеристик, які впливають на їхнє виживання чи розмноження.

Німецький філософ і культуролог В.Я. Бергер [2] стверджує, що людина як біологічна істота є, з одного боку, "невдосконалою", а з іншого - "творчою". Людська недосконалість пов'язана з тим, що не існує генетично

переданої інформації щодо того, як людина повина виживати від народження, у неї немає інстинктивної програми та та високоспеціалізована програми адаптації, що передається від індивіда к індивіду. У той час, щоб компенсувати недоліки, людина є «творчою» і, отже, здатною самостійно створити таке середовище, до якого вона буде здатна пристосуватися. Це необхідно для того, щоб компенсувати цей недолік природної пристосовності, людина культури і є ефективним засобом пристосування навколишньої середовища до потреб особистості. Це адаптивне соціокультурне середовище, система модифікованих моделей і норм поведінки людей, їхньої діяльності, спілкування та взаємодії з регулювальними й управлінськими функціями. Концепція суспільства і є адаптивним інструментом, який гарантує саморозвиток соціального життя людей.

Соціальна адаптація, як пристосування людини до умов соціального середовища, пропонує: адекватне сприйняття навколишньої дійсності та себе; адекватна система відносин і спілкування з іншими; здатність до праці, навчання, організації дозвілля та відпочинку; здатність до самообслуговування та самоорганізації, до взаємообслуговування в колективі; варіативність (адекватність) поведінки відповідно до рольових очікувань [7].

Поняття соціалізації схоже з поняттям соціальної та психологічної адаптації. Ці поняття належать до процесів, які є близькими, взаємозалежними та взаємопов'язаними, але не ідентичними.

За Е. Дюргеймом [11] соціалізація – це двосторонній процес, у якому індивіди засвоюють соціальний досвід суспільства, до якого вони належать, і водночас активно відтворюють його, тобто вибудовують систему соціальних зв'язків і стосунків, та зростають у ній. Люди, оточені іншими людьми і включені в соціальну взаємодію, від самого народження. Це перше уявлення про комунікацію, яке люди отримують ще до вивчення мови. У стосунках з іншими людьми вони отримують певний соціальний досвід, який суб'єктивно засвоюється і стає невід'ємною частиною їхньої особистості. Люди не тільки

розпізнають і використовують соціальний досвід, а й активно трансформують його у власні цінності, настанови, позиції, орієнтації та бачення. Водночас особистість суб'єктивно включається у виконання різних соціальних відносин і різних рольових функцій, тим самим змінюючи як навколишній соціальний світ, так і себе.

У найзагальнішому вигляді процес соціалізації можна описати як формування самосприйняття людини, що означає поділ себе і діяльності, інтерпретацію себе і відповідність цієї інтерпретації з інтерпретацією, яку дають людині інші. В експериментальних дослідженнях, зокрема лонгітюдних, було показано, що образ "Я" створюється в людини не одразу, а розвивається впродовж усього життя, піддаючись низці соціальних впливів[11].

Ідея про активні зовнішні і пасивні внутрішні елементи соціалізації може бути успішно екстрапольована на процес соціальної адаптації індивідів, за умову їх зовнішнього аспекту – діяльність, яка дає змогу людині розвиватися.

Різні стратегії адаптації спрямовані як на активну зміну ключових адаптивних характеристик соціального середовища, так і на зміну умов адаптивної ситуації в необхідному напрямі.

Внутрішніми аспектами соціальної адаптації індивіда є свідомість чи психологічні особливості його внутрішнього «Я», наприклад, інтроверсія, екстраверсія, особливості нервової системи, тощо.

До зовнішніх видів стратегії, відносяться окремі види діяльності, які обираються для усунення стресу, який відчуває і переживає людина, і встановлюють суб'єктивний психологічний комфорт у процесах життєдіяльності та міжособистісного спілкування.

О.І. Зотова та І.К. Кряжова [12] зазначають, що соціалізація часто асоціюється із загальним розвитком особистості, а адаптація - з пристосувальними реакціями на ті, що вже сформувалися в їхній особистості, коли вона стикається з новими умовами життя, спілкування та діяльності.

Оскільки процес соціалізації триває від народження до смерті, має сенс говорити про стадії соціалізації в межах цього континууму. У процесі соціалізації особистість стикається із ситуаціями, які викликають необхідність актів приватної адаптації, що є нічим іншим, як соціальною адаптацією.

Це не означає, що соціальна адаптація строго визначається соціалізацією.

За А. В. Лібіною [17], адаптація - це абсолютно незалежне явище і процес, який відбувається паралельно із соціалізацією. Тому в психологічній літературі неможливо розділити тісно пов'язані між собою процеси соціально-психологічної адаптації та соціалізації, в той же час як і знайти оригінальність цих двох процесів.

Психологічна адаптація у сучасної людини спрямована на пристосування індивідуальних особливостей особистості, вибір механізмів психологічного захисту і подолання труднощів. Дослідники зазначають, що психологічна адаптація залежить від вимог соціального середовища. Психічні навантаження та відсутність відпочинку можуть призвести до виснаження нервової системи. У системі психологічної адаптації важливу роль відіграють такі психотерапевтичні впливи, як дискусійна терапія, комунікативні методи, невербальні методи (наприклад, арт-терапія, музикотерапія, книготерапія) та поведінкова терапія. Використання психологічної підтримки людей (особливо індивідуальної) сприяє вирішенню таких кризових ситуацій, як суїцидальна поведінка, комунікація та прийняття діагнозу ВІЛ-інфекції.

Адаптацію до діяльності можна поділити на види: інформаційну, соціально-економічну та професійну. Кожен вид діяльності з адаптації відрізняється своїм особливим змістом [17].

Особливості інформаційної адаптації визначається тим, що діяльність людини визначає особливості збору, порушення інформаційних потоків і вилучення інформації, необхідної для успішного життя. Засоби масової

інформації в сучасному суспільстві справляють потужний вплив на життя людини, але не завжди позитивний. Людська свідомість може чинити опір різним деструктивним інформаційно-психологічним впливам або, навпаки, приймати ці впливи.

Хоча соціально-економічна адаптація пов'язана з труднощами, очевидно, що однією з ключових умов адаптації представників сучасного суспільства до соціально-економічної ситуації є зміна свідомості людей. Зміни в економіці та в структурі свідомості людей багатогранні й на рівні встановлення особистої інформації можуть призвести до соціальної дезадаптації тих, хто може бути активним. Очевидно, що орієнтація на отримання допомоги не сприяє активізації економічної діяльності людини. Такі люди вважаються безініціативними, безвідповідальними та непридатними для розвитку системи ринкових відносин. Як правило, людям із соціально ювенільними особистостями неможливо знайти "місце" в сучасному суворому, ризикованому суспільстві.

Дослідження Дж. Беррі [3] дало змогу виокремити три типи процесів психологічної адаптації у людей із високою, середньою і низькою пластичністю нейродинамічних процесів. Таким чином, у людей із високою пластичністю, нервова система від самого початку характеризується вираженою емоційною стабільністю та високою продуктивністю, що визначає основний напрям адаптивних змін, тобто підтримання не тільки загального стану організму, а й самопочуття. На перших етапах фізіологічної адаптації ці якості є доміантними, забезпечуючи збереження організму при розпаді старої гомеостатичної системи регуляції, а в остаточно завершеній адаптації, вони формують психологічний компонент. Аналіз функціонування особистості представників цієї групи дав змогу виокремити низку характерних функцій у міжособистісних стосунках, зумовлених наявністю тенденцій, що визначають поведінкову адаптацію цієї групи. Найважливішою з них є висока самооцінка, яка реалізується як прагнення до лідерства. Для цього необхідні такі чинники індивідуальності, як

працьовитість, сміливість у побудові міжособистісних стосунків і бажання захищати групи, що поділяють нові цінності. Завищена самооцінка може спричинити в людей із високим рівнем конфліктної пластичності поведінку, що виявляється в прагненні використати всю зброю конфліктології, об'єднуючись одразу, в ситуаціях загрози груповим цінностям - конфлікт, суперництво, формування особистості, нав'язування іншим членам групи агресивної адаптивної поведінки.

Зазначимо, що в разі зіткнення двох тіньових тенденцій - тенденції до адаптивної поведінки, що завжди присутня в людей, які пристосовуються до екстремальних умов довкілля, - лінії до підтримання загального функціонального стану організму на максимально можливому оптимальному рівні й виконання діяльності, - друга тенденція значно сильніше проявляється в людей з високою пластичністю, ніж у людей із середньою чи низькою пластичністю. Слід зазначити, що друга тенденція значно сильніше виражена у високопластичних індивідів, ніж у інших людей. Це свідчить про те, що, як правило, конфлікти інтересів лежать в основі адаптаційних конфліктів. Найочевидніше, що тенденція захищати діяльність, виражену в термінах "тому що я не можу", більш поширена серед людей із високою пластичністю. Поведінка таких національних тегів проявляється в надсоціальной обстановці, прагнення взяти на себе відповідальність, реалізація лідерських якостей, що діють на конфлікт "я і колектив", де пріоритет віддається їй, визначає реальність установки на відповідність колективу [3, 30].

Було показано, що прагнення до лідерства у людей цього типу часто проявляється в роботі в команді та турботі про те, щоб разом із командою забезпечити позитивний настрій для досягнення спільних цілей і завдань.

Результати досліджень в умовах групового ізольованого перебування у високогірних та антарктичних експедиціях показали, що люди в цій групі керуються стратегіями соціальної адаптації, що реалізуються турботою про безпеку та ефективність команди, до якої входить ця людина. Індивідуальні

стратегії адаптації у людей з високим рівнем пластичності нервової системи підтримували необхідний рівень працездатності. Люди із середнім рівнем пластичності характеризувалися більшим діапазоном компенсаторних можливостей. Третя група могла використовувати емоційну складову взаємодії, але більш схильна формувати компроміси на основі когнітивних рішень.

Головною опорою в робочій формі адаптивної поведінки є відносна незалежність суджень. Що стосується першої групи, то для представників цієї групи характерним було прагнення до лідерства та бажання підтримувати (а іноді й відтворювати) соціальні норми. У деяких випадках спостерігалась конформістська поведінка на відміну від представників першої групи, що спиралися на раціональність та спостереження відхилень у цільових настановах і можливості їх реалізації.

В осіб із низькою пластичністю нервової системи основною особливістю адаптивної поведінки була залежність від емоційних і спонтанних особистісних якостей. Нестачу лідерства та пасивність у міжособистісних стосунках представники цієї групи компенсують здатністю виявляти практичну винахідливість, віру в поєднанні з високою чутливістю. Пасивність змінюється пасивністю в процесі адаптації, але має покірний, ситуативний і поведінковий характер, іноді на шкоду власному іміджу та здоров'ю.

Дослідження М. Байзера [29], адаптації за постійного проживання в умовах Антарктики, де екстремальні факти природи поєднуються зі специфічними соціальними факторами, такими як ізоляція, монотонність і деривація, показали, що в людей низького рівня частіше формуються невротичні тенденції стану, відмічається низька якість, інколи виникають перерви в діяльності. Так, якщо взяти за приклад адаптацію людини до екстремальних умов існування, то адаптивні стратегії поведінки, в яких різною мірою поєднуються емоційний, комунікативний і когнітивний компоненти особистості, - це адаптивні стратегії поведінки. Стратегії

кожного типу є оптимальними для своєї групи, оскільки вони відображають психофізіологічні ресурси, що визначають швидкість і легкість перебудови динамічного стереотипу в роботу центральної нервової системи. Зміна та вибір стратегій згідно управління, відповідно до потреб обох зовнішні та внутрішні умов діяльності, сприяють мінімізації фізіологічних і психологічна плата за адаптацію. Якщо з позиції групової динаміки за умов тривалого перебування колективу в ізоляції, то ймовірно для ефективності групи нової динаміки та з метою збереження психо-екологічний клімат, бажано, щоб в колективі були присутні в різних пропорціях чи всі три види саморегуляції [29].

Дослідження проводили на здорових суб'єктах, в умовах закритої ізольованої бригади в антарктичних експедиціях і в нагір'ях. Результати показали, що психічний стан визначення людини, її особистісні характеристики відіграють важливу роль не тільки в процесі адаптації до нових умов, а й багато в чому визначала здатність до саморегуляції, можливість довільного регулювання стан організму за допомогою біологічного зворотного зв'язку. Слід підкреслити тезу про корекцію дезадаптивних розладів, які досягаються в осіб, які оволоділи прийомами біологічного зворотнього зв'язку перед сходженням в гори. Оскільки в ситуації, коли стратегії адаптації, дослідженні були змушені вибирати між цілей. Було виявлено, що перевага надавалася адаптації до чинника загального порядку – екстремального фактору високих гір. Аналіз окремих стратегій показав, що пріоритетним напрямком адаптації є посилення захисту групових цінностей, міжособисте спілкування та згуртованість. Так приблизно показано, що в початковий період адаптації, відбувається орієнтація на групу, її об'єдності та підтримки всіх учасників соціально-нормативної поведінки. Такий собі розрив пріоритетів на цілі адаптації дозволяє підтримати діяльність людини в екстремальному стані, при цьому індивідуальні захисті механізми спрямовані на подолання стійкого психофізіологічного напруження [29].

Психологічна антропологія вивчає адаптації людини до навколишнього середовища. Вона фокусується на прихованих цілях, конфліктах, тривогах і очікуваннях, які створюють характерні засоби адаптації для членів конкретної соціальної спільноти. Культурний підхід ґрунтується на тому, що всі види адаптації, присутні в моделях поведінки, виробляються під час культурного розвитку, позбавляючи кожне наступне покоління необхідності проходити через болісний особистий досвід.

В. Шерли писав, що культура, як адаптивне середовище, виконує не тільки функції стабільності та самозбереження, а й функції творення та адаптації. Оскільки адаптація не може відбуватися поза системою і є однією з характеристик системи, то і культура, і суспільство є складними адаптивними системними утвореннями [26].

Системи, що перебувають у процесі адаптації, можна аналітично поділити на такі підтипи.

Адаптивні системи – це системи, що мають потенціал цілеспрямовано (активно або реактивно) перетворювати свою структуру відповідно до потреб, використовуючи механізми інформаційного зворотного зв'язку.

Адаптовні системи – це ті системи, які вже створені, адаптовані та перебувають у процесі адаптації тимчасово відносної пристосовності.

