

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний аерокосмічний університет ім. М.Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»
Гуманітарно-правовий факультет
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота

Магістр

на тему: «Особливості емоційної саморегуляції та соціально-психологічної адаптації дівчат, що знаходяться під тимчасовим захистом в країнах Європейського Союзу та Північній Америці під час війни»

ХАІ.704.7-96п2.24О.053.718П26 КР

Виконав: здобувач (ка) б курсу групи №7-96п2
Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

(код та найменування)

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітня програма «Психологічне консультування та психотерапія»

Кіра НЕМНО

(ім'я та прізвище)

Керівник: Олександр КОЧАРЯН

(ім'я та прізвище)

Рецензент: Анастасія БОЛЬШАКОВА

(ім'я та прізвище)

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА СОЦІАЛЬНО – ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДІВЧАТ, ЩО ЗНАХОДЯТЬСЯ ПІД ТИМЧАСОВИМ ЗАХИСТОМ В КРАЇНАХ ЄВРОПЕЙСЬКОГО СОЮЗУ ТА ПІВНІЧНОЇ АМЕРИКИ У НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ.....	8
1.1 Соціально – психологічний аспект феномену емоційної саморегуляції дівчат, що знаходяться під тимчасовим захистом.....	8
1.2. Особливості соціально – психологічної адаптації дівчат, що знаходяться під тимчасовим захистом.....	13
РОЗДІЛ 2 ОРГАНІЗАЦІЯ ВИБІРКИ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	18
2.1 Опис вибірки та процедури дослідження.....	18
2.2 Методи дослідження	18
РОЗДІЛ 3 ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА СОЦІАЛЬНО – ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДІВЧАТ, ЩО ЗНАХОДЯТЬСЯ ПІД ТИМЧАСОВИМ ЗАХИСТОМ В КРАЇНАХ ЄВРОПЕЙСЬКОГО СОЮЗУ ТА ПІВНІЧНОЇ АМЕРИКИ.....	27
3.1. Рівень емоційної саморегуляції дівчат, що знаходяться під тимчасовим захистом.....	27
3.2. Рівень стресу дівчат, що знаходяться під тимчасовим захистом.....	30
3.3. Рівень соціально – психологічної адаптації дівчат, що знаходяться під тимчасовим захистом	32
3.4. Особливості Особливості сенсо-життєвих орієнтацій у дівчат, що знаходяться під тимчасовим захистом.....	38
3.5. Особливості взаємозв’язку емоційної саморегуляції та соціально – психологічної адаптації дівчат.....	41 44

ВИСНОВКИ.....	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	45
ДОДАТОК А.....	52
ДОДАТОК Б.....	53
ДОДАТОК В.....	54
ДОДАТОК Г.....	59

ВСТУП

Актуальність: У сучасному світі, серед глобальних проблем, від вирішення яких залежить саме існування людства, проблема запобігання війні займає особливе місце. Війни супроводжують всю історію людства і це одна із найактуальніших проблем сучасності. Наслідками воєн стають втрати близьких, вимушене переселення мирних жителів, розвиток психосоматичних захворювань, психічних розладів. Дослідженням проблеми вимушених переселенців та біженців займалися вітчизняні спеціалісти О.М. Авраамова, Л.А. Гордон, В.В. Гриценко, Л.В. Корель, Н.А. Милославова, В.К. Каліненко, А.А. Пергаменщик, Г.У Солдатова та інших. і зарубіжні психологи Г.С. Гудвін-Гілл, П. Невалайнен та ін.

Наслідки впливів екстремальних ситуацій (у тому числі бойових дій) на психіку людини широко досліджуються у світовій науці та практиці. Проте психологічні проблеми вимушених переселенців - жертв війни, особливо дітей, є практично недослідженими або найменш розробленими в сучасній психологічній літературі, незважаючи на важливість даного напрямку. Проблема вимушених переселенців має міжнародний характер, але найбільш актуальною є для України. Велика кількість країн Західної Європи, Сполучені Штати Америки та Канада стали місцем, де люди, що втекли від війни, змогли знайти місце прихистку, тимчасову фізичну, психологічну та фінансову підтримку. Велика кількість людей зазнала колосального стресу, адаптуючись у нових умовах, оскільки існують сильні відмінності: мовний бар'єр, різний менталітет та виховання, інший спосіб життя. Зв'язок між проблемами саморегуляції та адаптацією полягає в тому, що ефективна саморегуляція є ключовим елементом успішної адаптації до нових умов, зокрема, до життя під час війни та перебування під тимчасовим захистом за кордоном. Стресові ситуації, що виникають у період адаптації до нової середовища, можуть

впливати на рівень стресу та емоційний стан особистості. Негативні емоції, що виникають у зв'язку з цими стресорами, можуть перешкоджати ефективній саморегуляції, ускладнюючи процес адаптації. Необхідність постійного адаптування до змін у середовищі може призводити до втрати відчуття контролю за ситуацією. Це може ускладнити ефективну саморегуляцію, що впливає на здатність адаптуватися до нових умов та впоратися зі стресом.

Отже, проблеми саморегуляції та адаптації є взаємопов'язаними та важливою складовою психологічного здоров'я та благополуччя особистості під час перебування у складних умовах, що супроводжуються військовим конфліктом та переїздом за кордон. Саморегуляція є необхідною умовою успішної адаптації людини до оточуючого середовища і залежить як від індивідуально-психологічних особливостей людини, так і від соціального контексту ситуації.

Вивчення явища саморегуляції діяльності особистості є багатограним питанням, яке досліджується не лише в рамках психології та психолого-педагогічного підходу, але також має міждисциплінарний характер. Саморегуляція є ключовою категорією в психології і була предметом вивчення вченими різних психологічних шкіл, від гуманістичного підходу, представленого А. Маслоу, К. Роджерсом, Г. Олпортом, В. Франклом та іншими, до психофізіологів, таких як Сеченов, І. Павлов, П. Анохін. Однак, найбільш повно, як самостійний об'єкт дослідження, саморегуляція вивчається в сучасних українських та вітчизняних дослідженнях І.М. Захарова, К.В. Злоказова, Т.В. Кириченка, О.О. Конопкіна, В. Іваннікова та інших. Вони визначають, що саморегуляція особистості формується через її поведінку та індивідуальні характеристики, представляючи собою цілісну систему психічних засобів, якими людина може керувати своєю цілеспрямованою активністю.

Об'єкт: емоційна саморегуляція та соціально-психологічна адаптація.

Предмет: емоційна саморегуляція та соціально-психологічна адаптація дівчат, що знаходяться під тимчасовим захистом в країнах Європейського Союзу та Північній Америці під час війни.

Мета: виявити особливості емоційної саморегуляції та соціально-психологічної адаптації дівчат, що знаходяться під тимчасовим захистом в країнах Європейського Союзу та Північній Америці під час війни.

Завдання:

1. Провести теоретичний аналіз явища емоційної саморегуляції та соціально – психологічної адаптації у науковій літературі;

2. Визначити емоційну саморегуляція на підставі особливостей усвідомленої саморегуляції та переживання стресу дівчат, що знаходяться під тимчасовим захистом в країнах Європейського Союзу та Північної Америки під час війни;

3. Вивчити особливості соціально-психологічної адаптації дівчат, що знаходяться під тимчасовим захистом в країнах Європейського Союзу та Північної Америки під час війни;

4. Визначити особливості сенсожиттєвих орієнтацій дівчат, що знаходяться під тимчасовим захистом в країнах Європейського Союзу та Північної Америки під час війни.

5. Виявити особливості взаємозв'язку між усвідомленою саморегуляцією та соціально - психологічною адаптацією дівчат, що знаходяться під тимчасовим захистом в країнах Європейського Союзу та Північної Америки під час війни.

У роботі були застосовані такі методи: Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В.І. Моросанової, тест рівня стресу Лемур-Тесьє-Філліона, тест соціально-психологічної адаптації (СПА) К.Роджерса-Даймонда, опитувальник " Сенсожиттєві орієнтації " (СЖО) Леонтьєва,

математичний метод кореляційного аналізу Т- Кендалла, статистичний критерій U Манна- Уїтні.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА СОЦІАЛЬНО – ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДІВЧАТ, ЩО ЗНАХОДЯТЬСЯ ПІД ТИМЧАСОВИМ ЗАХИСТОМ В КРАЇНАХ ЄВРОПЕЙСЬКОГО СОЮЗУ ТА ПІВНІЧНІЙ АМЕРИЦІ У НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ

1.1. Соціально – психологічний аспект феномену емоційної саморегуляції дівчат, що знаходяться під тимчасовим захистом в країнах Європейського Союзу та Північній Америці.

Емоційна саморегуляція - це здатність людини ефективно керувати своїми емоціями, щоб досягти певних цілей або адаптуватися до конкретних ситуацій. Цей процес включає в себе усвідомлені стратегії та механізми, які дозволяють контролювати інтенсивність, тривалість і виразність власних емоцій.

Емоційна саморегуляція може виявлятися у свідомих діях, таких як зміна сприйняття ситуації, переосмислення думок або вибір певної стратегії поведінки для полегшення емоційного стану. Цей процес також може бути автоматичним, відбуватися без свідомого зусилля, і включати такі аспекти, як фізіологічні реакції та психологічні механізми, що регулюють емоційні відгуки.

Ефективна емоційна саморегуляція важлива для психічного благополуччя та успішного функціонування особистості. Вона дозволяє адаптуватися до стресових ситуацій, зберігати психічну стійкість і взаємодіяти з навколишнім світом, не допускаючи, щоб емоції перешкождали досягненню поставлених цілей.

Вивчення особливостей регуляції емоцій у юнацькому віці є дійсно важливим на сучасному етапі розвитку. Це обумовлено наявністю різноманітних стресогенних ситуацій у навчальній діяльності (таких як контрольні роботи, екзамени, перевірка знань), що призводять до виявлення різних емоційних розладів. Все це має негативний вплив на психічне здоров'я юнацтва та їх

емоційне самопочуття. Тому розвиток емоційного інтелекту розглядається як ключовий фактор для забезпечення психологічного благополуччя особистості та високого рівня психологічної культури суспільства в цілому.

Саморегуляція є необхідною умовою успішної адаптації людини до оточуючого середовища і залежить як від індивідуально-психологічних особливостей людини, так і від соціального контексту ситуації. Проблеми з емоційною саморегуляцією можуть виникати при постійному знуванні, булінгу чи мобінгу людини, а також у стресових ситуаціях та при відчутті нескінченного болю. В англійських дослідженнях виділяються такі механізми емоційної саморегуляції, як контроль емоцій, їх виникнення, гальмування чи зміна емоційного стану [23]. Ці механізми допомагають досягти соціальної адаптації та індивідуальних цілей.

Важливо зазначити, що регуляція емоцій може бути свідомою та усвідомленою, а також включати динамічні процеси та вплив несвідомого [4]. Розвиток поняття "емоційна саморегуляція" пройшов від обмежень про необхідність контролю емоцій до дослідження регуляції від зниження до підвищення стану емоцій щодо цілей даної регуляції. Згідно з дослідженнями, стратегії когнітивної переоцінки грають важливу роль у регуляції емоцій, дозволяючи людині свідомо впливати на свої думки про ситуацію та емоційну реакцію [22].

У контексті психології вікового розвитку, батьківська опіка може впливати на емоційну саморегуляцію дітей, і надмірна опіка може призводити до низького рівня розвитку емоційного контролю. Доказом є дослідження стосовно ролі батьківської опіки та дитячої саморегуляції [23]. Описується, що надмірна опікаюча роль батьків у віці від 18 до 30 місяців дитини є предикатом нижчого розвитку емоційного контролю, ефект якого є закріпленим у розвитку.