Адаптаційні системи – це мікросистеми, за допомогою якої відбувається адаптація макросистеми. Крім того, на думку В. Слісаренко [21], у рамках соціальної адаптації можна говорити про пристосованість, як властивість чи якість живого, пристосування, як механізм чи процес, пристосованість, як стан чи поведінку.

1.3. Особливості адаптації мігрантів у роботах вітчизняних та зарубіжних вчених.

На думку Е. Гідденса [7], міграція впливає на трансформацію просторових соціальних відносин. Соціальний зміни на макро- і мікрорівнях,

що відбуваються під впливом міграційних процесів, можна визначити як трансформації в соціальній структурі приймаюча громада, соціально-демографічна трансформація цієї спільноти, зміни в соціально-рольові та соціокультурні структури суспільства іммігрантів. Наприклад, розширення «імміграційної експансії» у другій половині 20 століття призвело до виникнення громад с великою культурною та етнічною різноманітністю. Кожна з приймаючих країн мала вибрати власний спосіб регулювання процесу міграції. Слід підкреслити взаємозв'язок феноменів соціокультурної адаптації та етнічної ідентичності можна розглядати, з одного боку, як поточні соціальні процеси, і з іншого боку, як результат.

Соціокультурну адаптацію можна визначити як процес і результат активного пристосування етносів до умов чужого соціокультурного середовища. Джерело оновлення соціокультурної адаптації в іноетнічному середовищі є об'єктивним протиріччям між внутрішньою етнокультурною структурою, яка проявляється у звичних потребах, інтересах мігрантів, які мають вже сформовану модель їх соціальної діяльності, так званої групової етнічної ідентичності мігрантів, та нові соціальні умови їх життя, змінені статусні характеристики.

Структуроутворюючим компонентом соціокультурної адаптації є базова інтерактивна матриця «суб'єкти адаптації – адаптаційне середовище». Прийнято виділяти 4 основні стратегії адаптації, використовується мігрантами [4,5]:

Стратегія «геттоїзації», або пасивної автаркії, яка реалізується в ситуаціях, коли адаптанти, опинившись у новому середовищі, прагнуть уникнути прямого контакти з чужою культурою і тим самим усунути негативні симптоми культурного шоку. У цій моделі мігранти створюють свій особливий мікропростір, у якому існує виключно «рідний» етнокультурному середовищі, проживають їхні співвітчизники та одноплемінники. Пасивна автаркія, як правило, характерна для представників

національних меншин, таких як мігрантів і біженців, які проживають у великих містах, промислових центрах, мегаполісах.

Стратегія «культурної колонізації», або агресивної автаркії, характеризується активним проявом «чужі» та мають етноцентризм і нетерпимість. У цьому випадку сприймається нова реальність вкрай неадекватно, різко критикується інша культура і відхиляється. Крім того, мігранти активно прагнуть донести свої атрибути культури етнічних стереотипів у нове середовище, нав'язувати свій світогляд оточенню приймаючої людини і спосіб життя.

Асиміляція, пов'язана з неприйняттям мігрантів, вольно чи мимоволі від рідної культури і повне ототожнення («розчинення») з новим етнокультурна спільнота.

Інтеграція або акультурація є найбільш бажаною та успішною стратегією адаптації, яка полягає у збереженні прихильності етнічних меншин до своєї культури та паралельній інтерналізації чужих культурних атрибутів. Ця модель також передбачає активацію парності міжкультурного діалогу між мігрантами та домінуючою етнічною більшістю, через взаємну адаптація останньої: коли меншини мають засвоїти базові цінності, норми, знання та моделі нового соціокультурного середовища, а приймаюча спільнота має адаптувати свої соціальні інститути до потреб і запитів всіх її етнічних груп. Вибір тієї чи іншої стратегії залежить від ряду факторів: мікро- і макросоціальний.

До мікросоціальних факторів слід віднести: індивідуально-особистісні характеристики адаптантів (вік, рівень освіти та професійної підготовки, комунікабельність, ціннісні орієнтації, мотивація, особистісна самооцінка, характер очікувань та домагань, життєвий досвід та ін); характеристики взаємодіючих культурних фреймів етногруп, насамперед культурну дистанцію (об'єктивно існуюча та суб'єктивно сприйманий ступінь подібностей або відмінностей між етнічними культурами).

Макросоціальні чинники такі: політична та соціально-економічна ситуація у приймаючій країні та у світі; характер імміграційної та етнонаціональної політики влади; правовий статус мігрантів; наявність (або відсутність) суспільних організацій та об'єднань співвітчизників (земляцтв, національно-культурних автономій, асоціацій, тощо), масштаби їхньої діяльності; рівень корупції та злочинності та ін.

В. Шерлі і К. Вард [26] розуміють адаптацію за кордоном як результат процесу акультурації та описують зміни в думках, емоціях і поведінці, які відчуває особа або група людей під час занурення в новий культурний контекст. Перший вимір, соціокультурна адаптація за кордоном, стосується практичних наслідків змін, тобто того, наскільки мігранти здатні успішно справлятися з повсякденним життям у приймаючій культурі

Другий вимір адаптації, то є психологічна адаптація, пов'язана з емоційними наслідками, пов'язаними зі зміною культури, і описує, як мігранти переживають цю зміну, і чи почуваються вони комфортно та щасливо чи тривожно та налякано в новій культурі.

Як зазначили К. Демес і Н. Гірерт [9], більшість попередніх досліджень використовували неспецифічні показники, такі як шкали загального самопочуття або депресії, для операційної психологічної адаптації, не враховуючи умов міграції чи перебування. Щоб підвищити екологічну валідність цього вимірювання, дослідники запропонували контекстно-специфічний показник психологічної адаптації. Їхня коротка шкала психологічної адаптації охоплює такі теми, як туга за домом, незнання, як діяти, хвилювання, незахищеність і самотність у контексті культурного переміщення, і тому вона вважається корисним заходом, який слід застосувати в сьогоденні. вивчення старшокласників.

Наприклад, під час акультурації мігранти можуть змінити свій спосіб життя, говорити, одягатися або їсти так, щоб вони стали більш схожими або навіть не відрізнятися від тих, хто знаходиться у новому суспільстві. Загалом

ця стратегія є і терміном «адаптація», яку найчастіше мають на увазі говорячи про це і, можливо, саме вона є найпоширенішою формою адаптації.

Особи, які займаються акультурацією, можуть організовувати та проводити кампанію зміни в шкільних і медичних установах приймаючого суспільства, щоб культурні потреби мігрантів чи біженців краще задовольнялися. У разі негативного досвіду з установами, які по тим чи іншим причинам не змогли задовольнити потреби мігрантів, зміни в адаптаційній поведінці будуть відбуватися в напрямку, що зменшує контакт з навколишнім середовищем; у певному сенсі, це вилучення групи чи окремої особи з адаптивної арени, і може відбуватися або через вимушене виключення, або через добровільне вилучення. Це може привести, наприклад, до зворотньої міграції (до країни походження), або заснування етнічно однорідних житлових анклав для акультурації людей. Обидва варіанти призначені для усунення або зменшення акультуративного контакту [10].

Важливо відзначити, що третя стратегія часто не підлягає контролю над індивідами, бо вони знаходяться під впливом більшої та потужнішої культурної системи.

Таким чином, особистість змінюється з метою адаптації до середовища. Вимушена адаптація часто є єдино реалістична альтернатива пристосування до нових умов життя. Поруч з різними стратегіями адаптації існують різні способи індивідів прагнути до акультурації. Відповідний Дж. Берри [31] вважає, що акультуризація не є єдиною стратегією адаптації, що існує ряд альтернативних способів адаптації. Його модель адаптації заснована на спостереженні, що в культурно множинних суспільствах індивіди та групи мають зіткнутися з двома важливими питаннями.

Одно з них стосується технічного обслуговування та розвитку своєї етнічної самобутності в суспільстві; треба вирішити, чи власна культурна ідентичність і звичаї мають цінність і повинні бути збережені. Інше питання стосується бажаності міжетнічних контактів, вирішення питання про те, чи є

такі стосунки з іншим суспільством цінними і їх слід прагнути. Це по суті питання ставлення та цінностей, і на них можна відповісти у безліч відтінків від абсолютно негативного до позитивного ставлення. Автор зазначає, що коли люди переходять до іншої культури, відбуваються поведінкові зрушення та акультуративний стрес.

До першої категорії відносяться такі зміни в поведінці, які відрізняються від раніше навченого моделі щодо тих, хто частіше зустрічається в новому суспільстві. Це стосується вивчення нового та відмова від старого репертуару поведінки.

У другій категорії присутня низка стресових психологічних феноменів, які часто включають конфлікт та призводять до нових форм поведінки, які заважають нормальному повсякденному функціонуванню. При першому контакті з новим середовищем, можуть з'явитися відносно невеликі зміни, але у міру продовження контакту ступінь участі особи може збільшуватися, і кількість проблем, пов'язаних із контактами, також може збільшитися. Поведінкові зміни складаються з двох відмінних явищ: навчання поведінка з нової культури; втрачаючи риси самобутньої культури. Існує також потенціал конфлікту між цими двома процесами; коли є конфлікт в даний час це явище підживлює феномен акультуративного стресу.

Поняття стресу отримало широке використання в останній час у психології медичної літератури. На думку Р. Лазаруса [37,38], стрес прийнято вважати генералізованим фізіологічним і психологічним станом організму, викликаним досвідом стресових факторів у навколишньому середовищі, і який вимагає деякого зменшення нормального функціонування. Через процес подолання до певного незадовільного стану, досягається адаптація до нової ситуації. Поняття акультуративного стресу відноситься до одного виду стресу, того, в якому джерелом стресорів є процес акультурації. Крім того, часто існує певний набір проявів стресу, які виникають під час акультурації така як знижений стан психічного здоров'я, зокрема, тривога, депресія, почуття маргінальності та відчуженості, а також посилені психосоматичні та

рівень психологічної симптоматики. Таким чином, акультуративний стрес є явищем, яке може лежати в основі поганої адаптації, включаючи погіршення стану здоров'я індивідів, плутанина ідентичності та проблеми в повсякденному житті, у сім'ї, на роботі та в школі.

До кваліфікувати як акультуративний стрес, слід систематично пов'язувати з відомими особливостями процесу акультурації, які відчуває індивід. У огляді та інтеграції літератури, Дж. Беррі та Х. Кін [31, 36] зробили спробу визначити культурні та психологічні фактори, які впливають на появу акультуративного стресу. Вони прийшли до висновку, що, очевидно, проблеми часто виникають під час акультурації, однак ці проблеми не є неминучими і, здається, залежать від різноманітності групових та індивідуальних особливостей, що входять в акультурацію процес. Тобто акультурація іноді підвищує життєві шанси людини, а іноді практично руйнує здатність продовжувати; кінцевий результат для будь-якого на конкретного індивіда впливають інші змінні, які регулюють відносини між акультурацією та стресом [31].

Оскільки сучасні моделі акультурації позиціонують адаптацію як результат процесу акультурації, зворотні (поздовжні) ефекти адаптації на поведінкову активність у приймаючій та домашній культурах були повністю знехтувані. Проте результати досліджень Х. МакКубіна [39] добробуту свідчать про те, що добробут має мотиваційні наслідки, які спрямовують поведінку особистості. Таким чином, психологічна адаптація може бути необхідною умовою залучення до суспільства, що приймає, бо її відсутність може сприяти орієнтації на рідне суспільство та як наслідок пасивність, репресивність та проблеми з здоров'ям. Таким чином, автори дослідили, чи може психологічна адаптація передбачити поведінкову взаємодію мігранта та домашньої культури. Досліджуючи ці асоціації, важливо окреслити рівень аналізу, тобто міжособистісний чи внутрішньоособистісний. У цьому ключі акультураційну поведінку можна інтерпретувати як стабільну поведінкову орієнтацію, тобто як рису, що описує відмінності між людьми, так як більш

флюктуаційні поведінкові практики, тобто як стани, які відображають процеси всередині людини з часом. У той час як поведінкова орієнтація на приймаючу культуру є загальним способом поведінки по відношенню до господаря чи домашньої культури, поведінкові практики на нову культуру є специфічною, цілеспрямованою поведінкою та частиною транзакційного процесу між людьми, які проживають у країні, та їхнім середовищем за кордоном. З цієї точки зору можна, наприклад, запитати, чи підлітки-переселенці з вищою культурною поведінковою орієнтацією краще адаптуються до життя за кордоном, ніж ті студенти з нижчою культурною поведінковою орієнтацією, чи приїжджі краще адаптуються, коли вони збільшують свою залученість у культуру приймаючої сторони порівняно зі своєю звичайною залученістю на рівні особи.

У дослідженні Н. Бутруса та Р. Витенберга [35], образцові студенти-мігранти характеризувалися емпатією, смиренням і схильністю виявляти більше толерантності та поваги до інших у їх людської різноманітності. Вони також особливо стурбовані тим, щоб пристосуватися до культурних норм господаря та краще орієнтуватися в них. Таким чином, більш високі рівні адаптації позитивно пов'язані з культурною взаємодією мігранта з місцевими жителями та поведінкою, орієнтованою на приймаючу сторону, загалом. Високий рівень культурної адаптивності також показали учні, які мали високий показник сумлінності, хороші навички в плануванні та організаторства, чудовий рівень самоконтролю і тверду відданість своїм цілям, демонструючи активність вищої школи.

Сумлінність також відіграє роль у контролі поведінки, як показали дослідження Коннера та Абрахама. Оскільки залучення до культури приймаючої сторони є явною метою програм обміну, вищий рівень сумлінності буде пов'язаний із більшою відданістю цілям і, як наслідок, вищим рівнем взаємодії з культурою приймаючої сторони. Більше того, результати дослідження акультурації також вказують на вплив рис

особистості на прийняття орієнтації на господаря чи домовку з точки зору ставлень і поведінки.

У своєму дослідженні Х. Кин [36] та його колеги показали, що студенти з вищим рівнем сумлінності, як правило, отримують вищий рівень як закордонної, так і домашньої орієнтації. Студенти-екстраверти впевнені в собі та чудово встановлюють соціальні контакти, шукають товариства інших, проводять менше часу на самоті та більше беруть участь у розмовах. Попередні дослідження Г. Басселота [32] та його колег, постійно демонстрували позитивний зв'язок між екстраверсією та процесом вибору друзів у щойно знайомих людей. Наприклад, у студентів-першокурсників вищі рівні екстраверсії були пов'язані з вибором більшої кількості друзів у новому університетському середовищі. На цьому тлі, вищий рівень екстраверсії буде позитивно пов'язаний із залученням до соціальних контактів у новому середовищі приймаючої людини. Це також узгоджується з результатами дослідження акультурації, яке показало, що серед студентів вищий рівень екстраверсії був пов'язаний з вищим рівнем орієнтації на нову культуру.