Умови, в яких протікає життєдіяльність сучасної людини, часто заслуговують на назву екстремальними та стимулюючими розвиток стресу. Це

пов'язано з багатьма факторами та загрозами: політичними, інформаційними, соціально-економічними. Протягом усього життя практично кожна людина стикається із ситуаціями, які вона суб'єктивно відчуває як трудні, порушуючи звичайний порядок життя. Важкощі такого роду часто змінюють сприйняття навколишнього світу і місця в ньому.

Регуляція емоцій є важливим фактором, що визначає благополуччя людини та її успішне функціонування. Згідно з Томпсоном, регуляція емоцій - це сукупність всіх процесів, що відповідають за моніторинг, оцінювання та модифікацію емоційних реакцій, особливо їхніх інтенсивних та часових характеристик для досягнення певних цілей [4].

Таким чином, регуляція емоцій може здійснюватися за допомогою великої кількості різноманітних біологічних, соціальних, поведінкових факторів, а також свідомих і несвідомих когнітивних процесів. Наприклад, у соціальній сфері міжособистісне спілкування має регулюючий вплив на емоції, в поведінковій сфері такий вплив досягається конкретними діями, спрямованими на зменшення напруги, викликані стресором. Нарешті, емоції можуть регулюватися рядом несвідомих когнітивних процесів, таких як селективна увага, спотворення сприйняття та пам'яті, процеси заперечення та проекції, або більш свідомими когнітивними процесами, наприклад, самозвинуваченням, перекладанням вини на інших або катастрофізацією. Важливу роль відіграють свідомі когнітивні компоненти емоційної регуляції.

Слід зазначити, що цьому аспекту емоційної регуляції присвячено небагато досліджень. За думкою Н. Гарнефські та В. Крейга, когнітивні компоненти емоційної регуляції раніше не досліджувалися окремо від інших аспектів копіngu, тобто свідомої поведінки суб'єкта, спрямованої на психологічне подолання стресу. Це призвело до невизначеності значення та функцій цих аспектів копіngu і, як наслідок, не надає чіткого зображення дослідникові. Когнітивні стратегії, в

будь-якому випадку, передують поведінковим і, отже, не повинні залишатися поза увагою вчених.

Когнітивна регуляція емоцій - це вплив на емоції за допомогою когнітивних процесів, що дозволяє людині утримувати контроль над своїми емоціями під час впливу, а також після виникнення загрози чи стресових ситуацій [7]. Н. Гарнефські та В. Крейг виділяють 9 основних способів когнітивної регуляції емоцій:

1. Самозвинувачення - спрямування думок на те, що вина за те, що було випробувано або зроблено, лежить безпосередньо на суб'єкті. Незважаючи на те, що результати досліджень стратегій когнітивної регуляції емоцій неоднорідні, вони демонструють, що атрибутивний стиль самозвинувачення пов'язаний з депресією та іншими порушеннями здоров'я. Ця стратегія включає широкий спектр емоційно-фокусованих думок (включаючи почуття тривоги та виникнення гніву).

2. Звинувачення - мисленне покладання вини за те, що було зроблено на іншу людину чи оточуюче середовище. Дослідження показали, що серед різних груп досліджуваних, які пережили різні форми загрозливих подій, обвинувачення інших було пов'язано із слабким емоційним здоров'ям обвинувачуючого.

3. Прийняття - мисленне прийняття того, що відбулося, і примирення з тим, що сталося. Карвер та інші вчені показали, що прийняття як стратегія когнітивної регуляції емоцій має помірно позитивний зв'язок з оптимізмом та почуттям власної гідності і помірно від'ємний зв'язок із тривожністю.

4. Перенаправлення на планування- розмишлення про те, які дії слід прийняти, щоб впоратися з негативною подією. Ця когнітивна складова копінгу, спрямована на дію, автоматично не передбачає, що буде слідувати поведінкова реакція. Карвер та інші вчені показали, що перенаправлення на планування як когнітивна стратегія регуляції емоцій має помірно позитивний зв'язок з

оптимізмом і почуттям власної гідності і помірно від'ємний зв'язок із тривожністю.

5. Позитивне перефокусування - спрямування думок на радісні та приємні події замість роздумувань про поточну подію. Позитивне перефокусування може розглядатися як форма внутрішньої психічної віддаленості і визначається як зміна або напрямок думок у позитивному напрямку, щоб менше думати про конкретну ситуацію. Можна висловлювати сумніви щодо того факту, що зміна думок на більш позитивні вважається ефективною реакцією у короткостроковому плані, оскільки така реакція може заважати адаптивному копінгу у довгостроковому плані.

6. Спрямування - роздуми про почуття та думки, пов'язані з негативною подією. Доведено, що спрямування як стратегія когнітивної регуляції емоцій має зв'язок з високим рівнем депресії [8].

7. Позитивний перегляд - спрямування думок на створення позитивного значення для особистісного розвитку, події. Карвер та інші вчені показали, що позитивний перегляд як стратегія когнітивної регуляції емоцій має помірно позитивний зв'язок з оптимізмом і почуттям власної гідності і помірно від'ємний зв'язок із тривожністю [3].

8. Взяття в перспективу - мисленне віддалення від серйозності події, підкреслення її відносності в порівнянні з іншими подіями.

9. Катастрофізація - спрямування думок, які виразно перебільшують руйнівну силу того, що було зроблено особою. Загалом стиль катастрофізації виявляє зв'язок із поганою адаптацією, емоційним стресом і депресією.

У різних ситуаціях люди можуть використовувати різні способи когнітивної регуляції емоцій, проте деякі з цих способів вони використовують частіше за інші, тим самим формуючи індивідуальний стиль когнітивної регуляції емоцій. Проведені дослідження показали, що в залежності від типів регуляції, які використовують опитувані, спостерігаються різні рівні тривоги, а

також виявлені зв'язки деяких видів реакції із депресією та іншими емоційними проблемами.

1.2. Особливості соціально – психологічної адаптації дівчат, що знаходяться під тимчасовим захистом в країнах Європейського Союзу та Північній Америці.

У сучасних дослідженнях соціальна адаптація розглядається як важливий механізм, який, коли він наявний, сам стає внутрішньою передумовою особистісного розвитку, забезпечуючи ефективне "входження" людини в соціальну групу або суспільство взагалі. З погляду соціальної психології, ключовими показниками соціальної адаптації є успішність взаємодії особи з малою групою чи колективом, визнання (або його відсутність) іншими, наявність дружби, особливості формального і неформального спілкування, і рівень задоволення її потреб у спілкуванні. В літературі також існує різноманіття досліджень особистісних якостей, які сприяють оптимальній соціальній адаптації. За даними Е. Сигельман і О.І. Власової, особи з високими показниками здатності до соціально - психологічної адаптації характеризуються конструктивним ставленням до оточуючих, виявляючи щире повагу до інтелекту і знань інших, тактовність і співчуття, а також здатність до глибокого спілкування. Також такі люди володіють незалежністю, самостійністю, надійністю і відповідальністю перед оточуючими.

Під час війни велика кількість людей різного віку була вимушена покинути свої домівки з метою безпеки. Велика кількість дівчат юнацького віку змінила місце проживання, перетнувши кордон і опинившись за тисячі кілометрів від рідного дому. Місцем тимчасового прихистку стали країни Європейського союзу, Північна Америка та Канада. Ці країни дали житло та фінансову підтримку українкам, допомогли знайти роботу та постачали продукти

харчування і гуманітарну допомогу. Це дало змогу прийти в себе та знову відчувати безпеку, але з'явилась нова проблема – адаптація до нових умов життя та вихід із зони комфорту. Адже процес адаптації є індивідуальним, тому у кожної людини це займає певний час.

Якщо розглядати концепцію феномена соціально-психологічної адаптації з точки зору біхевіористичного, когнітивного підходу і біологічної теорії Ч. Дарвіна, то можна помітити деяку схожість, оскільки даний процес адаптації є одним з головних в теорії, а конкретно - механізм роботи. Таким чином, наприклад адепти суспільного біхевіоризму характеризують соціально - психологічну адаптацію, як результат стану згоди і балансу серед потребами індивіда, а також умовами соціальної сфери шляхом їх взаємодії за допомогою розумових дій.

Е. Толмен вважав, що за допомогою вибудовування "когнітивних" карт і їх систематизації людина зможе освоїти нову обстановку і ситуацію, в якій він знаходиться. Звуження карт може бути викликано рядом причин: велика кількість повторень матеріалу, а також присутність зайвої мотивації або обставин, які в наслідку послужили причиною виникнення потужної фрустрації у індивіда [16].

У своїх працях Бандура прийшов до висновку про те, що людина має можливість навчатися не тільки на власному досвіді, а й на чужому. Даному явищу він дав назву – непряме підкріплення, в основах його робіт був метод спостереження, за допомогою якого він спостерігав за поведінкою людей та результатами і наслідками їх дій [4].

Так само він вивчав і досліджував механізми самопідкріплення, сполучно з оцінкою своєї ефективності і умінням виходити з важких ситуацій і вирішувати завдання. Як показали дослідження, важливу роль в поведінці людини грають не тільки внутрішні "норми", а й те, наскільки людина адекватна (або неадекватна). Особистості, які можуть досить високо оцінювати свою результативність і

ефективність, можуть контролювати не тільки власні дії, а й поведінку інших людей. Це допомагає їм бути успішними, продуктивними й показувати позитивні результати в їх діяльності. А індивіди, які низько оцінюють свою результативність і продуктивність, відповідно, навпаки, проявляють бездіяльність, не можуть справлятися з труднощами і перепонами, що стоять на шляху.

З точки зору інтеракціоністського підходу, теорія соціально-психологічної адаптації має подібності з концепцією необіхевіористів. Виходячи з їхніх робіт, можна зробити висновок, що соціально-психологічна адаптація – це взаємозв'язок навколишнього середовища і людини, за допомогою задоволення своїх потреб, які знаходяться в суспільстві.

В теорії елементарної соціальної поведінки Дж. Хоманс виділяє два основних твердження:

1. Чим частіше перший індивід за конкретний часовий період індивідуальної роботи стане нагороджувати роботу другого індивіда, тим самим другий стане частіше стимулювати таку роботу першого.

2. Принцип розподіленої справедливості: кожен індивід, який отримав винагороду чекає об'єктивної відповідності втрат та нагород. Якщо індивід стане давати оцінку винагороди як незначну, в такому випадку стане висловлювати емоційну поведінку, відчувати гнів. У випадку якщо заохочення навпаки високе, то це буде супроводжуватися почуттям провини у людини.

На відміну від творців теорії обміну, Дж.Г. Мід в своїй теорії символічного інтеракціонізму вважає, що людина швидше звертає свою увагу на дії людей, а не на їх плани і наміри. Він вважав, що індивід взаємодіє з іншими на основі отриманих знань. Це і жести один одного, манера і стиль спілкування, вербальні особливості. Все це людина зчитує і в подальшому спілкуванні вибирає стратегію поведінки та будує взаємодію.

Ч. Дарвін розглядає процес адаптації з біхевіористичної точки зору. Основна частину його еволюційної теорії базується на тому, що велику увагу він приділив вивченню адаптацію людини. Він вважав, що адаптація- це пристосування індивідів до того чи іншого середовища, в якій вони живуть. При цьому, у тварин, які змогли пристосуватися до середовища проживання, то вони зможуть продовжити свій рід і розмножуватися. Основними поняттями його теорії виступають: селекція (природний відбір) і різноманіття організмів.