Взаємозв'язок між великою п'ятіркою рис особистості та психологічною адаптацією розглядався у двох напрямках літератури, які здебільшого розроблялися окремо: дослідження загального зв'язку між рисами та показниками благополуччя в дослідженні особистості; і дослідження наслідків міграції в галузі крос-культурної психології. Перша частина дослідження з вибірками емігрантів показала, що сумлінність, екстраверсія та емоційна стабільність позитивно пов'язані з різними аспектами психологічної адаптації, такими як благополуччя чи задоволеність життям, і негативно – з іншими, такими як депресія чи стрес [25].

Дослідження М.А. Іванової [13] показало, що здатність студента успішно адаптуватися в міжнародній групі залежить від багатьох чинників, головним з яких є соціально-психологічний клімат. Дослідження показали, що найвищі досягнення досягаються в дослідницьких групах, де існує добрий

психологічний клімат. Розвиток соціально-психологічного клімату в міжнародних дослідницьких групах є одним із центральних аспектів адаптації іноземних студентів в університетських групах. Міжособистісні відносини членів групи породжують найважливіше соціально-психологічне явище у групі – адаптацію іноземного студента [13].

Іноземні студенти відкриті, товариські й активні у встановленні міжособистісних і соціальних контактів. У їхній експресивній, імпульсивній та соціальній поведінці можна спостерігати сміливість, альтруїзм і готовність вступати в нові групи. В них також спостерігається зовнішня орієнтація, незалежний характер, тенденції до домінування, авторитарність, настороженість до людей, протистояння групам, лідерські тенденції, розвиток почуття відповідальності та обов'язку, прийняття правил, незалежність в ухваленні рішень, ініціативність, активність у соціальній сфері, гнучкість і дипломатичність [13].

Міжкультурна дослідницька перспектива надає докази того, що особистісні відмінності можуть бути пов'язані з психологічною адаптацією в контексті міжнародної мобільності та міграції. Таким чином, більш високі рівні психологічної адаптації були пов'язані з вищими рівнями приємності, сумлінності, екстраверсії та емоційної стабільності [13].

Висновки до першого розділу.

Адаптація – є складним процесом, який супроводжує усе живе та неживе на землі, починаючи від біологічної адаптації заради виживання та продовження роду, закінчуючи, складною ,багаторівневою соціальною адаптацію задля психологічного комфорту та благополуччя людини. Адаптація, у розуміння соціально-психологічному просторі життя людини, часто збігається з процесом соціалізації та акультурації особистості. Вони допомагають встановити баланс між внутрішнім розумінням ситуації та самою ситуацією, яка пов'язана, насамперед, з особливостями чинників в ній.

Адаптація та емоційна сфера особистості є міжвпливовими явищами: якість та швидкість адаптації може впливати на емоційну сферу особистості (позитивно або негативно); емоційна сфера особистості, її настрій, впевненість, емпатія, впливають на швидкість та якість адаптації. Замотивована та відкрита людина, швидше за все, буде мати позитивний досвід подолання складної життєвої ситуації.

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

2.1. Характеристика вибірки.

Онлайн-дослідження проводилось з 29 вересня по 27 жовтня на просторах мережі Інтернет за допомогою GoogleForms. У дослідженні прийняли участь 54 особи, віком від 23 до 28 років. За допомогою анкети їх було сформовано у дві групи.

До першої групи увійшли 27 осіб, вимушених внутрішніх переселенців, віком від 22 до 27 років, що мешкають на території України у таких містах, як Львів, Хмельницький, Київ.

До другої групи увійшли 27 осіб, вимушених зовнішніх переселенців, віком від 22 до 25 років, що мешкають на території стран Європейського Союзу: Чехія, Австрія, Польща та Німеччина.

Задля дослідження особливостей адаптації вимушених переселенців були використані такі методики, як методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Раймонда, багаторівневий особистісний опитувальник "Адаптивність" (МЛО-АМ) розроблений А.Г.Маклаковим і С.В.Чермяніним, методика діагностики властивостей нервової системи Я. Стреляу, а також математико-статистичні методи підрахунку факторний аналіз та метод U-критерій Манна-Уїтні.

2.2. Характеристика методів дослідження

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

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації, запропонована К. Роджерсом і Р. Даймондом це опитувальник, що включає 101 твердження, які пропонується оцінити за 6-бальною шкалою залежно від

відповідності тверджень, що пропонувались в опитувальнику, уявленням випробуваних про себе. Методика дозволяє оцінити інтегральні показники адаптації, самоприйняття, прийняття інших, емоційної комфортності, інтернальності, прагнення до домінування; позитивні і негативні полюси цих інтегральних показників. Інтегральний показник адаптації відображає співвідношення адаптаційних і дезадаптаційних тенденцій функціонування людини в соціумі. Цей показник містить у собі такі аспекти, як самоприйняття, прийняття інших, емоційна комфортність, інтернальність і прагнення до домінування. Показник адаптивності є позитивним полюсом та інтегральним показником адаптації і відображає гомеостатичні і гедоністичні ставлення людини до зовнішнього світу. Адаптивна людина критично сприймає норми і правила соціуму. Вона цінує свою особистість і особистості інших людей, ця людина прагне до самовдосконалення і не зупиняється у своєму розвитку. Вона знає свої сили і вміє домагатися своїх цілей. Вона успішна, активна. Це оптимістично настроєна людина. Показник дезадаптивності є негативним полюсом інтегрального показника адаптації і відображає дисгармонію у сфері соціальних відносин людини. Дезадаптивна людина найчастіше настроєна песимістично, млява, пасивна, нездатна долати свої труднощі. Вона може бути постійно незадоволена собою та іншими. Для дезадаптивної людини характерні й інші дисфоричні і депресивні риси.

Багаторівневий особистісний опитувальник "Адаптивність" (МЛО-АМ) розроблений А.Г.Маклаковим і С.В.Чермяніним.

Багаторівневий особистісний опитувальник "Адаптивність" (МЛО-АМ) розроблений А.Г.Маклаковим і С.В.Чермяніним призначений для оцінки адаптаційних можливостей особистості з урахуванням соціально-психологічних та деяких психофізіологічних характеристик, що відображають узагальнені особливості нервово-психічно-го та соціального розвитку. В основу методики покладено уявлення про адаптацію, як про безперервному процесі активного пристосування людини до постійно мінливих умов соціального середовища і професійної діяльності.

Ефективність адаптації багато в чому залежить від того, наскільки реально людина сприймає себе і свої соціальні зв'язки, точно порівнює свої потреби з наявними можливостями і усвідомлює мотиви своєї поведінки. Спотворене або недостатньо розвинене уявлення про себе веде до порушення адаптації, що може супроводжуватися підвищеною конфліктністю, порушенням взаємин, зниженням працездатності і погіршенням стану здоров'я. Випадки глибокого порушення адаптації можуть призводити до грубих порушень військової дисципліни, правопорядку, суїцидальним вчинків, зриву професійної діяльності та розвитку хвороб. Опитувальник містить 165 питань і має наступні шкали: достовірність (Д); "нервово-психічна стійкість; комунікативні здібності ; моральна нормативність; особистісний адаптивний потенціал.

Методика діагностики властивостей нервової системи Я. Стреляу.

Регулятивна теорія темпераменту (РТТ) Яна Стреляу була розроблена на основі павлівської ідеї про те, що темперамент відіграє важливу роль в адаптації індивіда до навколишнього середовища, а також на основі поняття оптимального збудження, розробленого Д. Хеббом. Відповідно до регулятивної теорії темпераменту у структурі темпераменту виділяються реактивність (чутливість індивіда та її витривалість, чи здатність на роботу) і активність, що виявляється у обсязі і охопленні дій (цілеспрямованих поведінкових акцій) при даній величині стимуляції. Після визначення структури темпераменту методикою Я. Стреляу можемо отримати кількісне вираження збудження, гальмування і рухливості процесів нервової діяльності особистості. Кожен із цих процесів окремо відображає базисну структуру психіки як її особливу здатність або властивість. Високий рівень сили збуджувального процесу: нервова система витримує тривале і часто повторюване збудження. Характерна здатність до здійснення ефективної діяльності в ситуації, що вимагає енергійних дій. Низький рівень сили збуджувального процесу: протилежний попередньому. Високий рівень сили гальмівного процесу: характерна здатність до відмови від активності в

умовах заборон. Низький рівень сили гальмівного процесу: можлива здатність до неадекватних імпульсивних дій у ситуаціях, що вимагають відмови від активності. Висока рухливість нервових процесів: характерна здатність до швидкої перебудови при зіткненні з новою ситуацією, виражена готовність і бажання взаємодіяти з новими явищами і предметами. Низька рухливість нервових процесів: можливі труднощі у переході до нових навичок, уникнення нових ситуацій. Аналізується також додатковий індекс R (врівноваженість), обчислюється як відношення значення показника сили порушення та значення показника сили гальмування. Методика складається 134 питань.

РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ У ВНУТРІШНІХ ТА ЗОВНІШНІХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

3.1. Особливості адаптації у внутрішніх переселенців

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

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

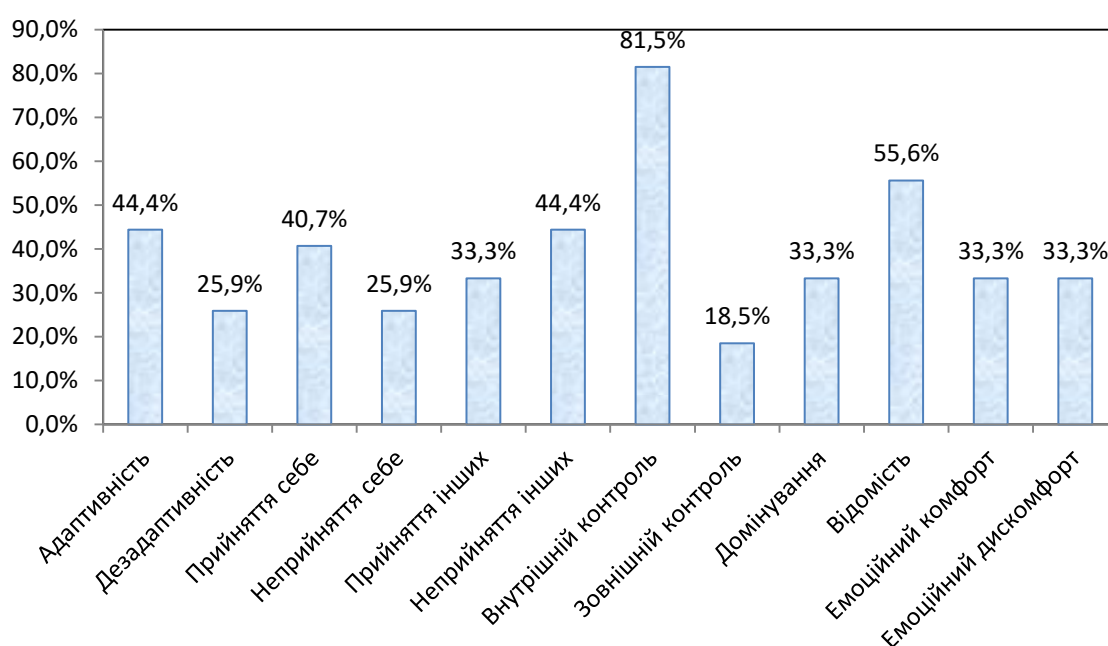


Рис. 3.1. Особливості соціально-психологічної адаптації у внутрішніх переселенців

Як ми бачимо, 81,5% опитувальних мають середній рівень внутрішнього контролю, що говорить про перенесення людьми психологічно-важкої ситуації, яка змусила відчувати себе беззахисним, слабким, а через те, адаптувати свою поведінку таким чином, щоб уникнути пережитої болі ще раз: вони контролюють свій емоційний стан, зокрема,

імпульсивні, спонтанні дії, свої бажання, думки, огороджують себе від творчого вирішення питання, що утворює психологічний панцир людини, який огороджує та захищає його від світу. Високий рівень внутрішнього контролю говорить про бажання відійти від травмуючої дійсності, шляхом постійної рефлексії, роздумів, утворення власного світу, який є більш безпечний та привабливий для постраждалої психіки людини.

55,6% опитувальних мають високий рівень вираженості відомості, що говорить про таку стратегію поведінки, в якій відповідальність за своє життя перекладається на плечі іншої людини, або країни, а пасивність діяльності призводить до піддатливості, навіюваності, жалю до себе, небажання адаптуватися до нового середовища та очікування відповідних шагів до самоприйняття з зовні.

44,4% опитувальних мають високі показники за шкалами адаптивність та неприйняття інших, що з одного боку говорить про позитивний взаємовплив внутрішнього та зовнішнього середовищ на комфорт особистості, на відповідні кроки задля адаптації у новій середі та зниження напруги від стресу, а з іншого боку, опитувальні мають негативний досвід взаємодії з іншими людьми, неприйняття їх образу життя, поглядів, традицій, тощо.

40,7% опитувальних мають високі показники за шкалою прийняття себе, що говорить про розуміння свого актуального становища, цінності та тих якостей, які можуть стати у нагоді для акультуризації з новим середовищем. Вони об'єктивно оцінюють свій актуальний статус, можливості, становище та діють відповідно до цих знань.

33,3% опитувальних мають високі показники за шкалою домінування, що говорить про тенденцію до такої поведінки, яка б була агресивно та цілеспрямовано спрямована на подолання стресової напруги, спричиненою новими для особистості умовами життя. Вони приймають на себе відповідальність, але разом з цим обороняють свою позицію, бажання,

погляди, можливо, нав'язують їх іншим, вступають в конфронтації та виборюють собі кращі умови.

33,3% також мають високі показники за шкалою прийняття інших, що говорить про розуміння світогляду, традицій та образу життя інших людей. Вони приймають активну участь у інтегруванні себе до нового соціуму, легко та охоче входять в контакт, задля спроби заглибитися в внутрішній світ іншої особи.

33% також мають високі показники за шкалою емоційного дискомфорту та середні за емоційним комфортом.