Виходячи з його теорії, адаптація людини, на відміну від тварин, носить не тільки соціальний характер, а й психологічний. Процес адаптації завжди має психологічну основу та в той же час розвиває у людини психологічні механізми.

Мислення, мова, пам'ять, вміння передбачувати майбутнє і т.п. – все це допомагає людині пристосуватися до середовища, та водночас розвиває соціальні інстинкти.

Характеристики соціально-психологічної адаптації дівчат, що мігрували розглядаються у дослідженнях Н.М. Лебедевої, Н.Н. Мельникової, Н.Б. Михайлової, А.Б. Мулдашевої, І.С. Сапожникова, Є.В. Фалуніної, Е.В. Хачатурова та інших. Більшість вчених у своїх роботах вказують, що дівчата - мігранти зазнають серйозних труднощів у процесі адаптації до нових соціальних умов. За думкою І.С. Сапожникової, Є.В. Фалуніної, у процесі соціально-психологічної адаптації вони стикаються з труднощами, пов'язаними з мовним бар'єром, необхідністю спілкування з людьми іншої культури, що може бути причиною ризику соціально-психологічної дезадаптації. У зв'язку з мовним бар'єром та культурними відмінностями у них виникають додаткові труднощі у спілкуванні з роботодавцями та з оточуючими. Дослідження, проведені В.П. Засипкіним, Г.Е. Шукліною, показали, що мігрантам важко вписуватися в іншу культуру через відсутність у них уявлень про норми та основні цінності культури. Незнання особливостей повсякденного життя та норм міжособистісного спілкування створює труднощі в комунікації зі сверстниками та педагогами.

Отже, основними причинами соціально-психологічної дезадаптації дівчат у новому середовищі є культурні та мовні відмінності, неуміння ефективно взаємодіяти з особами свого віку та інших етнічних груп, що призводить до виникнення міжетнічних конфліктів у юнацькому середовищі. Міжетнічні конфлікти є індикатором соціально-психологічної дезадаптації в умовах полікультурно - освітнього середовища.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ВИБІРКИ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Опис вибірки і процедури дослідження

Для досягнення поставлених завдань і для виконання емпіричного дослідження потрібно обрати вибірку та дослідити, які методики треба використати для отримання потрібних результатів.

Дослідження проводяться на дівчатах юнацького віку(18-22 роки), які знаходяться під тимчасовим захистом в країнах Європейського союзу та Північній Америці . Кількість вибірки склала 30 осіб, з яких 15 респондентів – дівчата, що знаходяться під тимчасовим захистом в країнах ЄС та Північній Америці, та 15 респондентів – внутрішньо переміщені дівчата, що знаходяться на території України.

Для досягнення поставлених завдань було проведено емпіричне дослідження. Дівчинам юнацького віку запропонували пройти тестування за обраними методиками. Дослідження проходило під час навчального семестру в онлайн режимі.

2.2. Методи дослідження

При проведенні дослідження відповідно до його цілей і завдань були використані наступні методи:

1. Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В.І. Моросанової.

Опитувальник використовувався для дослідження стилю саморегуляції. Тест складається з 46 тверджень, що входять до складу 6 шкал, що виділяються у відповідності з основними регуляторними процесами (планування, моделювання, програмування, оцінка результатів) і регуляторно-особистісними властивостями (гнучкість та самостійність). Структура опитувальника така, що ряд тверджень входить відразу до складу двох шкал у зв'язку з тим, що їх можна

віднести до характеристики, як регуляторного процесу, так і властивостей регуляції.

Дана методика валідна, оскільки була проведена на 800 респондентів.

Тест – анкета уявляє собою шкалу, яка була розроблена як самостійна методика. Її можна включити в комплексі з іншими опитувальниками або використовувати, як самостійну. Вона спрямована на дослідження загального рівня саморегуляції, а також таких компонентів, як: планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкості, самостійності.

Цю методику було обрано з метою оцінити, наскільки дівчата юнацького віку, що тимчасово знаходяться за кордоном схильні бути гнучкими та самостійними в нових для них умовах, наскільки вони вміють програмувати та планувати свою поведінку в стресових ситуаціях. Оцінити наскільки дівчата здатні оцінити себе та як вони ставляться до навколишнього світу, оскільки зміна місця проживання є стресовою ситуацією та виходом із зони комфорту, це може призвести до змін у регуляції поведінки, самопрограмування та мислення.

Явище саморегуляційного стилю проявляється в тому, як людина планує та програмує досягнення своїх життєвих цілей, враховує важливі зовнішні та внутрішні умови, оцінює результати та коригує свою активність. Індивідуальний стиль саморегуляції визначається комплексом основних особливостей регуляції, таких як типові характеристики регуляторних процесів, що реалізують ключові аспекти системи саморегуляції, а також регуляторно - особистісні або інструментальні якості особистості. Завдяки універсальності функціональної структури регуляції для різних видів психічної активності, стиль саморегуляції відображає загальну регуляторну основу індивідуальності. Характер профілю саморегуляції визначається особистісними структурами на різних рівнях. Індивідуальна система саморегуляції передає вплив особистісних структур на особливості цілеспрямованої активності. Крім того, у процесі досягнення нових

цілей може відбуватись формування таких рис саморегуляції, які сприяють розвитку нових аспектів особистості.

Методика включає в себе низку тверджень, розміщених у шести шкалах, розділених відповідно до основних регуляторних процесів (планування, моделювання, програмування, оцінка результатів) та регуляторних якостей (гнучкість і самостійність).

Шкала планування характеризує індивідуальні особливості цілепокладання, рівень сформованості у людини усвідомленого планування діяльності. При високих показниках плани виявляються реалістичними, деталізованими, ієрархічними, дієвими і самостійними.

Шкала моделювання демонструє індивідуальну розвиненість уявлень про систему зовнішніх і внутрішніх передумов діяльності, міру їх усвідомленості, деталізованості і адекватності. Високі показники проявляються в адекватності програм дій планам діяльності, відповідності одержуваних результатів прийнятим цілям.

Шкала програмування діагностує усвідомленість програмування людиною своїх дій. Високі показники говорять про потребу продумувати способи своїх дій і поведінки для досягнення намічених цілей, деталізованість і розгорнутість програм, які будуються самостійно, є гнучкими в нових обставинах, але стійкими в умовах перешкод.

Шкала оцінки результатів характеризує здатність до оцінки себе і результатів своєї діяльності та поведінки і її адекватність. Високі показники за цією шкалою свідчать про сформованість і стійкість критеріїв оцінки успішності досягнення результатів. У результаті суб'єкт виявляється здатним оцінити причини, які могли привести до неуспішного результату.

Шкала гнучкості діагностує рівень сформованості здатності перебудувати систему саморегуляції відповідно до змін системи зовнішніх та внутрішніх умов. Досліджувані з високими показниками демонструють

пластичність усіх регуляторних процесів. При виникненні непередбачуваних обставин вони легко перебудовують плани і програми виконавчих дій та здатність швидко оцінити зміни у значущих умовах. Гнучкість регуляторики дозволяє адекватно реагувати на швидкі зміни подій і успішно вирішувати завдання в умовах ризику.

Шкала самостійності характеризує розвиненість регуляторної автономності. Наявність високих показників за шкалою самостійності свідчить про здатність організувати роботу по досягненню мети, контролювати перебіг її виконання, аналізувати і оцінювати результати діяльності.

Зразок даної методики у Додатку А.

2. Шкала психологічного стресу РСМ25 Лемюр-Тессье-Фільйон призначена для вимірювання феноменологічної структури стресових переживань. Головна мета полягає в вимірюванні відчуттів стресу в соматичних, поведінкових і емоційних показниках. Методика спочатку була розроблена у Франції, а потім перекладена і валідизована в Англії, Іспанії і Японії. Російський варіант методики було переведено і адаптовано Н. Є. Водоп'яною.

При розробці методики автори прагнули усунути існуючі недоліки традиційних методів вивчення стресових станів, спрямованих переважно на опосередковані вимірювання психологічного стресу через стресори або патологічні прояви тривожності, депресії, фрустрації і т. д. Лише декілька методик призначені для вимірювання стресу як природного стану психічної напруги. З метою усунення цих методологічних невідповідностей Лемюр-Тессье-Фільйон розробили опитувальник, який описує стан людини, яка переживає стрес, що призвело до зняття потреби в визначенні таких змінних, як стресори або патології. Питання сформульовані для нормальної популяції у віці від 18 до 65 років для різних професійних груп. Це дозволяє вважати методику універсальною для застосування до різних вікових і професійних вибірок у нормальній популяції.

Інструкція. Пропонується ряд тверджень, що характеризують психічний стан. Будь ласка, оцініть свій стан за останній тиждень за допомогою 8-бальної шкали. Для цього поруч з кожним твердженням на анкеті позначте число від 1 до 8, яке найбільш точно відображає ваші переживання. Немає неправильних чи помилкових відповідей. Відповідайте як найбільш щиро. Для виконання тесту знадобиться приблизно п'ять хвилин. Цифри від 1 до 8 вказують на частоту переживань:

1 - "ніколи"; 2 - "дуже рідко"; 3 - "дуже рідко"; 4 - "рідко"; 5 - "іноді"; 6 - "часто"; 7 - "дуже часто"; 8 - "постійно (щоденно)".

Зразок даної методики у Додатку Б.

3. Методика була протестована авторами на вибірці понад 5 тис. осіб у Канаді, Англії, США, Пуерто-Рико, Колумбії, Аргентині, Японії. Цю методику також використовували Клемент і Янг у Університеті Оттави, Ларсі в Університеті і госпіталі Монреаля, а також Тессье і його колеги в госпіталях св. Франциска Ассизького і св. Жюстіни в Монреалі. В Росії методика була протестована Н. Є. Водоп'яною на вибірці вчителів, студентів і комерційного персоналу у кількості 500 осіб. Численні дослідження показали, що PSM має достовірні психометричні властивості. Були виявлені кореляції інтегрального показника PSM з шкалою тривожності Спільбергера ($r = 0,73$), з індексом депресії [Інвентарем депресії Бека] ($r = 0,75$). Величина цих кореляцій пояснюється узагальненими переживаннями емоційного дистресу або депресії. При цьому дослідження дивергентної валідності показують, що PSM концептуально відрізняється від методик дослідження тривожності і депресії.

4. Тест соціально-психологічної адаптації (СПА) К.Роджерса-Даймонда, Опитувальник соціально-психологічної адаптації був розроблений Карлом Роджерсом і Розалінд Даймонд в США в 1954 році. Адаптація російською мовою опитувальника була опублікована в 1987 році канд. психол. наук Т. В. Снегірьовой. У 2004 році в журналі «Психологія і школа» була модифікована

канд. психол. наук А. К. Осницьким версія опитувальника , що отримала з тих пір помітне поширення.

Особистісний опитувальник призначений для вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації та рисами, з якими пов'язана.

Опитувальник включає 101 твердження, які сформульовані в третій особі однини, без використання будь-яких займенників. Таке формулювання було використано авторами для того, щоб людина не ототожнювала себе з даним висловленням. Даний методичний прийом є однією з форм «нейтралізації» установки тестованих на соціально-бажані відповіді.

У методиці передбачена досить диференційована, 7-бальна шкала відповідей. Залишається відкритим питання, наскільки виправдано застосування подібної шкали, так як в повсякденній свідомості випробуваному досить важко вибрати між таким варіантами відповідей, як наприклад, 2 "- сумніваюся, що це можна віднести до мене; і « 3 »- не наважуюся віднести це до себе .