25,9% внутрішній переселенців мають високі показники за шкалами дезадаптивності та неприйняття себе, що говорить про негативний досвід подолання напруження через нові умови, а також загальне розуміння своєї нової ролі, становища, прав, тощо.

18,5% опитувальних мають високий рівень зовнішнього контролю, що говорить про їх переважну поведінку в контролюванні навколишнього середовища, людей. Їм стає спокійніше, коли вони самостійно впливають на свою діяльність, оточення, обирають що може залишитися в колі їх уваги, а що ні.

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

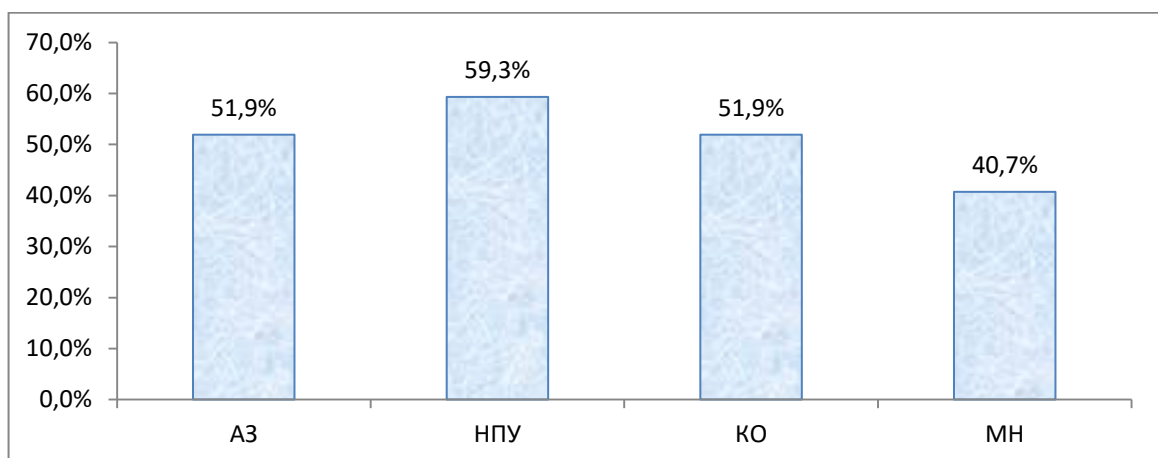


Рис.3.2. Особливості структури адаптивності у внутрішніх переселенців, %: АЗ – адаптивні здібності; НПУ – нервово-психічна напруга; КО – комунікативні здібності; МН – моральна-нормативність

Згідно рисунку 3.2., 59.3% переселенців мають середній та вище середнього рівні нервово-психічної напруги, що говорить про високий рівень нервово-психічної стійкості, адекватну самооцінку та сприйняття ситуації.

51,9% опитувальних мають високий рівень комунікативних здібностей та адаптивні здібності, це говорить про по-перше, легке встановлення контактів з людьми, неконфліктність або вміння вирішувати конфлікти, не уникаючи їх, задовільний рівень емпатійних здібностей, що допомагає сприймати співрозмовника не тільки на зовнішньому рівні, але внутрішнє – через емоції. По-друге, високі або нормальні адаптаційні здібності говорять про легке сприйняття нової діяльності, неконфліктність, вміння знаходити спільне для уникнення конфронтацій, тощо.

40,7% опитувальних мають середній та вище середнього рівні моральної-нормативності, що говорить про їх співпрацю з навколишніми правилами та умовами, в які вони потрапили у новій для себе місцевості, діяльності, тощо. Вони погоджуються та виконують ті встановлені для нової середина норми.

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

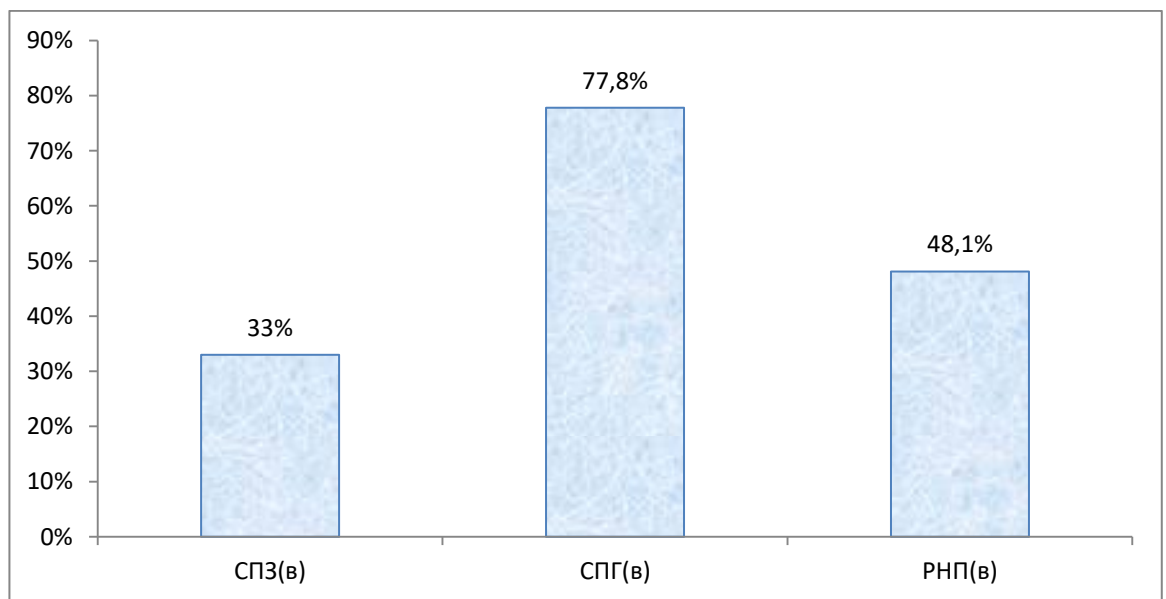


Рис.3.3. Особливості нервової системи у внутрішніх переселенців, %: СПЗ – сила процесів збідження, СПГ – сила процесів гальмування, РНП – рухливість нервових процесів.

Згідно рисунку 3.3., 77,8% опитувальних мають високий рівень сили процесів гальмування, що говорить про здатність до самовладання, продуманих дій в умовах стресу, здатність до відмови в активності при зовнішній забороні. Повільна перебудова процесів діяльності при попаданні в нові середовищні умови.

48,1% опитувальних мають високий рівень рухливості нервових процесів, що говорить про відсутність проблем з переключенням від діяльності до діяльності, навчання нових навичок, готовність до подолання нових труднощів та послідовний перехід від діяльності до діяльності.

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

Результати факторного аналізу групи внутрішніх переселенців представлені в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Факторна структура особливостей адаптації у внутрішніх переселенців

Statistics 22.0	Коефіцієнт завантаження Varimax		
Factor	Вибірка основних компонентів		
ANALISIS	Відзначені завантажуванні дані		
Показники:	Фактор «Адаптивність » 17,6%	Фактор «Деадаптивність » 19,9%	Фактор «Темперамент » 17,4%
Адаптивність	0,856		0,784
Деадаптивність		0,871	
Прийняття себе	0,746	-0,533	
Неприйняття себе		0,428	
Прийняття інших		-0,322	
Неприйняття інших		0,143	
Зовнішній контроль			0,553
Внутрішній контроль			0,560
Домінування	0,544		
Відомість		0,451	

Продовження таблиці 3.1.

Адаптаційні здібності	0,653		
Нервово-психічна напруга			0,571
Комунікативні здібності	0,404		
Моральна-нормативність	0,620	-0,331	
Високий рівень сили процесу гальмування			0,443
Високий рівень сили процесу збудження			0,487
Високий рівень рухливості нервових процесів	0,803	-0,441	

Згідно таблиці 3.1. ми маємо три фактора: «Адаптивність», «Деадаптивність», «Темперамент».

Перший фактор «Адаптивність» об'єднав такі шкали як адаптивність, прийняття себе, домінування, адаптивні здібності, комунікативні здібності, моральну-нормативність та високий рівень рухливості нервових процесів, що може говорити про те, що для активного процесу адаптації та підвищення своїх адаптаційних здібностей внутрішнім переселенцям необхідно брати відповідальність за свої дії, активно вступати в контакт з середовищем, працювати на комунікацію, розуміння та прийняття себе у новій ролі.

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

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

3.2. Особливості адаптації у зовнішніх переселенців.

Особливості соціально-психологічної адаптації у зовнішніх переселенців зображено на рисунку 3.4.

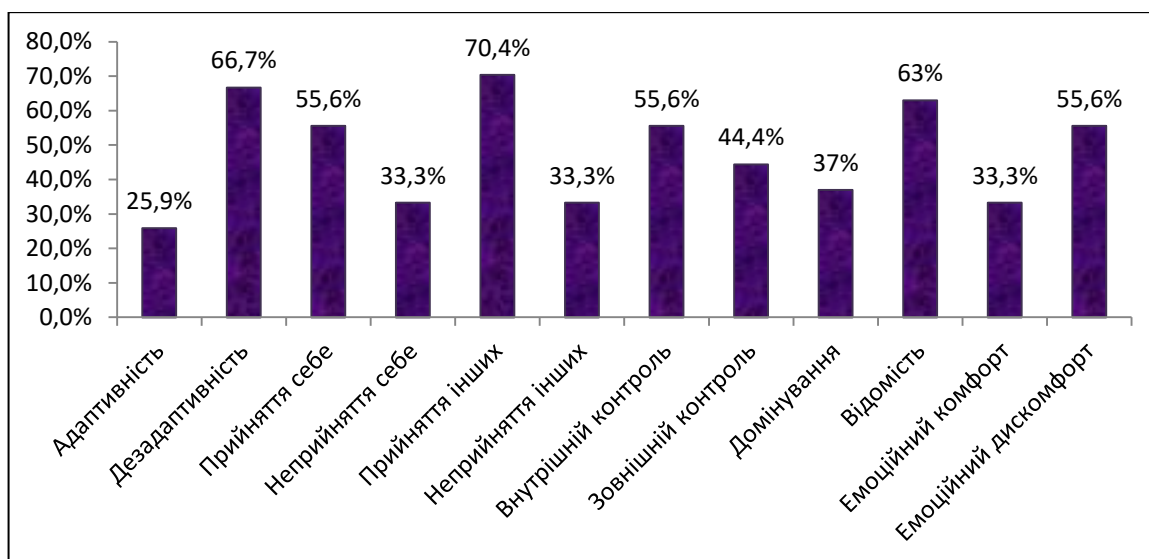


Рис.3.4. Особливості соціально-психологічної адаптації у зовнішніх переселенців, %

Згідно рисунку 3.4. 70,4% опитувальних мають середній рівень прийняття інших, що говорить про бажання порозумітися з культурою та оточенням, сприйняття нове коло людей як частину нового середовища, за яким закріпилися своя мова, традиція, інтереси, моральність.

66,7% опитувальних мають середній рівень дезадаптивності, що говорить про ускладнений досвід подолання напруги, яка виникає через

нерозуміння свого становища, навколишнього середовища: культури, мови, правил, тощо.

63% опитувальних мають середній рівень відомості, що указує на таку тенденцію в поведінки в якій переважає пасивність, інертність, перекладання відповідальності та своєї безпеки на інших, неможливість\небажання взяти відповідальність за себе.

55,6% опитувальних мають середні показники за шкалою прийняття себе, що говорить про адекватну самооцінку та оцінку ситуації, усвідомлення свого становища, своїх нових ролей та статусу.

Також 55,6% опитувальних мають внутрішній контроль, який характеризується самоконтролем, саморефлексією, стриманням своїх думок та почуттів, витримкою, закритістю від інших, а також високі показники емоційного дискомфорту.

44,4% опитувальних мають низький та середній рівень зовнішнього контролю, що говорить про їх бажання контролювати ситуацію навколо, пізнавати механізми взаємодії та впливу на своє середовище, недовіру, контроль, ставлення до оточуючого середовища як до ворожого.

33,3% опитувальних мають неприйняття себе та неприйняття інших, що говорить про погане усвідомлення свого актуального становища, небажання прилаштовуватися до нового оточення, нерозуміння своїх подальший дій, відсутність планування, незадоволеність актуальною роллю, конфліктність по відношенню до нових умов, правил, норм, небажання взаємодіяти з людьми, відстороненість, негативне ставлення до себе та інших. Вони також мають низькі показники емоційного комфорту.

25,9% зовнішніх переселенців мають середній рівень адаптивності, що говорить про прагнення долучитися, пристосуватися та налагодити взаємозв'язок з новими умовами та середовищем.

На рисунку 3.5. зображені особливості структури адаптивності у зовнішніх переселенців.