6 показників, виділені авторами:

1. «Адаптація»;
2. «Прийняття інших»;
3. «Інтернальність»;
4. «Самоприйняття»;
5. «Емоційна комфортність»;
6. «Прагнення до домінування».

Адаптація. Те, як людина вміє пристосовуватися до умов взаємодії з оточуючими його людьми в системі міжособистісних відносин.

Прийняття інших. Терпимість людини до інших людей, схильність давати оцінки людям і та поведінки. Прагнення зберегти дистанцію в спілкуванні.

Інтернальність. Показник, який характеризується тим, наскільки в людині домінує внутрішня мотивація над зовнішньою

Самоприйняття. Наскільки людина задоволена собою, наскільки оцінює себе, його впевненість і задоволеність собою.

Емоційна комфортність. Те, як людина себе почуває. Низький показний характеризується тривожністю, песимістичністю, напруженістю.

Прагнення до домінування. Помірне прагнення впливати на інших людей, переконувати їх.

Кожен з них розраховується за індивідуальною формулою, знайденої, по всій ймовірності, емпіричним шляхом. Інтерпретація здійснюється відповідно нормативними даними, розрахованими окремо вікової категорії- підлітковий вік, та для дорослих людей.

В опитувальнику містяться висловлювання про людину, про спосіб життя, переживаннях, стилі поведінки. Їх завжди можна співвіднести з нашим власним способом життя. У бланку представлено 7 варіантів відповідей (від 0 до 6) відповідних, на вашу думку:

- 0 - це до мене абсолютно не відноситься;
- 1 - мені це не властиво в більшості випадків;
- 2 - сумніваюся, що це можна віднести до мене;
- 3 - не наважуюся віднести це до себе;
- 4 - це схоже на мене, але немає впевненості;
- 5 - це на мене схоже;
- 6 - це точно про мене.

Дану методику було обрано, оскільки вона є досить актуальною на сьогоднішній час, як і для підлітків, так і для дорослих людей. За допомогою неї можна визначити, як людина пристосовується до змін в навколишньому середовищі та до особливостей взаємодії з іншими людьми.

Зразок даної методики у Додатку В.

5. Тест "Сенсножиттєві орієнтації" (методика СЖО) Д. А. Леонтєва.

Опитувальник " Сенсжиттєві орієнтації " (СЖО) Леонтєєва орієнтований те що, щоб виявити джерело сенсу життя в людини. Цей тест є адаптованою версією тесту "Мета в житті" Джеймса Крамбо та Леонарда Махоліка. Методика має 20 протилежних тверджень, які відображають дві крайності показники життєвих орієнтацій особистості.

В основу методики була покладена теорія Віктора Франкла про прагнення сенсу та логотерапії. Завдяки факторному аналізу Леонтєєва вітчизняні вчені створили тест СЖО, який включає п'ять шкал, три з яких відображають сенсожиттєві орієнтації людини (процес, мета, результат) та дві, спрямовані на виявлення показника локусу контролю (локус контроль «Я» та локус контролю "життя).

Шкала «Мета в житті». Твердження допомагають визначити наскільки людина цілеспрямованна , має або не має цілей у своєму житті, яким сенсом вона наділяє своє життя розумінням векторності майбутнього.

Шкала «Процес» пов'язана з оцінкою емоційною насиченістю людини її життям. Дана шкала показує наскільки людина задоволена своїм життям, живе вона наповну або скупа на емоції. Те як людина живе, наскільки емоційно вона реагує на ті чи інші ситуації, може показати чи наповнює вона смыслом своє життя, або просто «існує».

Шкала «Результат» направлена оцінити те, як людина сама оцінює своє минуле. Задоволена прожитим відрізком часу або навпаки жалкує та дає погану оцінку. Це допомагає зрозуміти, наскільки у людини продуктивне та активне життя.

Шкала « локус контролю – Я» . Дана шкала допомагає виявити те, як людина себе представляє, сприймає, її думки та цінність себе як окремої особистості, яка має мету, свободу вибору та представляє собою окрему особистість в цьому світі.

Шкала « локус контролю – Життя». Шкала характеризує керованість життям. У людини є можливість самостійно креувати своїм життям, вона може приймати рішення та втілювати їх в життя.

Даний опитувальник дає можливість оцінити, що є «джерелом» цінності та сенсу життя для людини. Під час вибору вона орієнтується на минулий досвід, або на майбутнє, на себе чи на оточення. Таким чином, методика сенсожиттєвих орієнтацій допомагає розкрити зв'язок між рівнем керованістю життям респондентів та усвідомленою саморегуляцією, а також дослідити вплив на успішну соціально-психологічною адаптацією до різних умов життя.

Зразок даної методики у Додатку Г

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА СОЦІАЛЬНО – ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДІВЧАТ, ЩО ЗНАХОДЯТЬСЯ ПІД ТИМЧАСОВИМ ЗАХИСТОМ В КРАЇНАХ ЄВРОПЕЙСЬКОГО СОЮЗУ ТА ПІВНІЧНОЇ АМЕРИКИ

3.1. Рівень емоційної саморегуляції дівчат, що знаходяться під тимчасовим захистом

В рамках моєї дослідницької роботи, у дівчат юнацького віку, що знаходяться під тимчасовим захистом за кордоном були виявлені наступні рівні емоційної саморегуляції. Дані у відсотковому співвідношенні наведені в (табл. 3.1).

Таблиця 3.1.

Значення показників загального рівня саморегуляції дівчат, що знаходяться під тимчасовим захистом

Рівень емоційної саморегуляції	Кількість випробуваних	Частота зустрічаємості(%)
Низький	0	0 %
Середній	6	40 %
Високий	9	60 %

За тест – опитувальником «Стиль саморегуляції поведінки» Морсанової В. І. видно, що більшість половини респондентів мають високий рівень емоційної регуляції. Це означає, що людина налаштована активно діяти, намагається бути гнучкою до нових умов та забезпечує активізуючу позицію суб'єкта. Така поведінка переважає значення норми, та не властива більшості населення.

Дані показників загального рівня саморегуляції дівчат, що знаходяться на території України наведені в (табл. 3.2.).

Таблиця 3.2.

Значення показників загального рівня саморегуляції дівчат, що знаходяться в на території України

Рівень емоційної саморегуляції	Кількість випробуваних	Частота зустрічаємості(%)
Низький	3	20 %
Середній	12	80 %
Високий	0	0 %

Згідно результатам більшість респондентів мають середній рівень саморегуляції, що є нормою та характерно більшості населенню.

Респонденти, що мають низький рівень саморегуляції поведінки мають більш пасивну стратегію поведінки, вони характеризуються невмінням управляти своїм психічним станом, вмiти підлаштовувати свою поведінку під обставини, планувати подальші дії. Такі люди будуть більше залежні від обставин, ситуацій та думки оточення. У досліджуваних знижена здатність компенсувати негативний вплив особистісних особливостей на досягнення поставленої мети порівняно з тими, у кого виявлено високий рівень саморегуляції. Таким чином, успішність освоєння нових видів діяльності значною мірою залежить від відповідності стилів саморегуляції та вимог, що ставляться до конкретного виду активності.

Особи з високими показниками загального рівня саморегуляції демонструють самостійність, гнучкість та адекватність у реакціях на зміни умов. Вони свідомо визначають та досягають поставлені цілі. З високою мотивацією досягнення вони формують стиль саморегуляції, який допомагає компенсувати вплив особистісних та характерологічних особливостей, що можуть ускладнювати досягнення поставлених завдань. Чим вищий загальний рівень свідомої регуляції, тим легше особа освоює нові види діяльності, впевненіше себе

відчуває в невідомих ситуаціях, і тим стабільніше досягає успіхів у звичних справах.

Для порівняння між собою вираженості показників між шкалами в обох групах був використаний критерій U Манна – Уїтні для незалежних виборок. Дані представлені у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

Вираженість показників усвідомленої саморегуляції між шкалами в обох групах

Назва шкали	Сер.знач. у групі №1	Сер.знач. у групі №1	Емпіричне значення критерія	Рівень значущості
Планування	6,533	6,867	94,5	0,445
Моделювання	5,133	5,067	121,5	0,697
Програмування	5,933	6,667	78,00	0,141
Оцінка результатів	5,733	6,133	92,00	0,376
Гнучкість	5,533	6,800	52,5	0,01**
Самостійність	6,000	6,267	91,5	0,357

Виходячи з даних, наведених в таблиці 3.3., можна зробити висновок, що тільки відмінності показників за шкалою «Гнучкість» між двома групами респондентів будуть значущими. Значення шкали "Гнучкість" є значущими, тому що рівень значущості ($r=0,01^{**}$, $p<0,05$), це означає, що дівчата, які адаптуються до життя за кордоном будуть більш гнучкими, аніж дівчата, які лишилися в Україні. Високі показники за шкалою "Гнучкість" в першій групі свідчать про здатність до ефективної адаптації, пристосування до нових обставин та змін, а також до кращого вирішення проблем. Це може сприяти успішній адаптації до нової культури, навчання, роботи та міжособистісних відносин.

Чим більше рівень сформованості регуляторної гнучкості, тобто здатність адаптувати та коригувати систему саморегуляції під впливом змін у зовнішніх та

внутрішніх умовах, тим людина буде більш автономною. Тобто, такі особи здатні самостійно планувати свою діяльність і поведінку, організувати роботу для досягнення поставлених цілей, контролювати процес виконання, аналізувати і оцінювати як проміжні, так і кінцеві результати своєї діяльності. Гнучкість також відіграє важливу роль у міжособистісних відносинах. Здатність пристосовуватися до різних стилів спілкування, точок зору та потреб інших людей допомагає будувати більш ефективні та гармонійні відносини.

Автор даної методики вказує, що низькі показники за шкалою "Гнучкість" у дівчат, що знаходяться в Україні, можуть вказувати на їхню перевагу стабільності та впевненості у вже знайомому середовищі, небажання змінювати свої звичайні способи дії або нездатність до адаптації до нових умов.

Відчуття безпеки - це одна з основних потреб людини за пірамідою потреб Маслоу. Коли ми відчуваємо себе в безпеці, ми можемо легко розслабитися і відкрити для себе нові можливості і отримати новий досвід. Гнучкість дозволяє нам завчасно реагувати та помічати моменти, в яких ми відчуваємося або могли б почувати себе не комфортно, адаптуватися до різних ситуацій, що сприяє нашому почуттю безпеки навіть у нових та невідомих умовах.

Таким чином, гнучкість дозволяє нам виходити із зони комфорту, дозволяючи нам долати страх та тривогу, пов'язані з невідомістю. У той же час, вона також забезпечує нам почуття безпеки, дозволяючи нам успішно адаптуватися до нових умов та справлятися з викликами, які виникають поза нашою звичайною зоною комфорту.

3.2. Рівень психологічного стресу дівчат, що знаходяться під тимчасовим захистом

Виходячи з результатів дослідження за шкалою психологічного стресу Лемур-Тесьє-Філіона, було виявлено наступні показники рівня стресу осіб, що

тимчасово знаходяться під захистом Країн ЄС та Північній Америці. Для порівняння між собою значимість рівня стресу між респондентами двох груп, був використаний критерій U Манна – Уїтні для незалежних виборок. Дані представлені у таблиці Дані представлені у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4.