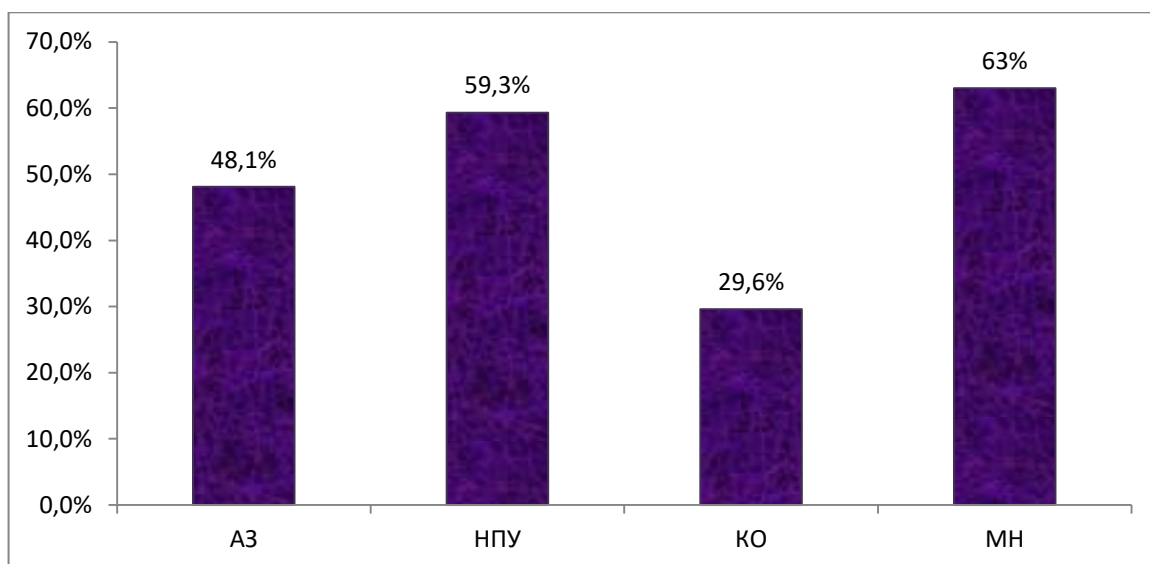


Рис. 3.5. Особливості структури адаптивності у зовнішніх переселенців, %: АЗ – адаптивні здібності; НПУ – нервово-психічна напруга; КО – комунікативні здібності; МН – морально-нормативність

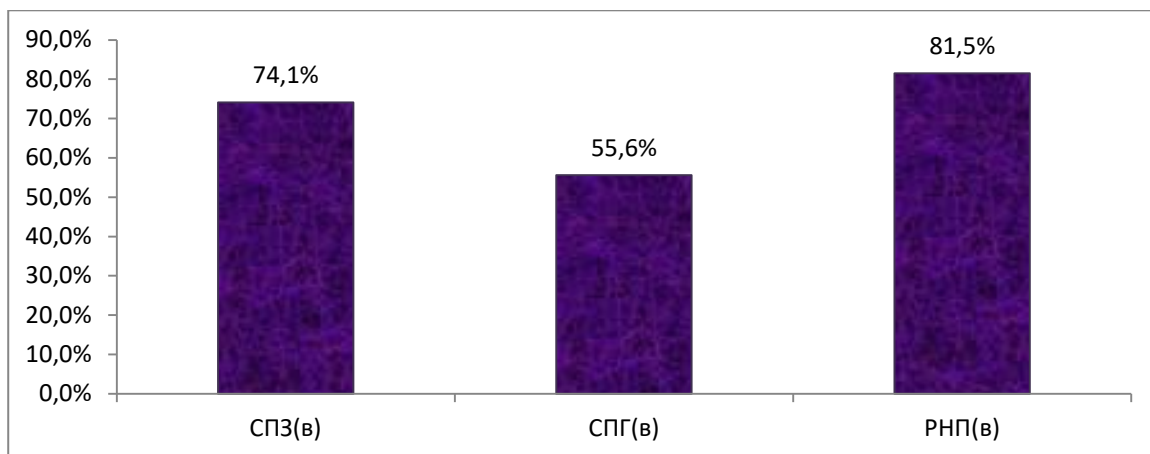
Згідно рисунку 3.5. 63% зовнішній переселенців мають високий рівень показників за морально-нормативною шкалою, що говорить про узгодженість хз дій та поведінки відповідно до норм і правил нового середовища, а також прийняття цих норм задля регулювання своє поведінки.

59,3% опитувальних мають високі показники за шкалою нервово-психічної напруги, що говорить про їх нервову стійкість, витривалість, рухомість когнітивних процесів та адекватну самооцінку ситуації.

48,1% опитувальних мають високий рівень адаптаційних здібностей, що говорить про загально задовільну адаптаційну здібність, що проявляється як в позитивному досвіді взаємодії з новим оточенням, так і в негативному: імпульсивні дії, емоційні зриви, прояв агресивності та конфліктність. В цілому, вони мають достатньо компенсаторних здібностей, щоб вправно оволодіти собою при нових обставинах.

29,6% опитувальних мають високий рівень комунікативних здібностей, що говорить про труднощі в построєні контактів з навколишнім середовищем, прояви агресивності, конфліктності, замкнутості.

На рисунку 3.6. представлені особливості нервової системи у зовнішніх переселенців.



3.6. Особливості нервової системи у зовнішніх переселенців, %: СПЗ – сила процесів збудження, СПГ – сила процесів гальмування, РНП – рухливість нервових процесів.

Згідно рисунку 3.6., 81,5% опитувальних мають високий рівень рухливості нервових процесів, що говорить про їх імпульсивність, активність, швидке переключання з однієї діяльності на іншу, відсутність проблем з засвоєнням нової інформації та регулювання своєї уваги з дії на дії. Вони не мають проблем з тим, щоб навчатися чомусь новому одночасно.

74,1% опитувальних мають високий рівень процесів збудження, що говорить про легко збуджуваність, витривалість та пластичність нервових системи.

55,6% опитувальних мають вище середнього рівень сили процесу гальмування, що говорить про швидку перебудову процесу діяльності, готовність взаємодіяти, вчитися, але через надмірну рухомість нервових процесів, вони також схильні до необдуманих, імпульсивних дій.

Результати факторного аналізу групи зовнішніх переселенців представлені в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Факторна структура особливостей адаптації у зовнішніх переселенців

Statistics 22.0	Коефіцієнт завантаження Varimax		
Factor	Вибірка основних компонентів		
ANALISIS	Відзначені завантажуванні дані		
Показники:	Фактор «Адаптивні здібності» 22,3%	Фактор «Відомість» 18,5%	Фактор «Темперамент » 29%
Адаптивність	0,333	-0,518	
Деадаптивність	-0,407		
Прийняття себе			
Неприйняття себе		0,432	
Прийняття інших			
Неприйняття інших		0,512	
Зовнішній контроль		0,611	
Внутрішній контроль		0,432	
Домінування	0,510		0,513
Відомість	-0,451	0,712	-0,301
Адаптаційні здібності	0,617		
Нервово-психічна напруга			0,472
Комунікативні здібності	0,412		
Моральна-нормативність		-0,411	
Високий рівень сили процесу гальмування			0,403
Високий рівень сили процесу збудження	0,721		
Високий рівень рухливості нервових процесів			0,515

Згідно таблиці 3.2. ми отримали такі фактори як «Адаптаційні здібності», «Відомість», «Темперамент».

Перший фактор має такі шкали як адаптивність, домінування, адаптаційні здібності, комунікативні здібності, високий рівень сили процесу збудження, а також дезадаптивність, відомість, що може говорити про те, що прийняття відповідальності за свої дії, активне інтегрування в нове суспільство, взаємодія з ним, а також внутрішня сила нервової системи зменшує дезадаптивність та бажання бути відомим, слідувати за кимось.

Другий фактор «Відомість» має такі шкали як адаптивність, моральна-нормативність, а також неприйняття себе, неприйняття інших, зовнішній

контроль, внутрішній контроль, відомість, що говорить про те, як пасивність та надмірне прислухання до чужої думки та порад, бажання не вирішувати самостійно, а слідувати наказам, з одного боку підвищують зовнішній та внутрішній контроль, утворюючи напругу, неприйняття себе та інших, а з іншого боку знижують рівень адаптивності та моральної-нормативності, коли норми та правила перестають засвоюватися.

Третій фактор «Темперамент» має такі шкали як домінування, нервово-психічна напруга, високий рівень рухливості нервових процесів, а також відомість. Що говорить про те, що сильна нервова система, її лабільність, витривалість та вміння вчасно загальмувати збудження, знижує відомість, через бажання самостійно приймати участь у власному житті та вирішувати складні питання свого нового середовища.

3.3. Порівняльний аналіз особливостей адаптації зовнішніх та внутрішніх переселенців.

Задля розуміння особливостей різниці адаптації у зовнішніх та внутрішніх переселенців середні бали за шкалами методики діагностики соціально-психологічної адаптації представлена на рисунку 3.7.

Згідно рисунку 3.7. у зовнішніх переселенців переважає високий рівень дезадаптивності, прийняття себе, відомості, зовнішнього контролю, внутрішнього контролю та неприйняття інших, у той час як внутрішні переселенці мають більш високий рівень адаптивності. Це може казати про більш чутливу напругу щодо нового середовища, та докладання більших зусиль задля соціально-психологічної адаптації, а через це й збільшення контролю свого оточення та своїх думок.

Прийняття інших, домінування, емоційний комфорт, емоційний дискомфорт у внутрішніх та зовнішніх переселенців не мають великої різниці за показниками середніх балів.

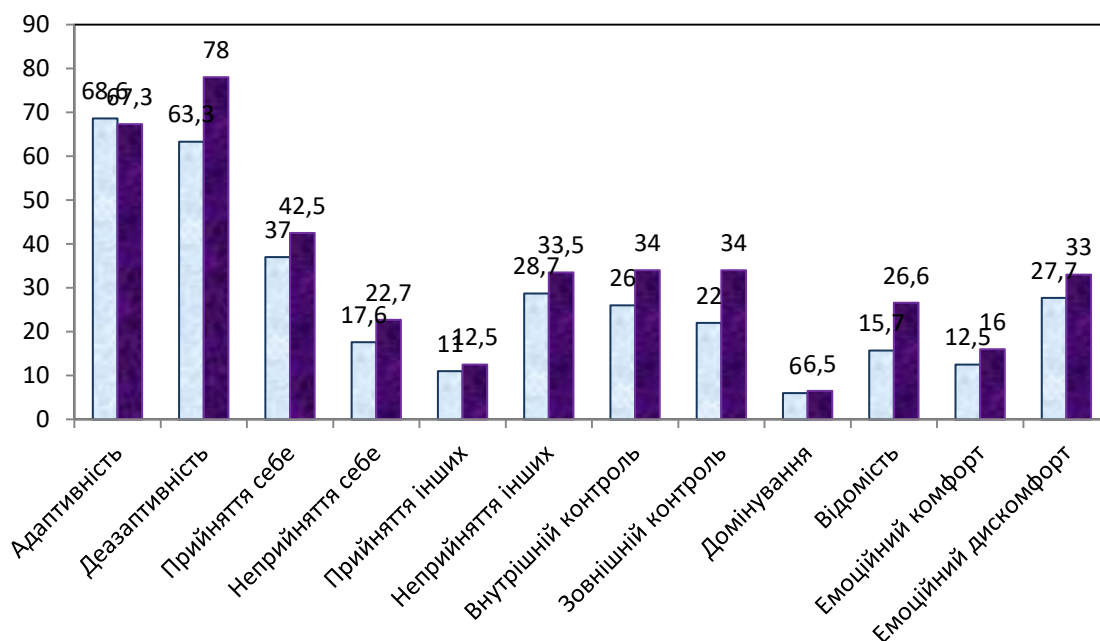


Рис.3.7. Середні значення опитувальних за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації у внутрішніх та зовнішніх переселенців.

На рисунку 3.8. зображені результати особливості структури адаптивності у внутрішніх та зовнішніх переселенців.

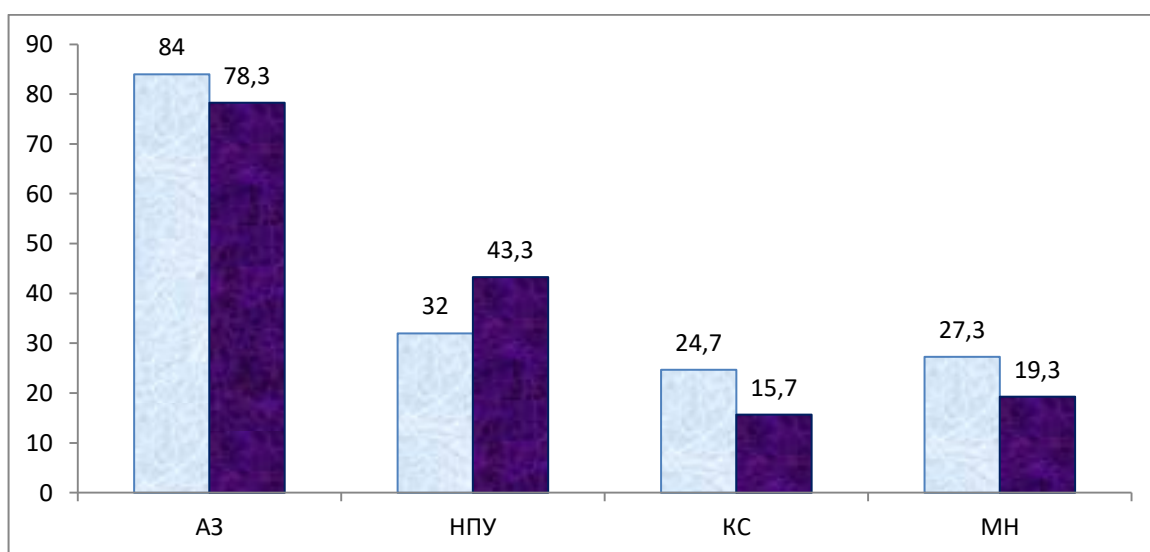


Рис.3.8. Середні значення опитувальних за діагностикою адаптаційних можливостей у внутрішніх та зовнішніх переселенців: АЗ – адаптивні здібності; НПУ – нервово-психічна напруга; КО – комунікативні здібності; МН – моральна-нормативність

Згідно рисунку 3.8. у внутрішніх переселенців переважає високий рівень адаптивних здібностей, комунікативність та моральна-нормативність.

У той час, як у зовнішніх переселенців переважають показники за шкалою нервово-психологічної напруги. Це все може говорити про те, що нервова система зовнішніх переселенців є витривалою, гнучкою та здатною витримати навантаження, у той час як внутрішні переселенці при адаптації спрямовані на соціальну взаємодію, оволодіння новими правилами та устоями, що підвищує рівень адаптаційних здібностей.

Особливості нервової системи у внутрішній та зовнішній переселенців указано на рисунку 3.10.

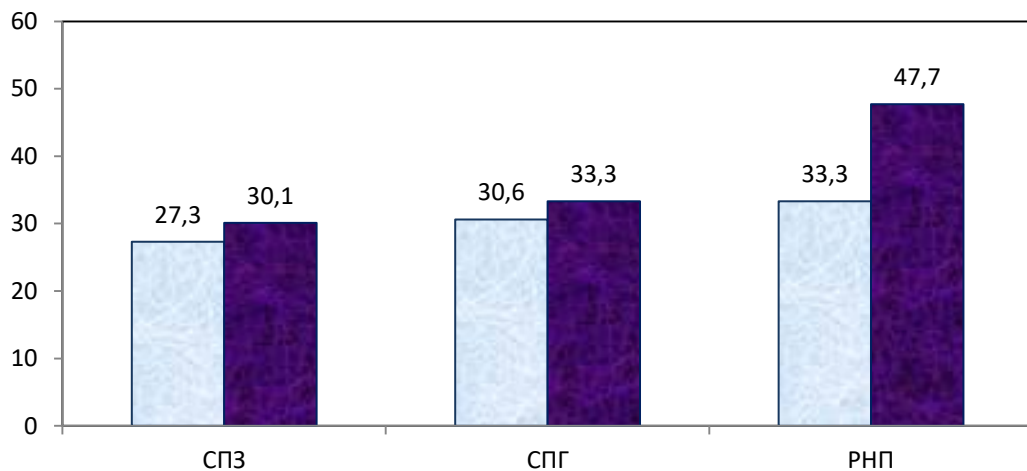


Рис.3.10. Середні значення за діагностикою особливостей нервової системи у внутрішніх та зовнішніх переселенців: СПЗ – сила процесів збудження, СПГ – сила процесів гальмування, РНП – рухливість нервових процесів.