Емпіричні значення рівня значущості стресу між двома групами

Назва шкали	Сер.знач. у групі №1	Сер.знач. у групі №1	Емпіричне значення критерія	Рівень значущості
Стрес	138,4	119,533	7	0***

Дані таблиці свідоцтвують про те, що відмінності рівня стресу між двома групами будуть статистично значущими. Група респондентів № 1 (дівчата, що проживають тимчасово за кордоном) мають суттєво більш високий рівень стресу, порівняно з групою № 2.

Рівень стресу має велике значення та вплив на саморегуляцію та соціально – психологічну адаптацію людини, адже є невід’ємною частиною, адже коли особи попадають в нову країну та місце проживання, не завжди швидко адаптуються і відчувають стрес. Культурні переконання можуть впливати на особисте сприйняття травматичних факторів та на спроби людини примиритися зі спогадами про них, розглядаючи їх як корисні або марні. Внутрішній стан, що включає установки, уподобання, почуття і звичні моделі поведінки, впливає на рівень акультуризації. Важливим результатом акультураційного стресу є його вплив на психологічне та фізіологічне здоров'я. Переїзд до іншої країни, труднощі з вивченням мови та прийняттям іншої культури, а також необхідність ефективно функціонувати в нових умовах, освоюючи великі масиви інформації новою мовою, впливають на психоемоційний стан дівчат.

Відмова від прийняття іншої думки в побутових, релігійних та навчальних

питаннях може стати причиною високого рівня стресу та ускладнити отримання знань та навичок необхідного рівня. Постійна дія стресових факторів також може призвести до погіршення фізичного стану, виникнення хронічних психосоматичних захворювань, що зменшує конкурентоспроможність дівчат у процесі становлення їх, як фахівців на ринку праці порівняно з жителями країни. У психологічному плані можливе посилення тривожності, агресивності, імпульсивності, а також виникнення або посилення вже існуючих невротичних розладів та депресії, що також може знизити мотивацію до навчання та міжкультурної взаємодії усередині навчального закладу.

3.3. Рівень соціально – психологічної адаптації дівчат, що знаходяться під тимчасовим захистом

Виходячи з результатів дослідження за опитувальником соціально-психологічної адаптації (СПА) К.Роджерса-Даймонда, було виявлено наступні показники соціально – психологічної адаптації осіб, що тимчасово знаходяться під захистом Країн ЄС та Північній Америці. Для порівняння їх між респондентами двох груп, був використаний критерій U Манна – Уїтні для незалежних виборок. Дані представлені у таблиці 3.5

Дані представлені у таблиці 3.5

Таблиця 3.5.

Рівні значущості показників соціально – психологічної адаптації
респондентів групи в двох групах

Шкала адаптації	Сер. Знач. в групі №1	Сер. Знач. в групі №2	Емпіричне значення	Рівень значущості
Адаптивність	93,733	106,267	65,5	0,051
Деадаптивність	86,2	88,267	102	0,663
Лживість -	19,933	24,067	49,5	0,008**
Лживість +	16,333	16,2	115	0,917
Сприйняття себе	25,133	29,6	65	0,048*
НЕСприйняття себе	16,467	15,667	130,5	0,453
Сприйняття інших	15,267	19,133	34	0,001***
НЕСприйняття інших	15,133	17,933	46,5	0,006**
Емоційний комфорт	13,867	16,867	61	0,032*
Емоційний дискомфорт	13,2	19	13,5	0***
Внутрішній контроль	37,2	37,8	104,5	0,739
Зовнішній контроль	31,867	32,333	108	0,851
Домінування	7,4	6,733	138	0,28

Було виявлено значну різницю між двома групами дівчат за шкалою «Сприйняття себе» ($r=0,048^*$), це пов'язано з тим, що переїзд в іншу країну може вимагати адаптації до нової культури, яка може мати різні норми та стандарти щодо самооцінки та самосвідомості. Дівчата, які переїхали за кордон, можуть зіткнутися з культурними очікуваннями та стереотипами, які можуть вплинути на їхнє сприйняття себе. Недостатнє володіння мовою країни перебування може ускладнити комунікацію та соціальну адаптацію, що в свою чергу може вплинути на впевненість у собі та саморозуміння. Відділення від сім'ї, друзів та знайомого середовища також може вплинути на саморозуміння. Дівчата, які опинилися в

новому середовищі, можуть почуватися більш ізольованими та менш впевненими у своїх здібностях та якостях. Переїзд за кордон може бути пов'язаний з невизначеністю та стресом, що може позначитися на самооцінці та самосвідомості. Невизначеність у новому середовищі може знизити впевненість у собі та викликати сумніви щодо власної особистості та здібностей. Порівняння себе з новим соціальним середовищем, в якому діють інші стандарти та очікування, також може призвести до зниження самооцінки та впевненості у собі.

Було виявлено значну різницю між двома групами дівчат за шкалою "Сприйняття інших" ($r=0,001^{***}$, $p<0,05$) та шкалою «НЕСприйняття інших»" ($r=0,006^{***}$, $p<0,05$), дівчата першої групи мають низькі бали по першій шкалі, та високі бали по другій. З цього можна зробити висновок, що зміна середовища може призвести до зустрічі з новими культурними нормами, цінностями та звичаями. Необхідність адаптуватися до цих відмінностей може призвести до більш обережного та недовірливого ставлення до оточуючих, особливо на початку періоду адаптації. Недостатнє володіння мовою країни перебування може ускладнити комунікацію та розуміння культурних особливостей та нюансів поведінки місцевих жителів. Це може викликати почуття нерозуміння чи незадоволеності щодо інших людей. Також зміна оточення часто супроводжується стресом та невизначеністю, особливо на початку адаптаційного періоду.

Це може позначитися лише на рівні довіри до оточуючих і можливості відкритися новим знайомствам і відносинам. Перехід у нове соціальне середовище може викликати почуття чужості та невпевненості в собі, особливо якщо спілкування з місцевими жителями не ґрунтується на загальних культурних цінностях та нормах. У деяких випадках дівчата, які перебувають за кордоном, можуть бути обережнішими та менш довірливими до оточуючих, щоб уникнути можливих негативних ситуацій чи міжкультурних конфліктів.

Згідно даним було виявлену значущу різницю між двома групами респондентів за шкалою «Емоційний комфорт» ($0,032^*$, $p < 0,05$), це дає змогу зробити висновок, що один з наслідком міграції є культурний шок через відмінності у цінностях, звичаях та нормах поведінки. Нове культурне середовище може бути менш звичним та комфортним для дівчат, що може призвести до емоційного дискомфорту. Необхідність спілкуватися незнайомою мовою може викликати почуття невпевненості та дискомфорту, особливо на початку періоду адаптації. Обмежена здатність висловлювати свої емоції та розуміти інших може призвести до емоційної напруги. Відділення від сім'ї, друзів та звичного соціального середовища може викликати почуття самотності та ізоляції, що може вплинути на емоційний стан та рівень комфорту. Процес адаптації до нового середовища часто супроводжується стресом та тривогою, що може знизити рівень емоційного комфорту. Невизначеність і невідомість майбутнього можуть викликати занепокоєння та напруження. Недолік підтримки та допомоги з боку сім'ї та друзів через географічне видалення може чинити додатковий тиск на емоційний добробут та рівень комфорту.

Було виявлено значну різницю між двома групами дівчат за шкалою "Лживість-" значущості ($r=0,008^{**}$, $p < 0,05$), це означає, що респонденти групи №2 менш схильні бути щирими у своїх відповідях, ніж дівчата групи 1. Культурні особливості різних країн можуть впливати на ставлення до чесності та правдивості. У деяких культурах допускається більш високий рівень відвертості та прямоти, тоді як в інших країнах цінуються більш консервативні та традиційні цінності. Ступінь соціального прийняття та очікувань також може відрізнятись у різних культурних контекстах. У деяких суспільствах брехливість може розглядатися як неприйнятна риса характеру, тоді як в інших вона може трактуватись як звичайна практика для досягнення певних цілей. Переїзд в іншу країну може супроводжуватися стресом та адаптаційними труднощами, що може призвести до зниження мотивації чи здатності до маніпуляції та брехні.

Обмежена володіння мовою може обмежувати здатність до маніпуляції та брехні, оскільки мовні навички відіграють важливу роль у успішній комунікації та впливі на оточуючих. Виховання та ціннісні орієнтації можуть впливати на схильність до брехливої поведінки. Залежно від культурних та соціальних факторів, деякі люди можуть вважати брехню неетичною та не застосовувати її у повсякденному житті.

Загалом, було виявлено, що більшість респондентів мають середній рівень адаптації, це в свою чергу свідчить про успішну пристосованість людини до змін у середовищі. Цей рівень адаптації означає, що людина може пристосовуватися в системі міжособистісної взаємодії, змінювати себе та підлаштовуватися під нову систему.

Особи, які мають високий рівень зазвичай добре пристосовані до нових умов життя, культурних різниць і соціальних середовищ. Висока гнучкість дозволяє їм швидко впоратися зі змінами. Здатність ефективно співпрацювати з представниками різних культур, розуміти та поважати різноманіття, сприяє успішній адаптації у новому соціокультурному контексті. Зазвичай такі особи мають розвинені навички самоконтролю та саморегуляції емоцій, що сприяє ефективному вирішенню проблем та уникненню стресів. Люди з високим рівнем адаптації можуть бачити у викликах нового оточення нові можливості для особистого і професійного зростання, що в свою чергу сприяє самоактуалізації людини.

Низький рівень соціально-психологічної адаптації вказує на труднощі особистості в пристосуванні до вимог оточуючого соціального середовища. Люди з низьким рівнем адаптації можуть відчувати відсутність підтримки та взаємодії з іншими, що призводить до соціальної ізоляції. Невміння взаємодіяти соціально може виражатися у важкостях у встановленні та підтриманні стосунків, конфліктах у спілкуванні та недоліках комунікаційних навичок.

Люди з низькою адаптацією можуть демонструвати страх перед новими ситуаціями, відмовлятися від викликів та уникати соціальних подій, відчувати ажкість у керуванні емоціями може виявлятися у частих стресових реакціях, тривожності чи депресивних станах. Низька віра в власні можливості та відчуття власної важливості можуть бути характерними для людей з низьким рівнем адаптації.

Низький рівень соціально-психологічної адаптації свідчить про те, що людина може відчувати дефіцит навичок і ресурсів для ефективного функціонування в соціальному оточенні. Такі труднощі можуть бути причиною різних проблем, включаючи емоційні та поведінкові труднощі, і можуть потребувати психологічної або соціальної підтримки.

Середній рівень адаптації людини може вказувати на те, що вона управляється у власному соціальному середовищі на рівні, який не виходить за межі типових стандартів чи не відзначається особливо високою або низькою успішністю взаємодії з оточуючими. Це може включати в себе здатність адекватно спілкуватися, будувати стосунки, виконувати соціальні ролі та взаємодіяти з оточуючим середовищем на загальносупільному рівні. У більшості випадків середній рівень адаптації є нормальним і вказує на стабільну соціальну взаємодію особи в її оточенні.

Роблячи висновок, можна сказати, що соціально-психологічна адаптація є ключовою для багатьох аспектів життя і важливою для багатьох причин. Адаптація дозволяє людині успішно взаємодіяти з оточуючими, вступати в соціальні групи і сприймати себе частиною суспільства. Гармонійна адаптація сприяє розвитку позитивних емоцій, самоприйняття та психічного здоров'я, допомагає при вступі до нового оточення, такого як нова робота, школа або місце проживання, сприяє покращенню міжособистісних взаємин, що є важливим для побудови підтримуючих відносин.

Для представників описуваного феномена здатність адаптуватися допомагає легше переживати стресові ситуації та подолати труднощі. Соціальна адаптація важлива при зміні життєвих обставин, включаючи створення сім'ї, виховання дітей та інші ролі. Успішна адаптація сприяє кращій взаємодії в освітніх та професійних середовищах, що може впливати на кар'єрний розвиток. В цілому, соціально-психологічна адаптація визначає якість життя та взаємодію людини з оточуючим світом.

Отже, за допомогою методики «Соціально – психологічної адаптації» К. Роджерса, довелося вивчити особливості соціально – психологічної адаптації дівчат, що знаходяться тимчасово під захистом в країнах ЄС та Північній Америці, виявити рівень їх адаптації до соціального середовища., допомогла визначити, наскільки ефективно людина впорається з вимогами соціального оточення, взаємодіє з іншими та справляється з різноманітними аспектами соціального життя.

3.4 Особливості Особливості сенсо-життєвих орієнтацій у дівчат, що знаходяться під тимчасовим захистом

Порівнявши, за допомогою критерія U Манна – Уїтні для незалежних виборок, показники таких шкал, як «Процес», «Результат», «Мета», «Локус контроль Я», «Локус контроль «Життя» методики «Сенсо – життєвих орієнтацій» (СЖО) Леонтьєва було виявлено наступні особливості, наведені в таблиці 3.6.

Таблиця 3.6.

Рівень вираженості показників

Назва шкали	Сер. Знач. в групі №1	Сер. Знач. в групі №2	Емпіричне значення	Рівень значущості
Мета	31,267	31,6	117,5	0,835
Процес	27	30,467	68,5	0,066
Результат	23,6	25,267	87	0,287
Локус контроль я	20,667	25,533	40,5	0,003**
Локус контроль життя	29,6	29,8	98,5	0,559

В результаті аналізу були виявлені наступні особливості.

Більшість респондентів в обох групах мають високий рівень вираженості за шкалою «Мета». Орієнтація людини в житті на цілі вказує на спрямованість її уваги, енергії та зусиль на досягнення конкретних життєвих цілей і завдань. Це може включати в себе кілька ключових аспектів. Орієнтація на цілі передбачає усвідомлення особистістю конкретної мети та її важливість для життя. Така людина орієнтована зазвичай на активну розробку плану та стратегії для досягнення своїх цілей, сильну внутрішню мотивацію до досягнення успіху та реалізації своїх бажань, активно працює над досягненням своїх цілей, дотримуючись систематичного та послідовного підходу.

Тривала відсутність цілей або низький бал за цією шкалою, навіть при високому рівні осмислення життя, можуть свідчити про те, що особистість скоріше концентрується на теперішньому моменті часу або минулому, і не приділяє достатньо уваги майбутнім планам чи цілям. Це може виникнути з різних причин, таких як відсутність конкретних планів, бажання жити "тут і зараз" без активного планування на майбутнє, або можливо, низька мотивація до досягнення довгострокових цілей.

Отже, такий підхід може впливати на сприйняття осмисленості життя, особливо якщо людина не відчуває потреби чи бажання визначати для себе конкретні напрямки або цілі у майбутньому. Важливо зазначити, що рівень цих балів та їхнє значення може змінюватися в залежності від індивідуальних особливостей кожної людини та конкретних обставин в її житті. Орієнтація на цілі є важливим аспектом особистісного розвитку і може визначати спосіб, яким людина взаємодіє з навколишнім світом та керує своїм життям.

Аналіз даних таблиці 3.6. дозволяє підтвердити висновок про те, що незалежно від того, чи знаходяться дівчата за кордоном, чи вони є внутрішньо переміщеними особами в межах України, відмінності між групами незначні.

Було виявлено значну різницю між двома групами за шкалою «Локус контроль Я» ($r=0,003^{**}, p<0,05$), це підтверджує думку про те, дівчата, що знаходяться за кордоном під тимчасовим захистом схильні менше контролювати своє життя та визначати події у житті внутрішніми факторами, а навпаки, орієнтуватися на зовнішні чинники, ніж дівчата, що є внутрішньо переміщеними особами. Це дає змогу зрозуміти, що місцезнаходження та культурне середовище можуть значно впливати на психологічні характеристики та саморозуміння людини. В даному випадку, коли розглядається шкала "локус контролю Я" (внутрішній локус контролю), ми бачимо, що у дівчат, які перебувають за кордоном, цей показник може бути меншим, що вказує на більш виражене почуття безпорадності, невпевненості та відчуття втрати контролю над власною життям. Це своє чергу підкреслює значимість культурного контексту та соціального середовища у формуванні психологічних показників і поведінкових реакцій людей.

У різних культурах існують різні уявлення про те, наскільки особистість контролює своє власне життя та події навколо себе. У деяких культурах сильно виражений індивідуалізм, який має на увазі активну участь особистості у формуванні своєї долі та прийнятті рішень. В інших культурах, особливо колективістських, більш поширені ідеї про зовнішній контроль, що передбачають, що події в житті людини визначаються зовнішніми факторами, такими як доля або суспільне оточення. Переїзд в іншу країну може бути пов'язаний із невизначеністю, стресом та адаптаційними труднощами, що може призвести до відчуття втрати контролю над власним життям. Невизначеність та зміни у соціальному та культурному середовищі можуть викликати почуття безпорадності та відсутності впевненості у власних здібностях. Відсутність підтримки з боку сім'ї та друзів у новій країні, травматичний опит – все це може позначитися на рівні внутрішнього контролю. Відчуття самотності та відсутність

підтримки може посилити почуття безпорадності та нездатності контролювати ситуацію.

Культурний шок у свою чергу теж може змінити сприйняття себе та світу навколо. Несподівані чи незрозумілі для людини норми поведінки та очікування можуть збити її з пантелику та знизити рівень впевненості та контролю.

Автор методики вважав, що люди, які мають високий рівень значно краще можуть керувати своїм життям. Такі люди, частіше за все, мають лідерські якості та досягають мети, не звертаючи увагу на оточуючих. Людина з внутрішнім локусом контролю "Я" вірить, що вона має важливий вплив на події в своєму житті. Вона сприймає себе як основного архітектора своєї долі і вірить у власну здатність впливати на різні сфери життя, вони часто схильні приписувати свої успіхи власним зусиллям і вмінням, а невдачі можуть розглядати як наслідок нестачі старань чи певних навичок. Це відношення до контролю може впливати на різні аспекти життя, включаючи рішення, ставлення до викликів та здатність пристосовуватися до змін. Люди з внутрішнім локусом контролю часто відчувають себе більш впевнено їм буде легше пристосовуватись до нових умов.

3.5. Особливості взаємозв'язку емоційної саморегуляції та соціально – психологічної адаптації дівчат

Порівнявши, за допомогою коефіцієнта кореляції Т-Кендала показники таких шкал методики «Емоційної саморегуляції» та методики «СПА» К. Роджерса – Даймонда, було виявлено наступні особливості, наведені в таблиці 3.7.

Таблиця 3.7.

Назви шкал		Адаптивність
Планування	Коефіцієнт кореляції	0,455**
	Знач. (2-х стороння)	,001
	N	30
Назви шкал		Локус контроль «Життя»
Самостійність	Коефіцієнт кореляції	0,337*
	Знач. (2-х стороння)	,021
	N	30

Було виявлено значущу різницю між показниками шкал «Планування» та «Адаптивність» » ($r=0,455^{**}, p<0,05$), це дозволяє зробити висновок, що показники за шкалою планування можуть корелювати з показниками адаптивності у дівчат, які знаходяться за кордоном, через психологічні механізми та стратегії, які активуються в умовах адаптації до нового середовища.

Чим вищі показники по шкалі «Планування», чим краще люди планує своє майбутнє та свої дії, тим вища і ефективніша буде соціально – психологічна адаптація. Планування сприяє відчуттю контролю над ситуацією. У нових умовах, особливо у чужому культурному та соціальному середовищі, планування може допомогти дівчатам здійснити адаптацію, зменшуючи ступінь невизначеності та стресу. Планування допомагає раціонально розподіляти час та ресурси. У новому середовищі дівчата можуть використовувати планування, щоб ефективно управляти своїм часом та енергією, що дозволяє їм краще адаптуватися та регулювати свою поведінку.

Планування сприяє розвитку навичок самоконтролю та саморегуляції. У нових умовах, де можуть виникати стресові ситуації, ці навички допомагають дівчатам ефективніше управляти своїми емоціями та реакціями.

Отже, соціально-психологічна адаптація і саморегуляція є важливими аспектами психологічного функціонування людини, і їх взаємодія сприяє успішній адаптації до змінних соціальних умов. Соціальна адаптація може сприяти виявленню підтримки та ресурсів від оточуючих людей, що в свою чергу позитивно впливає на саморегуляцію. Підтримка з боку оточення може зменшувати рівень стресу та допомагати людині легше впоратися з викликами та труднощами. Якщо людина успішно адаптується до нового соціального середовища, вона може розвивати нові стратегії саморегуляції, адаптовані до конкретних вимог і викликів цього середовища. Наприклад, вона може навчитися ефективніше впоратися зі стресом або використовувати позитивні стратегії для збереження емоційного благополуччя.

Було виявлено значущу різницю між показниками шкал «Самостійність» та «Локус контроль Життя» » ($r=0,337^{**}$, $p<0,05$), це дозволяє зробити висновок, кореляція між показниками шкал відображає взаємозв'язок між їхнім почуттям особистої відповідальності за своє життя та сприйняттям контролю над подіями в своєму житті.

Чим вищі показники самостійності, тим більше буде здатність дівчат до самостійного приймати рішення, тримати контроль над своїм життям та вирішення проблем. У ситуації тимчасового захисту за кордоном, де вони можуть бути позбавлені підтримки родини або звичних соціальних мереж, самостійність може бути ключовим аспектом адаптації. Локус контролю визначає, чи сприймає людина події в своєму житті як результат своїх власних дій та рішень (внутрішній локус контролю) або як результат зовнішніх факторів, таких як випадковість або вплив інших людей (зовнішній локус контролю).

Отже, кореляція між цими двома шкалами вказує на те, що дівчата, які тимчасово під захистом за кордоном, мають нижчі показники, ніж дівчата, які проживають на території України. Такі бали свідочують про переживання стресу, нестабільності та втрати контролю в умовах адаптації до нової середовища, адже вони, можуть також менш схильні до сприйняття свого життя як контрольованого своїми діями і рішеннями, а не зовнішніми обставинами.

ВИСНОВКИ

Згідно з результатами дослідження, я дійшла наступних висновків:

1. Рівень емоційної саморегуляції має великий вплив на соціально – психологічну адаптацію дівчат до життя за кордоном. Саморегуляція є необхідною умовою успішної адаптації людини до оточуючого середовища і залежить як від індивідуально-психологічних особливостей людини. Її специфіка заключається у складних умовах життя під час війни , які вимагають від особистості великих зусиль для збереження психічного здоров'я та ефективного функціонування. Зв'язок між проблемами саморегуляції та адаптацією полягає в тому, що ефективна саморегуляція є ключовим елементом успішної адаптації до нових умов, зокрема, до життя під час військового конфлікту та перебування під тимчасовим захистом за кордоном.