Згідно рисунку 3.10, у зовнішніх переселенців переважає рухливість нервових процесів, що допомагає їм краще справлятися з труднощами, швидко шукати шляхи вирішення проблем, переключатися з діяльності на діяльність та мати зацікавленість в оточуючому середовищі настільки, що це спонукає їх вивчати пристосовуватися та утворювати нові зв'язки.

Для більш детальнішого ознайомлення з результатами, ми провели математично-статистичну обробку даних за U-критерієм Манна-Уїтні. Результати у таблиці 3.3.

Результати математико-статистичної обробки U-критерій Манна-Уїтні за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації, запропонована

К. Роджерса і Р. Даймонда

Показник	Сума рангів		U-критерій	Рівень значущості, р
	ВП	ЗП		
АД	28,9	28,1	454	0,827
ДЕ	25,3	35,9	314*	0,021
ПС	29,2	33,4	604	0,440
НС	23,02	30,4	524	0,254
ПІ	30,4	33,1	411	0,526
НІ	32,5	24,41	329	0,043
ВК	26,6	32,5	553	0,135
ЗК	29,1	31,9	431	0,773
Д	27,3	29,7	549	0,121
В	25,9	30,4	479	0,653
ЕК	24,05	25,1	523	0,612
ЕД	32,7	23,2	334	0,031

Примітка 1: * $p < 0,05$

Примітка 2: АД – адаптивність, ДЕ – дезадаптивність, ПС – прийняття себе, НС- неприйняття себе, ПІ – прийняття інших, НІ – неприйняття інших, ВК – внутрішній контроль, ЗВ – зовнішній контроль, Д – домінування, В – відомість, ЕК- емоційний комфорт, ЕД – емоційний дискомфорт.

Згідно таблиці 3.3. статистично значущі відмінності були знайдені за шкалами дезадаптивність та емоційний дискомфорт. Було встановлено, що зовнішні переселенці частіше за внутрішніх переселенців перебувають у дезадаптивному стані: нервово-психічна напруга, небажання взаємодіяти з оточенням, схильність до неадекватної, неконтрольованої поведінки, сприйняття негативного досвіду інтеграції в нове суспільство як єдиного можливого варіанту, фрустрованість та небажання активно протидіяти впливу соціальних та особистісних чинників. Вони також частіше за внутрішніх переселенців відчувають емоційний дискомфорт, спричинений новою місцевістю, новими правилами, порядками та людьми.

У таблиці 3.5. зображені результати математико-статистичної обробки даних за багаторівневим опитувальником «Адаптивність» А.Г. Маклакова, С.В.Чермяніна.

Таблиця 3.4.

Результати математико-статистичної обробки U-критерій Манна-Уїтні за методикою багаторівневого особистісного опитувальника "Адаптивність" (МЛО-АМ), А.Г.Маклакова і С.В.Чермяніна

Показник	Сума рангів		U-критерій	Рівень значущості, р
	ВП	ЗП		
АЗ	31,5	29,3	234	0,827
НПУ	22,5	33,7	112*	0,024
КЗ	29,6	23,2	301*	0,022
МН	23,02	30,4	221	0,478

Примітка 1: * $p < 0,05$

Примітка 2: АЗ – адаптивні здібності, НПУ – нервова-психологічна напруга, КС- комунікативні здібності, МН – моральна-нормативність.

Згідно таблиці 3.4 статистично-значущі відмінності в групах переселенців були знайдені за шкалами нервова-психічна напруга та комунікативні здібності. Було встановлено, що зовнішні переселенці частіше за внутрішні переселенців відчують нервова-психічну напругу, що підвищує їх рівень готовності до вирішення різноманітних проблем, засвоєння інформації та зниженню напруги, що виникає при зіткненні їх внутрішнього та зовнішнього світів.

У той час, внутрішні переселенці частіше за внутрішніх схильні до встановлення різного роду зовнішніх зв'язків, налагодженню теплих контактів, не відчують страху до зближення з новими людьми, активно приймають участь в новому колективі, не бояться брати ініціативу на себе в діалозі.

У таблиці 3.5. представлені математико-статистичні результати за методикою діагностики властивостей нервової системи Я.Стреляу.

Таблиця 3.5.

Результати математико-статистичної обробки U-критерій Манна-Уїтні за методикою діагностики властивостей нервової системи Я.Стреляу.

Показник	Сума рангів		U-критерій	Рівень значущості, р
	ВП	ЗП		
СПЗ	34,4	35,4	256	0,887
СПГ	25,5	28,1	334	0,642
РНП	22,1	34,6	312*	0,038

Примітка 1: * $p < 0,05$

Примітка 2: СПЗ – сила процесі збудження, СПГ – сила процесі гальмування, РНП – рухливість нервових процесів.

Згідно таблиці 3.6. статистично-значущі відмінності в групах переселенців були знайдені за шкалою рухливість нервового процесу. Було встановлено, що зовнішні переселенці частіше за внутрішніх переселенців мають більш рухливі нервові процеси, що допомагають їм в переживанні емоційного та фізичного дискомфорту, психічної напруги, збільшують витривалість при вирішенні актуальних проблем, збільшують загальну витривалість організму для боротьби зі стресом, підвищують збудженість нервової системи, що з одного боку може приводити до імпульсивних та необачних дій, а з іншого для швидкого прийняття рішення та можливості йти на ризики.

ВИСНОВКИ

1. Адаптація – це біологічний, психічний та соціальний процес, який допомагає індивіду пристосовуватися до нових умов життя, з метою виживання та подальшого продовження роду; у соціальному значення, це набуття нових змін та навичок, які б допомагали йому прилаштуватися під актуальне соціальне становище, зрозуміти інших та вдосконалити себе. На процес адаптації впливають багато індивідуально-психологічних, соціальних, політико-економічних та природних чинників, її швидкість та якість також залежить від особливостей нервової системи особистості. Процес адаптації до нового середовища завжди супроводжується соціалізацією, акультурацією та стресом.

2. Дослідження особливостей адаптації у внутрішніх переселенців виявили наступні три фактори, які взаємодіють між собою. Фактор «Адаптивність», де задля підвищення адаптаційних здібностей внутрішнім переселенцям необхідно брати відповідальність за своє життя, активно взаємодіяти з оточенням та прийняти себе у новій для себе соціальній ролі. Фактор «Деадаптивність», де відсутність інтересу до культури, норм та правил нового середовища, а також неприйняття себе, підвищують неприйняття інших, активність нервових процесів, що активують імпульсивні рішення, необачні дії та підвищують загальний рівень дезадаптивності. Фактор «Темперамент», при якому активність нервових процесів, сила нервової системи, а саме її гнучкість, стійкість та витривалість підвищують рівень внутрішнього та зовнішнього контролю. Внутрішнім переселенцям рекомендується активно приймати участь групових заходах задля пошуку нових коорисних знайомств, відвудувати онлайн-виставки та галереї, задля розширення кругозору та знайомства з культурою, а також спрямовувати свою активність не на пошук протилежностей нового та старого життів, а на об'єднання досвіду та надбаних знань задля покращення самопочуття та розширення рівня толерантності.

3. Дослідження особливостей адаптації у зовнішніх переселенців виявили наступні три фактори, які взаємодіють між собою. Фактор «Адаптивні здібності», при якому активна комунікація, ініціативність, гнучкість та стресостійкість зменшують дезадаптивність. Фактор «Відомість», де небажання прислухатися до себе, а йти на поводу у чужих порад підвищують рівень внутрішнього та зовнішнього контролю, який викликає напругу, що заважає процесу адаптації. Фактор «Темперамент», де сила нервової системи та самоконтроль знижують бажання у зовнішніх переселенців вдаватися до пасивної, відомої поведінки. Зовнішнім переселенцям рекомендується пошук та підтримка нових знайомств з українськими-переселенцями, задля зниження почуття самотності; «пасивна» адаптація методом прослуховування телепередач, музики та новин на новій для них мові, щоб зробити її звичним явищем у своєму житті; задля зниження рівня тривожності нового середовища, зовнішнім переселенцям необхідно знайти для себе ті речі, які їх приваблюють у новому місці, знайти ті речі, які звичні для них в новому місці, та орієнтуватися не на труднощі, а не виявлені можливості та пріоритети .

4. Порівняльний аналіз адаптації внутрішній та зовнішніх переселенців показав, що зовнішні переселенці частіше за внутрішніх переселенців перебувають у стані дезадаптації та емоційному дискомфорту, спричиненими зовнішніми чинниками, такими як інша культура, мова, правила та традиції. Вони також частіше за внутрішніх переселенців мають високий рівень нервово-психічної напруги, що робить їх імпульсивними, готовими до вирішення проблем, швидкого засвоєння інформації та готовності піти від фрустрації до активного включання у своє нове життя. У той час, внутрішні переселенці частіше за зовнішній переселенців готові до встановлення нових контактів, прояву ініціативи в діалозі, не мають страху до сближення з новою середою.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Басс, Д. Эволюционная психология: новая наука о разуме / Д. Басс // Психология Пресс, 2019. - №6.
2. Бергер, В.Я. Методологические аспекты изучения адаптивных явлений / В.Я. Берген // Вопросы теории адаптации: Тр. Зоол. ин-т. – 1987. - Вып. 160. С. 15.
3. Берри, Дж. Сравнительные исследования аккультурационного стресса. Обзор международной миграции / Дж. БерриВ., У. Ким, Т. Минде, Д. Мок. – Лондон: Седж, 1987. С 491–511.
4. Бодров, В. А. Психологічний стрес: розвиток вчення і сучасний стан проблеми / В. А. Бодров. - М.: Наукова думка, 2006. С. 57-59, 79-83.
5. Бондаренко, О. М. Соціальна адаптація: сутність та її складники /О.М.Бондаренко // Наукове пізнання: методологія та технологія. – 2002. - №10. – С.23-25.
6. Бохан, Т. Г. Стрес і стресостійкість: досвід культурно-історичного дослідження: монографія / Т. Г. Бохан. - Томськ: Вид-во «Іван Федоров», 2008. С. 16-22, 34-37.
7. Гидденс, Э. Последствия модерна / Реф. Н.Л. Поляковой // Современная теоретическая социология: Энтони Гидденс. Реферативный сборник под ред. Ю.А. Кимелева. Серия “Социология”. М.: ИНИОН РАН, 1995. С. 29-33
8. Григорьева, М. В. Диахронический подход к исследованию процессов социально-психологической адаптации личности / М.В. Григорьева// Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Философия. Психология. Педагогика. – 2013 – Вып. 1. - №13. С. 54-58.
9. Демес, К.А., Меры имеют значение: шкалы адаптации, культурной дистанции и пересмотр ориентации на аккультурацию / К.А. Демес, Н. Герарт, Н. // Журнал межкультурной психологии. - 2014. – Вып. 45 - № 9. С.109.

10. Демес, К.А. Взлеты и падения культурного перехода: лонгитюдный анализ временный стресс и адаптация в 50 странах / К.А. Демес, Н. Герарт, Н. // Журнал личности и общества. Психология. – 2014. – Вып. 109. С. 316–327.
11. Дюркгейм, Э. Социология. Ее предмет, метод, предназначение : пер. с фр., / Э. Дюркгейм, А. Б. Гофмана.– М.: Канон, 1995.–352 С.
12. Зотова, О.И. Некоторые аспекты социально-психологической адаптации личности/ О.И.Зотова, И.К. Кряжева // Психологические механизмы регуляции социального поведения. – М.: Наука, 1979. – С. 219 – 233.
13. Иванова, М.А. Исследование состояния тревожности и личностных характеристик студентов интернациональной группы/ М.А.Иванова, В.П. Трусов. // В кн.: Психические состояния (экспериментальная и прикладная психология). Л., ЛГУ. – 1981 – Вып.10. С. 167 - 174.
14. Казначеев, В. П. Адаптация и конституция человека / В. П. Казначеев, С. В. Казначеев. – Новосибирск : Новосибирское отделение издательства "Наука", 1986. – С. 88 - 92.
15. Кузнецов, П.С. Адаптация как функция развития личности. / П.С. Кузнецов, Тугушева Р.Х.. - Саратов: Изд. Саратовского университета, 1991 - 73 с.
16. Ламарк, Ж.-Б. Философия зоологии / Ж-Б. Ламарк. – М.; Л.: Биомедгиз, 1935. С. 128-236, 250-253.
17. Лібіна, А. В. Людина в складній життєвій ситуації / А. В. Лібіна. - М.: Ексмо, 2008. С. 33-38, 56-67.
18. Медведев, Н.П. Переоценка ценностей как социальный феномен. – Ставрополь: Изд-во Ставроп. ун-та; Нонпарель, 1995. – 106 с.
19. Петровський, А. В. Людина над ситуацією / А. В. Петровський. - М.: Сенс, 2010. С. 47.
20. Петровський, А. В. Психологія і час / А. В. Петровський. - СПб., 2007. С. 52-55.