2. Було виявлено значні відмінності ознак усвідомленої саморегуляції між респондентами двох груп. Дівчата, які адаптуються до життя за кордоном мають вищий рівень стресу, ніж дівчата, що лишились в Україні. . Це пов'язано з тим, коли особи попадають в нову країну та місце проживання, не завжди швидко адаптуються і відчують стрес. Культурні переконання можуть впливати на особисте сприйняття травматичних факторів та на спроби людини примиритися зі спогадами про них, розглядаючи їх як корисні або марні. Внутрішній стан, що включає установки, уподобання, почуття і звичні моделі поведінки, впливає на рівень акультуризації. Але незалежно від рівня стресу, дівчата мають більш гнучку саморегуляцію, яка дозволяє ефективно адаптуватися, пристосовуватися до нових обставин та змін, а також до кращого рішення проблеми. Чим більше рівень сформованості регуляторної гнучкості, тобто здатність адаптувати та коригувати систему саморегуляції під впливом змін у зовнішніх та внутрішніх умовах, тим людина буде більш автономною. Тобто, такі особи здатні самостійно

планувати свою діяльність і поведінку, організувати роботу для досягнення поставлених цілей, контролювати процес виконання, аналізувати і оцінювати як проміжні, так і кінцеві результати своєї діяльності

3. Було виявлено значущу різницю між особливостями соціально – психологічної адаптації. Для дівчат, які опинились за кордоном, характерно значущими будуть низькі показники за такими шкалами: «Сприйняття себе та інших», «Емоційний комфорт». Це пов'язано з тим, що дівчата, які адаптуються до життя за кордоном можуть зіткнутися з культурними очікуваннями та стереотипами, які можуть вплинути на їхнє сприйняття себе. Недостатнє володіння мовою країни перебування може ускладнити комунікацію та соціальну адаптацію, що в свою чергу може вплинути на впевненість у собі та саморозуміння. Це може викликати почуття нерозуміння чи незадоволеності щодо інших людей. Процес адаптації до нового середовища часто супроводжується стресом та тривогою, що може знизити рівень емоційного комфорту. Невизначеність і невідомість майбутнього можуть викликати занепокоєння та напруження.

4. Було виявлено значущу різницю показників сенсожиттєвих орієнтацій між двома групами респондентів. В результаті аналізу показників, можна зробити висновок, що дівчата, які знаходяться на території України мають вищий рівень показників «Локус контроль Я», це означає, що вони більш мають уявлення про себе сильної та вольової людини. Така людина має контроль над своїм життям та подіями, що відбуваються, в неї є чітка мета та завдання і вона усвідомлює свою цінність та значення в соціумі. Для них буде характерним більш виражене почуття невпевненості та відчуття втрати контролю над власною життям. Це своє чергу підкреслює значимість культурного контексту та соціального середовища у формуванні психологічних показників і поведінкових реакцій людей.

5. Було виявлено взаємозв'язок між усвідомленою саморегуляцією та соціально – психологічною адаптацією. Особи, які мають високий рівень планування, можуть краще контролювати своє поведінку, раціонально розподіляти час та ресурси, що сприяє підтримці оптимального психологічного стану та ефективності в різних ситуаціях. Ефективне планування допомагає особі адаптуватися до нових умов, забезпечуючи їй можливість адекватно реагувати на них. Особливо в ситуаціях невизначеності або стресу планування може забезпечити особливу чіткість, орієнтацію та контроль, що дозволяє краще пристосовуватися до змін. Отже, розвиток навичок планувати досягнень своїх цілей може впливати на саморегуляцію та адаптивність, допомагаючи особі краще контролювати свою поведінку, ефективно пристосовуватися до змін та досягати успіху у виконанні поставлених цілей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Балущок М. В. Саморегуляція як фактор внутрішньоособистісного конфлікту у юнацького віку. Вісник Національного університету оборони України. 2014. №. 4. С. 146-151.
2. Березін Ф. Б. Психічна та психофізіологічна адаптація людини. М., 1988. 270 с.
3. Бікова Є. О. Психологічні механізми формування готовності учнів до інноваційної діяльності. Психологія розвитку. 2017. Т. 6. №. 4. З. 294 - 299.
4. Виготський, Л. С. Психологія / С. Л. Виготський. – М: Вид-во ЕКСМО-Прес, 2000. – 1008 с.
5. Вітвіцька С.С. Особистісно орієнтоване виховання студентів у вищих навчальних закладах освіти. Професійна педагогічна освіта: особистісно орієнтований підхід: монографія / за ред. О. О. Дубасенюк. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2012. С. 50-78.
6. Волков О. М. Діяльність: структура та регуляція. Психологічний аналіз/О. М. Волков, Ю. В. Мікадзе, Г. Н. Солнцева. -, 1987. - 216 з
7. Галян І. Психологічний аналіз сутності саморегуляції як особистісної. Збірник наукових праць: психологія (Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія). 2015. С. 154-161.
8. Гринців М. Психічна саморегуляція як умова особистісного зростання студентів. Проблеми гуманітарних наук. Психологія 2015. №. 37. С. 67-79.
9. Джагарян В.Є., Сінченко Т.Ю. Специфіка стилів мішлення та стилів саморегуляції до аспірантів гуманітарного та технічного профілів. Інноваційний потенціал суб'єктів освітнього простору в умовах модернізації освіти: матеріали Першої Міжнародної науково-практичної конференції ІПО ІІ ЮФУ, 2010. С. 634 – 639.

10. Зейгарник Б. В. Саморегуляція поведінки у нормі та патології / Б. В. Зейгарник, О. Б. Холмогорова, Є. С. Мазур // Психол. журнал. – 1989. – Т. 10. – № 2. – С. 122-132.
11. Конопкін О. О. Психічна саморегуляція довільної активності людини. Структурно-функціональний аспект/О. О. Конопкін // Питання психології. – 1995. – № 1. – С. 5–12
12. Кузнєцова О. В. Факторна структура простору адаптивно-інновативних характеристик особистості. Наука та освіта. 2015. №. 11-12. С. 66-73.
13. Лисенко-Гелемб'юк К. Вплив саморегуляції на соціалізацію особистості: історія та сучасний погляд на проблему. Освітній простір України. 2014. №. 4. – С. 26-33.
14. Макаревич О. П. Психологія регуляції поведінки особистості у складних ситуаціях: Монографія / О. П. Макаревич. – К.: Оріяні, 2001. – 223с. 6.
15. Миславський Ю. А. Саморегуляція та активність особистості у юнацькому віці...: Педагогіка, 1991. – 152 с.
16. Моросанова В.І., Коноз Є.М. Стилєва саморегуляція поведінки людини. Питання психології. 2000. №2. З. 118-127.
17. Москальова О. С. Роль саморегуляції у подоланні професійних криз керівниками загальноосвітніх навчальних закладів / О. С. Москальова // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інст-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / За ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки. - К.: А.С.К., 2012. - Вип.34. - Т. 1. - С. 197-201.
18. Налчаджян А.А. Психологічна адаптація: механізми та стратегії - 2-ге видання.: ТОВ «Ексмо», 2009.
19. Ошуркова Н.А. Динаміка соціально-психологічної адаптації особистості. Дис. канд.псих.наук. ., 1995. 197 з.

20. Реан А. А. Кудашев А. Р. Баранов А. А. Психологія адаптації особистості. СПб., 2008. 479 с. Bern S.L. Gender schema theory and its implications for child development: Raising gender-aschematic children in a gender-schematic society // *Signs: Journal of Women in Culture and Society*. 1983. V. 8. № 4. P. 135-176.
21. Eyerman R., Jamison A. *Social Movements. A Cognitive Approach*. The Pennsylvania State University Press., 1991
22. Guastello S.J. *Chaos, Catastrophe, and Human Affairs: Applications of Nonlinear Dynamics to Work, Organizations, and Social Evolution*. — Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum, 1995.
23. Kameneva G., Dmitrieva E. Study in multinational higher education institution as part of successful personality socialization // *Language and Superdiversity: Explorations and interrogations*. — Finland, University of Jyvyaskylya, 2013. — P. 183.
24. Vallacher, R. R. & Nowak, A. The dynamics of self-regulation. In R. S. Wyer, Jr. (Ed.), *Advances in social cognition*, 1999, Vol. 12, pp. 241-259

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика “Стиль саморегуляції поведінки” Морсанової В.І.

№	Твердження
1	Свої плани на майбутнє люблю розробляти в найменших деталях.
2	Люблю всякі пригоди, можу йти на ризик
3	Намагаюся завжди приходити вчасно, але тим не менш часто запізнююся.
4	Дотримуюся девізу: «Выслушай совет, но сделай по-своему».
5	Часто покладаюся на свої здібності орієнтуватися по ходу справи і не прагну заздалегідь уявити послідовність своїх дій.
6	Оточуючі відзначають, що я недостатньо критичний до себе і своїх дій, але сам я це не завжди помічаю.
7	Напередодні контрольних або іспитів у мене зазвичай з'являлося відчуття, що мені не вистачило 1-2 днів для підготовки.
8	Щоб відчувати себе впевнено, необхідно знати, що чекає на тебе завтра.

9	Мені важко себе змусити щось переробляти, навіть якщо якість зробленого мене не влаштовує.
10	Не завжди помічаю свої помилки, частіше це роблять оточуючі мене люди.
11	Перехід на нову систему роботи не завдає мені особливих незручностей.
12	Мені важко відмовитися від прийнятого рішення навіть під впливом близьких мені людей.
13	Я не відношу себе до людей, життєвим принципом яких є «Сім разів відміряй, один раз відріж».
14	Ненавиджу, коли мене опікують і за мене щось вирішують.
15	Не люблю багато роздумувати про своє майбутнє.
16	У новому одязі часто відчуваю себе ніяково.
17	Завжди заздалегідь планую свої витрати, не люблю робити незапланованих покупок.
18	Уникаю ризику, погано справляюся з несподіваними ситуаціями.
19	Моє ставлення до майбутнього часто змінюється: то будую «райдужні» плани, то майбутнє здається мені «похмурим».
20	Завжди намагаюся продумати способи досягнення мети, перш ніж почну діяти.
21	Відаю перевагу зберігати незалежність навіть від близьких мені людей.
22	Мої плани на майбутнє зазвичай реалістичні, і я не люблю їх змінювати.
23	У перші дні відпустки (канікул) при зміні способу життя завжди з'являється почуття дискомфорту.
24	При великому обсязі роботи неминуче страждає якість результатів.
25	Люблю зміни в житті, зміну обстановки і способу життя.
26	Не завжди вчасно помічаю зміни обставин і через це терплю невдачі.
27	Буває, що наполягаю на своєму, навіть коли не впевнений у своїй правоті.
28	Люблю дотримуватися заздалегідь наміченого на день плану.
29	Перш ніж з'ясовувати стосунки, намагаюся уявити собі різні способи подолання конфлікту.
30	У разі невдачі завжди шукаю, що ж було зроблено неправильно.
31	Не люблю посвячувати кого-небудь в свої плани, рідко дотримуюся чужих порад.
32	Вважаю розумним принцип: спочатку треба вплутатися в бій, а потім шукати кошти для перемоги.

32	Вважаю розумним принцип: спочатку треба вплутатися в бій, а потім шукати кошти для перемоги.
33	Люблю помріяти про майбутнє, але це скоріше фантазії, ніж реальність.
34	Намагаюся завжди враховувати думку товаришів про себе та свою роботу.
35	Якщо я зайнятий чимось важливим для себе, то можу працювати в будь-якій обстановці.
36	В очікуванні важливих подій прагну заздалегідь уявити послідовність своїх дій при тому чи іншому розвитку ситуації.
37	Перш ніж взятися за справу, мені необхідно зібрати докладну інформацію про умови його виконання і супутніх обставин.
38	Рідко відступаю від розпочатої справи.
39	Часто допускаю недбале ставлення до своїх зобов'язань в разі втоми і поганого самопочуття.
40	Якщо я вважаю, що правий, то мене мало хвилює думка оточуючих про мої дії.
41	Про мене кажуть, що я «розкидаюся», не вмію відокремити головне від другорядного.
42	Чи не вмію і не люблю заздалегідь планувати свій бюджет.
43	Якщо в роботі не вдалося домогтися певної якості, яка б мене влаштувала, прагну переробити, навіть якщо оточуючим це не важливо.
44	Після вирішення конфліктної ситуації часто подумки до неї повертаюся, перевіряю вжиті заходи і результати.
45	Невимушено відчуваю себе в незнайомій компанії, нові люди мені зазвичай цікаві.
46	Зазвичай різко реагую на заперечення, намагаюся думати і робити все по-своєму.