21. Слісаренко, В. Соціальна адаптація людини: сутність, функції, процес / В. Слісаренко, М. Лукашевич М. // Соціальна педагогіка і адаптивність особистості. – Суми: ВВП „Мрія” ЛТД, 1994. – С. 9-16.,
22. Солдатова, Г.У. Психология межэтнической напряженности / Г.У. Солдатова. - М.: Смысл, 1998.
23. Ульянова, Т.Л. Школьная дезадаптация и связанные с ней трудности в общении/ Т.Л. Ульянова // Средняя школа. – 2006. - №7. С. 21-24
24. Хегай, Л. А. Карл Густав Юнг и современный психоанализ : хрестоматия по глубинной психологии / Л. А. Хегай. – М. : ЧеРо, 1996. С.56-58, 100-112.
25. Хьелл, Л. Теории личности (Основные положения исследования и применение) / Д. Зиглер Д.– Спб: ПитерКом, 1999. С. 224-256, 308-324.
26. Шерли, В., Вард, К. Прогнозирование психологической и социокультурной адаптации при межкультурных переходах / В. Шерли К. Вард // Международный журнал межкультурных отношений. – 1990. -- №14. С 449–464.
27. Шихирев, П.Н. Проблемы исследований межгрупповых отношений / П.Н. Шихирев // ПЖ. – 1992. - № 1 - С.15 - 23.
28. Эйдлин, Ф. Идеальные типы и проблема объективации в социальном познании / Ф. Сйдлин // Эпистемология и постклассическая наука. – М.: ИФ РАН, 1992. – С. 84 – 102.
29. Beiser, M., After the door has been opened: Mental health issues affecting immigrants and refugees in Canada/ С Barwick, J. W. Berry. – Ottawa: Ministries of Multiculturalism and Citizenship and Health and Welfare, 1982. P. 133-135, 144-148.
30. Berry, J. W. Human ecology and cognitive style: Comparative studies in cultural and psychological adaptation / J. W. Berry. – London: Sage, 1976. P. 38-41, 112-124.
31. Berry, J. W. Social and cultural change / J. W. Berry, H. C. Triandis, R. Brislin // Handbook of cross-cultural psychology. – 1980 – Vol. 5. P. 13-15.

32. Bosselut, G., Does perceived cohesion mediate the student personality–engagement relationship in the university setting? / G. Bosselot, O. Castro, S. Chevalier, E. Fouquereau // *Journal of Educational Psychology*. – 2020 – №112(80). P. 1692–1700.
33. Bronfenbrenner, U. Toward an experimental ecology of human development / U. Bronfenbrenner // *American Psychologist*. – 1977. – №32(7). P. 513–531.
34. Bronfenbrenner, U. Ecological models of human development / U. Bronfenbrenner // *International encyclopedia of education*. – 1977. – P. 1643–1647.
35. Butrus, N. Some personality predictors of tolerance to human diversity: The roles of openness, agreeableness, and empathy. / N. Butrus, R.T. Witenberg // *Australian Psychologist*. – 2012. – 48(4). P. 280–288.
36. Kin, Ch. Tips for International Students’ Success and Adjustment/ Kin Cheung // *ISEJ – International Student Experience Journal*. – 2014. – Vol. 2(1). – P. 345–349.
37. Lazarus, R. S. Coping theory and research: Past, present, and future // *Psychosomatic Medicine*. – 1993. – Vol. 55. P. 234-247.
38. Lazarus, R. S. Foreword. Stress, Coping, and Health. A Situation-Behavior Approach. Theory, Methods, Applications / R. S. Lazarus. – Seattle-Toronto-Bem-Gottingen: Hogrefe & Huber Publishers, 1992. P. 5-9.
39. McCubbin, H. J., The family stress process: The double ABCX model of adjustment and adaptation // H.J. McCubbin, J. K. Patterson // *Marriage and Family Review*. – 1983. -- №6. P. 7-37.
40. Smit, B. From Adaptation to Adaptive Capacity and Vulnerability Reduction / B. Smit, O. Pilifosova. London: Imperial College Press, 2003. P. 4-16.
41. Williams, C. T. Why can’t we be friends? Multicultural attitudes and friendships with international students. /C. T. Williams, L. R Johnson // *International Journal of Intercultural Relations*. – 2011. – 35(1). P. 41–48.

ДОДАТКИ

Додаток А.

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

Інструкція: прочитайте речення та поставте цифру відповідно до вашого ставлення щодо нього: «0» - це до мене абсолютно не відноситься; «2» - сумніваюся, що це можна віднести до мене; «3» - не наважуюся віднести це до себе; «4» - це схоже на мене, але немає впевненості; «5» - це на мене схоже; «6» - це точно про мене.

№ питання	0	2	3	4	5	6
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: «застряє» на переживаннях образ, подумки перебираючи способи помсти.						
19. Вміє керувати собою і власними вчинками, змушувати себе, дозволяти собі; самоконтроль для нього - не проблема.						

Продовження додатку А

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. Прийнявши 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.						

Продовження додатку А

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.						

Продовження додатку А

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.						

Продовження додатку А

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. Комунікабельний, відкрита людина; легко сходиться з людьми.						
98. Сили і здібності цілком відповідають тим завданням, які доводиться вирішувати; з усім може впоратися.						
99. Себе не цінує: ніхто його всерйоз не сприймає; в кращому випадку до нього поблажливі, просто терплять.						
100. Турбується, що особи протилежної статі занадто займають думки.						
101. Всі свої звички вважає хорошими.						

Додаток Б.

**Багаторівневий особистісний опитувальник "Адаптивність" (МЛЮ-АМ)
розроблений А.Г.Маклаковим і С.В.Чермяніним**

Інструкція: зараз вам буде запропоновано відповісти на ряд питань, що стосуються деяких особливостей вашого самопочуття, поведінки, характеру. Пам'ятайте, що немає "хороших" або "поганих" відповідей. Якщо ви відповідаєте на питання "Так", поставте у відповідній клітині реєстраційного бланка знак "+" (плюс), якщо ви обрали відповідь "Ні",

№ питання	Так	Ні
1. Буває, що я серджуся.		
2. Зазвичай вранці я прокидаюся свіжим і відпочив.		
3. Зараз я приблизно так само працездатний, як і завжди.		
4. Доля виразно несправедлива до мене.		
5. Запори в мене бувають дуже рідко.		
6. Часом мені дуже хотілося покинути свій будинок.		
7. Часом у мене бувають напади сміху або плачу, з якими я ніяк не можу впоратися.		
8. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.		
9. Вважаю, що якщо хтось заподіяв мені зло, то я повинен відповісти йому тим же.		
10. Іноді мені в голову приходять такі нехороші думки, що краще про них нікому не розповідати.		
11. Мені буває важко зосередитися на якій-небудь завданні чи роботі.		
12. У мене бувають часто дивні і незвичайні переживання.		
13. У мене були відсутні неприємності через моє поведінки.		
14. У дитинстві я один час робив дрібні крадіжки.		
15. Буває, що у мене з'являється бажання ламати або трощити все під коло.		
16. Бувало, що я цілими днями або навіть тижнями нічого не міг робити, тому що ніяк не міг змусити себе взятися за роботу.		
17 Сон у мене переривчастий і неспокійний.		
18. Моя сім'я ставиться з несхваленням до тієї роботи, яку я вибрав.		
19. Бували випадки, що я не стримував обіцянок.		
20. Голова в мене болить часто.		
21 Раз на тиждень або частіше я без жодної видимої причини раптово відчуваю жар у всьому тілі.		
22 Було б добре, якби майже всі закони скасували.		
23 Стан мого здоров'я майже таке ж, як у більшості моїх знайомих (не гірше).		
24. Зустрічаючи на вулиці своїх знайомих чи шкільних друзів, з якими я давно не бачився, я волюю проходити мимо, якщо вони зі мною не заговорюють першими.		
25. Більшості людей, які мене знають, я подобаюся.		

Продовження Додатку Б

26. Я людина товариська.		
27. Іноді я так наполягаю на своєму, що люди втрачають терпіння.		
28. Велику частину часу настрій у мене пригнічений.		
29. Тепер мені важко сподіватися на те, що я чогось досягну в життя.		
30. У мене мало впевненості в собі.		
31. Іноді я говорю неправду.		
32. Зазвичай я вважаю, що життя - стоїть штука.		
33. Я вважаю, що більшість людей здатні збрехати, щоб піднятися по службі.		
34. Я охоче беру участь у зборах і іншому роді суспільних заходах.		
35. Я сварюся з членами моєї родини дуже рідко.		
36. Іноді я випробую сильне бажання порушити правила пристойності чи кому-небудь нашкодити.		
37. Сама важка боротьба для мене - це боротьба із самим собою.		
38. М'язові судороги чи посмикування в мене бувають вкрай рідко (чи майже не бувають).		
39. Я досить байдужний до того, що зі мною буде. ■		
40. Іноді, коли я себе неважливо почуваю, я буваю роздратованим		
41. У мене часто таке почуття, що я зробив щось не те чи навіть щось погане.		
42. Деякі люди до того люблять командувати, що мене так і тягне робити їм все всупереч, навіть якщо я знаю, що вони праві.		
43. Я часто вважаю себе зобов'язаним відстоювати те, що знаходжу справедливим.		
44. Моя мова зараз така ж, як завжди (ні швидше, ні повільніше, немає ні хрипоти, ні невиразності).		
45. Я вважаю, що моє сімейне життя таке ж гарне, як у більшості моїх знайомих.		
46. Мене дуже зачіпає, коли мене критикують чи лають.		
47. Іноді в мене буває почуття, що я просто повинний нанести ушкодження собі чи кому-небудь іншому.		
48. Моє поведження значною мірою визначається звичаями тих, хто мене оточує.		
49. У дитинстві в мене була компанія, де усі намагалися стояти друг за друга.		
50. Іноді мене так і підмиває з ким-небудь затіяти бійку.		
51. Бувало, що я говорив про речі, в яких не розбирався.		
52. Звичайно я засинаю спокійно, мене не тривожать ніякі думки.		
53. Останні кілька років я почуваю себе добре.		
54. У мене ніколи не було ні випадків, ні судорог.		
55. Зараз моя вага постійна (я не худну і не повнію).		

Продовження додатку Б

56. Я вважаю, що мене часто карали незаслужено.		
57. Я легко плачу.		
58. Я мало утомлююся.		
59. Я був би досить спокійний, якби в кого-небудь з моєї родини були неприємності через порушення закону.		
60. З моїм розумом діється щось негарне.		
61. Щоб сховати свою сором'язливість, мені приходиться затрачати великі зусилля.		
62. Приступи запаморочення в мене бувають дуже рідко (чи майже не бувають).		
63. Мене турбують сексуальні питання.		
64. Мені важко підтримувати розмову з людьми, з якими я тільки що познайомився.		
65. Коли я намагаюся щось зробити, часто зауважую, що в мене тремтять руки.		
66. Руки в мене такі ж спритні і моторні, як і колись.		
67. Велику частину часу я випробую загальну слабкість.		
68. Іноді, коли я збентежений, я сильно упріваю, і мене це дуже дратує.		
69. Буває, що я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні.		
70. Думаю, що я людина приречена.		
71. Бували випадки, що мені було важко удержатися, щоб що-небудь не стягнути в кого-небудь чи де-небудь, наприклад у магазині.		
72. Я зловживав спиртними напоями.		
73. Я часто про що-небудь тривожуся.		
74. Мені б хотілося бути членом декількох кружків чи товариств.		
75. Я рідко запихаюся, і в мене не буває сильного серцебиття.		
76. Усе своє життя я строго додержуюся принципів, заснованих на почутті боргу.		
77. Траплялось, що я перешкоджав чи надходив усупереч людям просто з принципу, а не тому, що справа була дійсно важливою.		
78. Якщо мені не грозить штраф і не має поблизу, я можу перейти вулицю там, де мені хочеться, а не там, де дозволено.		
79. Я завжди був незалежним і вільним від контролю з боку родини.		
80. У мене бувають періоди такого сильного занепокоєння, що я навіть не можу усидіти на місці.		
81. Найчастіше мої вчинки неправильно розумілись навколишніми.		
82. Мої батьки і (чи) інші члени моєї родини чіпляються до мене більше, ніж треба.		

83. Хтось керує моїми думками.		
84. Люди байдужі і байдужні до того, що з тобою трапиться.		
85. Мені подобається бути в компанії, де всі жартують один над одним.		
86. У школі я засвоював матеріал повільніше, ніж інші.		
87. Я цілком упевнений у собі.		
88. Нікому не довіряти - саме безпечне.		
89. Раз у тиждень чи частіше я буваю дуже збудженим і схвильованим.		
90. Коли я знаходжусь в компанії, мені важко знайти придатну тему для розмови.		
91. Мені легко змусити інших людей боятися себе, і іноді я це роблю заради забави.		
92. У грі я волію вигравати.		
93. Нерозумно засуджувати людину, що обманула того, хто сам дозволяє себе обманювати.		
94. Хтось намагається впливати на мої думки.		
95. Я щодня випиваю багато води.		
96. Найщасливішим усього я буваю, коли один.		
97. Я обурююся щораз, коли довідаюся, що злочинець з якої-небудь причини залишився без покарань.		
98. У моєму житті був один чи кілька випадків, коли я почував, що хтось за допомогою гіпнозу змушує мене робити ті чи інші вчинки.		
99. Я рідко заговорюю з людьми першим.		
100. У мене ніколи не було зіткнень із законом.		
101. Мені приємно мати серед своїх знайомих значних людей - це як би додає мені вагу у власних очах.		
102. Іноді, без усякої причини, у мене раптом настають періоди надзвичайної веселості.		
103. Життя для мене майже завжди пов'язане з напругою.		
104. У школі мені було дуже важко говорити перед класом.		
105. Люди виявляють стосовно мене стільки співчуттів чи симпатії, скільки я заслуговую.		
106. Я відмовляюся грати в деякі ігри, тому що в мене це погано виходить.		
107. Мені здається, що я завожу друзів з такою же легкістю, як і інші.		
108. Мені неприємно, коли навколо мене люди.		
109. Мені, як правило, везе.		
110. Мене легко привести в замішання.		
111. Деякі з моїх членів родини робили вчинки, які мене лякали.		
112. Іноді в мене бувають приступи сміху чи плачу, з якими я ніяк не можу справитися.		

113. Мені буває важко приступити до виконання нового завдання чи почати нову справу.		
114. Якби люди не були настроєні проти мене, я в житті досяг би набагато більшого.		
115. Мені здається, що мене ніхто не розуміє		
116. Серед моїх знайомих є люди, що мені не подобаються.		
117. Я легко втрачаю терпіння з людьми.		
118. Часто в новій обстановці я випробую тривогу.		
119. Часто мені хочеться вмерти.		
120. Іноді я буваю так збуджений, що мені буває важко заснути.		
121. Часто я переходжу на іншу сторону вулиці, щоб уникнути зустрічі з тим, кого я побачив.		
122. Бувало, що я кидав почату справу, тому що боявся, що я не справлюся з нею.		
123. Майже щодня трапляється що-небудь, що лякає мене.		
124. Навіть серед людей я відчуваю себе самотнім.		
125. Я переконаний, що існує лише одне-єдине правильне розуміння сенсу життя.		
126. У гостях я частіше сиджу осторонь і розмовляю з ким-небудь одним, чим беру участь у загальних розвагах.		
127. Мені часто говорять, що я запальний.		
128. Буває, що я з ким-небудь пліткую.		
129. Часто мені буває неприємно, коли я намагаюся застерегти кого-небудь від помилок, а мене розуміють неправильно.		
130. Я часто звертаюся до людей за порадою.		
131. Часто, навіть тоді, коли для мене все складається добре, я відчуваю, що мені все байдуже.		
132. Мене досить важко вивести із себе.		
133. Коли я намагаюся вказати людям на їхні помилки чи допомогти, вони часто розуміють мене неправильно.		
134. Звичайно я спокійний і мене нелегко вивести з щиросердечної рівноваги.		
135. Я заслуговую суворого покарання за свої провини.		
136. Мені властиво так сильно переживати свої розчарування, що я не можу змусити себе не думати про них.		
137. Часом мені здається, що я ні до чого не здатний.		
138. Бувало, що під час обговорення деяких питань я, особливо не задумуючись, погоджувався з думкою інших.		
139. Мене дуже турбують можливі нещастя.		
140. Мої переконання і погляди непохитні.		
141. Я думаю, що можна, не порушуючи закону, спробувати знайти в ньому лазівку.		
142. Є люди, що мені настільки неприємні, що я в глибині душі радуюся, коли вони одержують наганяй за що-небудь.		

143. У мене бували періоди, коли я через хвилювання втрачав сон.		
144. Я відвідую всілякі суспільні заходи, тому що це дозволяє побувати серед людей.		
145. Можна простити людям порушення правил, які вони вважають нерозумними.		
146. У мене є дурні звички, що настільки сильні, що бороти з ними просто даремно.		
147. Я охоче знайомлюся з новими людьми.		
148. Буває, що навіть непристойний жарт у мене викликає сміх.		
149. Якщо справа в мене йде погано, мені відразу хочеться все кинути.		
150. Я волію діяти відповідно до власних планів, а не відповідно вказівкам інших.		
151. Люблю, щоб навколишні знали мою точку зору.		
152. Якщо я поганої думки про людину чи навіть нехтую нею, майже не намагаюся сховати це від неї.		
153. Я людина нервова і легко збудлива.		
154. У мене все виходить погано, не так, як треба.		
155. Майбутнє здається мені безнадійним.		
156. Люди досить легко можуть змінити мою думку, навіть якщо до цього вона здавалася мені остаточною.		
157. Кілька разів на тиждень у мене буває почуття, що повинно трапитись щось страшне.		
158. Найчастіше я відчуваю себе втомленим.		
159. Я люблю бувати на вечорах і просто в компаніях.		
160. Я намагаюся ухилитися від конфліктів і скрутних положень.		
161. Мене часто дратує, що я забуваю, куди кладу речі.		
162. Пригодницькі розповіді мені подобаються більше, ніж про любов.		
163. Якщо я хочу зробити щось, але навколишні вважають, що цього робити не потрібно, я легко можу відмовитися від своїх намірів.		
164. Нерозумно засуджувати людей, що прагнуть узяти від життя все, що можуть.		
165. Мені байдуже, що про мене думають інші.		

Методика діагностики властивостей нервової системи Я. Стреляу.

Інструкція: пропонувані питання належать до різних властивостей темпераменту. Відповіді на ці питання не можуть бути позитивними або негативними, так як кожен темперамент володіє своїми достоїнствами. Відповідати на запитання слід в тій послідовності, в якій вони розташовані, що не повертаючись до раніше даними відповідям. На кожне питання слід дати одне із трьох відповідей: «так», «ні», або «не знаю». Відповідь «не знаю» слід давати тоді, коли важко зупинитися на «так» чи «ні».

№ питання	Так	Не знаю	Ні
1. Чи відносите Ви себе до людей, які легко встановлює товариські контакти?			
2. Чи здатні Ви утриматися від тієї або іншої дії до тих пір, поки не отримаєте відповідного розпорядження?			
3. Чи достатньо Вам нетривалого відпочинку для відновлення сил після стомлюючої роботи?			
4. Чи вмієте Ви працювати в несприятливих умовах?			
5. Утримуєтеся Ви під час спору від неділових, емоційних аргументів?			
6. Чи легко Вам втягнутися в роботу після тривалої перерви, наприклад, після відпустки або канікул?			
7. Забуваєте про втому, якщо робота Вас повністю «поглинає»?			
8. Чи здатні Ви, доручивши кому-небудь певну роботу, терпляче чекати її закінчення?			
9. Засинаєте Ви однаково легко, лягаючи спати в різний час дня?			
10. Чи вмієте Ви зберігати таємницю, якщо Вас про це просять?			
11. Чи легко Ви повертаєтеся до роботи, якої не займалися кілька тижнів або місяців?			
12. Чи вмієте Ви терпляче пояснювати?			
13. Чи любите Ви роботу, що вимагає розумової напруги?			
14. Чи викликає у Вас монотонна робота нудьгу або сонливість?			
15. Чи легко Ви засинаєте після сильних переживань?			
16. Чи здатні Ви, коли потрібно, утриматися від прояву своєї переваги?			
17. Чи важко Вам стримувати злість або роздратування?			
18. Чи ведете Ви себе природно в присутності незнайомих людей?			
19. Чи в змозі Ви володіти собою у важкі хвилини?			
20. Чи вмієте Ви, коли потрібно, пристосувати свою поведінку до поведінки оточуючих?			
21. Чи охоче Ви беретеся за відповідальну роботу?			
22. Чи впливає зазвичай оточення на Ваш настрій?			
23. Чи здатні Ви стійко переносити поразку?			

Продовження додатку В

24. Розмовляєте Ви в присутності когось, чисєю думкою особливо дорожите, настільки ж вільно, як завжди?			
25. Чи викликають у Вас роздратування несподівані зміни в Вашому розпорядку дня?			
26. Чи є у Вас на все готові відповіді?			
27. Чи в змозі Ви вести себе спокійно, коли чекаєте важливого для себе рішення (наприклад, результат іспиту, поїздка за кордон)?			
28. Чи легко Ви організуєте перші дні своєї відпустки, канікул і т.п.?			
29. Чи маєте Ви так звану «швидку реакцію»?			
30. Чи легко Ви пристосовуєте своє ходіння або манеру до ходіння або манери до людей більш повільних?			
31. Чи швидко Ви засинаєте?			
32. Чи охоче Ви виступаєте на зборах, семінарах?			
33. Чи легко Вам зіпсувати настрій?			
34. Чи важко Вам відірватися від роботи?			
35. Чи вмієте Ви утриматися від роботи, якщо це заважає іншим?			
36. Чи легко Вас спровокувати на що-небудь?			
37. Чи легко Ви працюєте з людьми?			
38. Чи завжди Ви, коли Вам належить що-небудь важливе, обмірковуєте свої вчинки?			
39. Чи в змозі Ви, читаючи текст, простежити з початку до кінця хід думок автора?			
40. Чи легко Ви вступаєте в розмову з оточуючими людьми?			
41. Утримуєтеся Ви від непотрібного спору з людиною, яка не права?			
42. Чи охоче Ви беретеся за роботу, що вимагає великої спритності рук?			
43. Чи в змозі Ви змінити вже прийняте рішення, враховуючи думку інших?			
44. Чи швидко ви звикаєте до нової системи роботи?			
45. Чи можете Ви працювати вночі, якщо працювали вдень?			
46. Чи швидко Ви читаєте белетристику (розповідна художня проза — романи, повісті, оповідання, новели)?			
47. Чи часто Ви відмовляєтеся від своїх намірів, якщо виникають перешкоди?			
48. Чи вмієте Ви тримати себе в руках, якщо цього вимагають обставини?			
49. Прокидаєтеся Ви зазвичай швидко і без праці?			
50. Чи в змозі Ви утриматися від моментальної реакції?			
51. Чи важко Вам працювати при шумі?			
52. Чи вмієте Ви, коли необхідно, утриматися від того, щоб «різати правду-матку»?			

53. Чи успішно Ви справляєтеся з хвилюванням перед іспитом, зустрічю з начальником?			
54. Чи швидко Ви звикаєте до нового середовища?			
55. Чи любите Ви часті зміни?			
56. Відновлює Чи Вам сили нічний відпочинок, після того як Ви важко працювали весь день?			
57. Чи уникаєте Ви занять, що вимагають виконання в нетривалий термін різнорідних дій?			
58. Самостійно чи Ви зазвичай боретеся з труднощами?			
59. Перебиваєте Ви співрозмовників?			
60. Вміючи плавати, стрибнули б Ви у воду, щоб врятувати потопаючого?			
61. Чи в змозі Ви напружено працювати (займатися)?			
62. Чи можете Ви утриматися від недоречних зауважень?			
63. Чи має для Вас значення постійне місце на роботі, за столом, на лекції і т.п.?			
64. Чи легко Ви переходите від одного заняття до іншого?			
65. Зважаєте Чи Ви всі «за» і «проти» перед тим, як прийняти важливе рішення?			
66. Чи легко Ви долаєте перешкоди?			
67. Чи не заглядаєте Ви в чужі листи, речі?			
68. Нудно Вам під час постійно однакових протікаючих дій, занять?			
69. Чи дотримуєтеся Ви правила поведінки в громадських місцях?			
70. Утримуєтеся Ви під час розмови, виступи або відповіді на запитання від зайвих рухів і жестикуляцій?			
71. Чи любите Ви жваву обстановку?			
72. Чи любите Ви діяльність, що вимагає певних зусиль?			
73. Чи в змозі Ви тривалий час зосереджувати увагу на виконанні певного завдання?			
74. Чи любите Ви заняття (роботу), що вимагає швидких рухів?			
75. Чи вмієте Ви володіти собою у важких життєвих ситуаціях?			
76. Встаєте Ви, якщо потрібно, відразу після того, як прокинулися?			
77. Чи здатні Ви, якщо потрібно, закінчивши доручену Вам роботу, терпляче чекати, поки не закінчать свою роботу інші?			
78. Чи в змозі Ви, після того як побачите що-небудь неприємне, діяти настільки ж чітко, як завжди?			
79. Чи швидко Ви переглядаєте щоденні газети?			
80. Чи трапляється Вам говорити так швидко, що Вас важко зрозуміти?			
81. Чи можете Ви, не виспавшись, нормально працювати?			
82. Чи в змозі Ви працювати тривалий час без перерви?			

83. Чи в змозі Ви працювати, якщо у Вас болить голова, зуб і т.п.?			
84. Чи в змозі Ви, якщо це необхідно, спокійно закінчити роботу, знаючи, що Ваші товариші розважаються або чекають Вас?			
85. Чи відповідаєте Ви, як правило, швидко на несподівані питання?			
86. Чи говорите Ви зазвичай швидко?			
87. Чи можете Ви спокійно працювати, якщо чекаєте гостей?			
88. Чи легко Ви змінюєте свою думку під впливом переконливих аргументів?			
89. Терплячі Ви?			
90. Чи вмієте Ви пристосуватися до ритму роботи повільнішої людини?			
91. Чи вмієте Ви так спланувати роботу, щоб одночасно виконувати декілька спільних дій?			
92. Чи може весела компанія змінити Ваш пригнічений настрій?			
93. Чи вмієте Ви без особливих зусиль виконувати декілька дій одночасно?			
94. Чи зберігаєте Ви психічну рівновагу, коли є свідком нещасного випадку на вулиці?			
95. Чи любите Ви роботу, що вимагає безлічі різноманітних маніпуляцій?			
96. Чи зберігаєте Ви спокій, коли страждає хтось із близьких Вам людей?			
97. Самостійні Ви в важких життєвих ситуаціях?			
98. Вільно чи Ви відчуваєте себе у великій чи незнайомій компанії?			
99. Чи можете Ви відразу ж перервати розмову, якщо це потрібно?			
100. Чи легко Ви пристосовуєтеся до методів роботи інших?			
101. Чи любите Ви часто змінювати рід роботи?			
102. Чи схильні Ви брати ініціативу в свої руки, якщо трапляється щось надзвичайне?			
103. Утримуєтеся Ви від недоречних посмішок?			
104. Починаєте Ви відразу працювати інтенсивно?			
105. Наважуєтеся Чи Ви виступити проти громадської думки, якщо Вам здається, що Ви праві?			
106. Чи в змозі Ви подолати тимчасову депресію?			
107. Засинаєте Ви з працею, сильно втомившись від розумової праці?			
108. Чи в змозі Ви спокійно чекати, наприклад, в черзі?			
109. Утримуєтеся Ви від втручання, якщо задалегідь відомо, що воно ні до чого не приведе?			
110. Чи в змозі Ви спокійно аргументувати під час різкої розмови?			

Продовження додатку В

111. Чи в змозі Ви миттєво реагувати у складних положеннях?			
112. Чи ведете Ви себе тихо, якщо Вас про це просять?			
113. Чи погоджуєтеся Ви без особливих внутрішніх коливань на хворобливі лікарські процедури?			
114. Чи вмієте Ви інтенсивно працювати?			
115. Чи охоче Ви змінюєте місця розваг і відпочинку?			
116. Чи важко Вам звикнути до нового розпорядку дня?			
117. Поспішайте Ви на допомогу в нещасних випадках?			
118. Утримуєтеся Ви від небажаних вигуків і жестів на спортивних матчах, в цирку і т.п.?			
119. Чи любите Ви роботу (заняття), яка потребує частих розмов з різними людьми?			
120. Чи володієте Ви своєю мімікою?			
121. Чи любите Ви роботу, що вимагає частих енергійних рухів?			
122. Чи вважаєте Ви себе сміливим?			
123. Переривається у Вас голос (Вам важко говорити) в незвичайній ситуації?			
124. Чи вмієте Ви долати зневіру, викликане невдачею?			
125. Якщо Вас про це просять, в змозі Ви тривалий час стояти (сидіти) спокійно?			
126. Чи в змозі Ви придушити свої веселощі, якщо це може когось зачепити?			
127. Чи легко Ви переходите від смутку до радості?			
128. Чи легко Вас вивести з себе?			
129. Чи дотримуєтеся Ви без праці зобов'язують у вашому середовищі правила поведінки?			
130. Любителі Ви виступати публічно?			
131. Приступаєте Чи Ви зазвичай до роботи швидко, без тривалої підготовки?			
132. Чи готові Ви прийти на допомогу іншому, ризикуючи життям?			
133. Енергійні Ви в рухах?			
134. Чи охоче Ви виконуєте відповідальну роботу?			