Додаток Б

Шкала психологічного стресу PSM25

1. Стан напруженості та крайньої схвильованості (піднятості)
2. Відчуття кома в горлі та/або сухості у роті
3. Я перевантажений роботою. Мені зовсім не вистачає часу
4. Я поспіхом ковтаю їжу або забуваю поїсти
5. Після роботи я не можу відключитися від думок про незавершені справи, проблеми, плани; я «застрягаю» на переживаннях робочих ситуацій та невирішених питань, обдумую свої ідеї знову і знову
6. Я почуваюся самотнім і незрозумілим
7. Я страждаю від фізичного нездужання; у мене запаморочення, головний біль, напруженість і дискомфорт в області шийного відділу, болі в спині, спазми в шлунку
8. Я поглинений похмурими думками, змучений тривожними станами

9. Мене раптово кидає то в жар, то в холод
10. Я забуваю про зустрічі чи справи, які маю зробити чи вирішити
11. У мене часто псується настрій; я легко можу заплакати від образи або виявити агресію, лють
12. Я відчуваю себе втомленою людиною
13. У важких ситуаціях я міцно стискаю зуби (або стискаю кулаки)
14. Я спокійний і безтурботний*
15. Мені важко дихати та/або у мене раптово перехоплює дихання
16. Я маю проблеми із травленням та з кишечником (болі, коліки, розлади чи запори)
17. Я схвилюваний, стурбований, збуджений
18. Я легко лякаюся; шум чи шурхіт змушують мене здригатися
19. Мені потрібно більше півгодини для того, щоб заснути
20. Я спантеличений; мої думки сплутані; мені не вистачає зосередженості і я не можу сконцентрувати увагу
21. У мене втомлений вигляд; мішки або кола під очима
22. Я відчуваю тяжкість на своїх плечах
23. Я стривожена, мені необхідно постійно рухатися; я не можу стояти чи сидіти на одному місці
24. Мені важко контролювати свої вчинки, емоції, настрій чи жести
25. Я відчуваю напруженість

Додаток В

Опитувальник соціально-психологічної адаптації (СПА) К.Роджерса-Даймонда

1. Зазнає незручність, коли вступає з кимось у розмову.
2. Немає бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому любить змагання, змагання, боротьбу.
4. Висуває високі вимоги.

5. Часто лає себе за зроблене.
6. Часто відчувається приниженим.
7. Сумнівається, що може подобатися комусь із осіб протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди
9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнена; тримається від усіх трохи осторонь.
11. У своїх невдачах звинувачує себе.
12. Людина відповідальна; на нього можна покластися.
13. Відчуває, що не в силах хоч щось змінити, всі зусилля марні.
14. На багато дивиться очима однолітків.
15. Приймає загалом ті правила та вимоги, які слід дотримуватися.
16. Власних переконань та правил не вистачає.
17. Любить мріяти — іноді просто серед білого дня. Насилу повертається від мрії до дійсності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: «застряє» на переживаннях образ, подумки перебираючи способи помсти.
19. Вміє керувати собою та власними вчинками, змушувати себе, дозволяти собі; самоконтроль для нього – не проблема.
20. Часто псується настрій: накочує зневіру, нудьга.
21. Все, що стосується інших, не турбує: зосереджений на собі; зайнятий собою.
22. Люди, як правило, йому подобаються.
23. Не соромиться своїх почуттів, відкрито їх висловлює.
24. Серед великого збігу народу буває трохи самотньо.
25. Зараз дуже не по собі. Хочеться все кинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай ладнає.
27. Найважче боротися з самим собою.
28. Насторожує незаслужене доброзичливе ставлення оточуючих.

29. У душі - оптиміст, вірить у краще.
30. Людина неподатлива, уперта; таких називають важкими.
31. До людей критичний і судить їх, якщо вважає, що вони на це заслуговують.
32. Зазвичай почувається не провідним, а веденим: йому завжди вдається мислити і діяти самостійно.
33. Більшість із 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 із привабливою зовнішністю.
36. Почувається безпорадним, потребує когось, хто був би поруч.
37. Прийнявши рішення, слідує йому.
38. Приймає, начебто, самостійні рішення, неспроможна звільнитися від впливу інших.
39. Зазнає почуття провини, навіть коли звинувачувати себе ніби ні в чому.
40. Відчуває ворожість до того, що його оточує.
41. Усім задоволений.
42. Вибитий із колії: не може зібратися, взяти себе в руки, організувати себе.
43. Відчуває млявість; все, що раніше хвилювало, раптом стало байдужим.
44. Врівноважений, спокійний.
45. Розлютившись, нерідко виходить із себе.
46. Часто почувається скривдженим.
47. Людина рвучка, нетерпляча, гаряча: не вистачає стриманості.
48. Буває, що пліткує.
49. Не дуже довіряє своїм почуттям: вони іноді підводять його.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці розум, а не почуття: перш ніж щось зробити, подумає.

52. Те, що відбувається з ним, тлумачить на свій лад, здатний вигадувати зайвого... Словом — не від цього світу.
53. Людина терпима до людей і приймає кожного такою, якою вона є.
54. Намагається не думати про свої проблеми.
55. Вважає себе цікавою людиною — привабливою як особистість, помітною.
56. Людина сором'язлива, легко тушкується.
57. Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб довів справу до кінця.
58. У душі відчуває перевагу над іншими.
59. Немає нічого, у чому висловив би себе, виявив свою індивідуальність, своє Я.
60. Боїться, що подумають про нього інші.
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, похвали: у тому, що для нього суттєво, намагається бути серед найкращих.
62. Людина, у якої зараз багато чого гідне зневаги.
63. Людина діяльна, енергійна, повна ініціатив.
64. Пасує перед труднощами та ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65. Себе просто недостатньо цінує.
66. За натурою ватажок і вміє проводити інших.
67. Належить до себе в цілому добре.
68. Людина наполеглива, наполеглива; йому завжди важливо наполягти на своєму.
69. Не любить, коли з ким-небудь псуються відносини, особливо якщо розбіжності загрожують стати явними.
70. Довго не може прийняти рішення, а потім сумнівається у його правильності.

71. Перебуває в розгубленості, все сплуталося, все мішалося в нього.
72. Задоволений собою.
73. Невдачливий.
74. Людина приємна, що сприяє собі.
75. Особою, може, і не дуже гарний, але може подобатися як людина, як особистість.
76. Зневажає осіб протилежної статі і не зв'язується з ними.
77. Коли треба щось зробити, охоплює страх: а раптом – не впораюся, а раптом – не вийде.
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що дуже б турбувало.
79. Вміє наполегливо працювати.
80. Відчуває, що росте, дорослішає: змінюється сам і ставлення до навколишнього світу.
81. Трапляється, що говорить про те, в чому зовсім не розуміється.
82. Завжди говорить лише правду.
83. Стривожений, стурбований, напружений.
84. Щоб змусити хоч щось зробити, потрібно як слід наполягти, і тоді він поступиться.
85. Відчуває невпевненість у собі.
86. Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватися та обґрунтовувати свої вчинки.
87. Людина поступлива, податлива, м'яка по відношенню з іншими.
88. Людина розумна, любить розмірковувати.
89. Іноді любить похвалитися.
90. Приймає рішення і відразу їх змінює; зневажає себе безвольністю, а зробити з собою нічого не може.
91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чийсь допомогу.

92. Ніколи не спізнюється.
93. Зазнає 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 себе.
97. Товариська, відкрита людина; легко сходяться з людьми.
98. Сили та здібності цілком відповідають тим завданням, які доводиться вирішувати; з усім може впоратися.
99. Себе не цінує: ніхто його всерйоз не сприймає; у разі до нього поблажливі, просто терплять.
100. Занепокоєння, що особи протилежної статі занадто займають думки.
101. Усі свої звички вважає добрими.

Додаток Г

Тест "Сенсножиттєві орієнтації" (методика СЖО) Д. А. Леонтьєва.

1.	Зазвичай мені дуже нудно	3210123	Зазвичай я сповнений енергії.
2.	Життя здається мені завжди хвилюючим і захоплюючим	3210123	Життя здається мені абсолютно спокійним і рутинним.
3.	У житті я не маю певних цілей та намірів.	3210123	У житті я маю дуже ясні цілі та наміри.
4.	Моє життя видається мені вкрай безглуздим і безцільним.	3210123	Моє життя видається мені цілком осмисленим і цілеспрямованим.
5.	Щодня здається мені завжди новим та несхожим на інші.	3210123	Щодня здається мені схожим на всі інші.
6.	Коли я піду на пенсію, займуся цікавими речами, якими завжди мріяв зайнятися.	3210123	Коли я піду на пенсію, я намагатимусь не обтяжувати себе жодними турботами.

7.	Моє життя склалося саме так, як я мріяв.	3210123	Моє життя склалося зовсім не так, як я мріяв.
8.	Я не досяг успіхів у здійсненні своїх життєвих планів.	3210123	Я здійснив багато того, що було мною заплановано.
9.	Моє життя порожнє і нецікаве.	3210123	Моє життя наповнене цікавими справами.
10.	Якби мені довелося підбивати сьогодні підсумок мого життя, то я б сказав, що воно було цілком осмисленим.	3210123	Якби мені довелося підбивати сьогодні підсумок мого життя, то я б сказав, що воно не мало сенсу.
11.	Якби я міг обирати, то я побудував би своє життя зовсім інакше.	3210123	Якби я міг обирати, то прожив би життя ще раз так само, як живу зараз.
12.	Коли я дивлюся на навколишній світ, він часто приводить мене в розгубленість і занепокоєння.	3210123	Коли я дивлюся на навколишній світ, він зовсім не викликає у мене занепокоєння і розгубленості.
13.	Я людина дуже обов'язкова.	3210123	Я людина зовсім не обов'язкова.
14.	Я вважаю, що людина має можливість здійснити свій життєвий вибір за власним бажанням.	3210123	Я вважаю, що людина позбавлена можливості вибирати через вплив природних здібностей та обставин.
15.	Я безперечно можу назвати себе цілеспрямованою людиною.	3210123	Я не можу назвати себе цілеспрямованою людиною.
16.	В житті я ще не нашел свого призначення і ясних цілей.	3210123	В житті я нашел своє призначення і цілі.
17.	Мої життєві погляди	3210123	Мої життєві погляди

	ще не визначились.		цілком визначились.
18.	Я вважаю, що мені вдалося знайти покликання та цікаві цілі у житті.	3210123	Я навряд чи здатний знайти покликання та цікаві цілі в житті.
19.	Моє життя в моїх руках, і я сам керую нею.	3210123	Моє життя не підвладне мені, і вона керується зовнішніми подіями.
20.	Мої повсякденні справи приносять мені задоволення та задоволення.	3210123	Мої повсякденні справи приносять мені суцільні неприємності та переживання.