

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Острозька академія»
Навчально-науковий інститут соціально-гуманітарного менеджменту
Кафедри психології

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня бакалавра
на тему:
**«Психологічні особливості саморегуляції у соціально-психологічній
адаптації внутрішньо переміщених осіб»**

Виконала студентка 4 курсу, групи Пс-41
напряму підготовки 053 «Психологія»

Місяйло Софія Орестівна

Науковий керівник:

доктор психологічних наук, професор

Балашов Едуард Михайлович

Рецензент:

доктор психологічних наук, доцент

Августюк Марія Миколаївна

Допущено до захисту:

Завідувач кафедри: _____

Оксана МАТЛАСЕВИЧ

Острог, 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1	
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНІЙ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ	8
1.1. Теоретичний аналіз поняття соціально-психологічної адаптації	8
1.2. Поняття та структура психологічної саморегуляції особистості	13
1.3. Взаємозв'язок саморегуляції та соціально-психологічної адаптації	18
1.4. Особливості соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб	22
ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ	26
РОЗДІЛ 2	
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІЙ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ	28
2.1. Організація та методи дослідження психологічної саморегуляції у соціально-психологічній адаптації внутрішньо переміщених осіб	28
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження	31
ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ	42
РОЗДІЛ 3	
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ	45
3.1. Методичні рекомендації щодо розвитку психологічної саморегуляції	45
3.2. Розробка авторської тренінгової програми для розвитку соціально-психологічної адаптації та саморегуляції ВПО	47

	3
ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ	49
ВИСНОВКИ	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	53
ДОДАТКИ	60

ВСТУП

Актуальність теми: Повномасштабне вторгнення та військові дії внесли зміни у життя багатьох українців. Велика кількість людей сьогодні змушена покидати свої домівки через небезпеку для життя. Зміна місця проживання може бути причиною різних психологічних труднощів, серед яких втрата звичного соціального оточення, адаптація до нового середовища та емоційне потрясіння. Успішна соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб (далі – ВПО) є необхідною для відновлення їхнього психологічного благополуччя та функціонування в новому соціальному середовищі. Важливим аспектом у вивченні особливостей адаптації цих людей до нових умов життя є саморегуляція, адже вона впливає на здатність до контролю емоційних станів та допомагає у налагодженні ефективної взаємодії із соціальним середовищем. Вивчення ролі саморегуляції у соціально-психологічній адаптації ВПО є необхідним для розробки ефективних інструментів для роботи над покращенням навичок адаптації та емоційної стійкості в нових життєвих умовах.

Питання соціально-психологічної адаптації розглядала значна кількість науковців (О. Алпатова; С. Волошин; В. Захаров та Т. Дучимінська; Н. Іленко, О. Бойченко та Н. Іленко-Лобач; О. Кінаш; Н. Кулеша; О. Блинова; В. Острова; О. Грушко; М. Шинкар; О. Korobanova, N. Schulzhenko; L. Mahdysiuk et al.; M. Zhylin et al.; A. Safak-Ayvazoglu et al.; J. Rashid Vakil; A. Yefimova та ін.). Автори зазначають, що соціально-психологічна адаптація це процес пристосування особистості до нових соціальних умов, які можуть виникати через різні фактори, у числі вимушене переселення. Соціально-психологічну адаптацію розглядають також як механізм активної взаємодії особистості з новим середовищем, метою якого є досягнення змін для досягнення внутрішньої рівноваги.

Проблемі саморегуляції також є присвячена велика кількість наукових робіт (Е. Балашов; Б. Іваненко; В. Каламаж, Є. Тимощук, А. Краснопір та Г. Дорошук; В. Лозовецька; С. Tinajero et al.; J. de la Fuente et al.; L. Didion et al.; E. Panadero et al.; M. Inzlicht et al.; C. She et al.; P. Mansell et al.; B. Sayis et al; H.

Ranran et al.; M. Nakhostin-Khayyat et al. та ін.). Е. Балашов зазначає, що саморегуляція впливає на емоційний стан та здатність особистості адаптуватися до нових життєвих обставин. Інші автори, такі як Б. Іваненко, у своїх роботах згадують про суттєву роль саморегуляції у підтримці психологічного благополуччя, що є важливим ресурсом для внутрішньо переміщених осіб. Навички самоконтролю та регуляції емоцій є, на її думку, ключовими у роботі зі зниженням рівня стресу, труднощами адаптації та створенні стійких соціальних зв'язків у новому середовищі. Також саморегуляцію вивчали Р. Каламаж, Б. Іваненко та інші. Автори зазначають, що розвинені навички самоконтролю та управління емоціями сприяють зниженню рівня стресу, допомагають ефективніше долати труднощі адаптаційного періоду та вибудовувати стійкі соціальні зв'язки в новому середовищі.

Аналіз попередніх досліджень свідчить про важливість вивчення індивідуально-психологічних характеристик, які впливають на саморегуляцію ВПО, а також на необхідність створення психологічних інтервенцій, спрямованих на підтримку адаптації цих осіб. Розуміння згаданих процесів сприятиме розробці ефективних методів психологічної допомоги, які можуть бути використані з метою соціальної підтримки.

Таким чином, вивчення психологічних особливостей саморегуляції у процесі соціально-психологічної адаптації ВПО є важливим як з теоретичної, так і з практичної точки зору. Результати даного дослідження можуть бути використані для розробки психологічних, соціальних чи педагогічних інтервенцій, спрямованих на покращення соціально-психологічної адаптації та саморегуляції ВПО.

Мета дослідження: теоретично проаналізувати та емпірично визначити психологічні особливості саморегуляції у соціально-психологічній адаптації внутрішньо переміщених осіб, а також розробити авторські рекомендації та тренінгову програму щодо їхнього покращення.

Об'єкт дослідження: психологічна саморегуляція особистості.

Предмет дослідження: психологічні особливості саморегуляції у соціально-психологічній адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення психологічних особливостей саморегуляції у соціально-психологічній адаптації особистості.
2. Виокремити особливості психологічної саморегуляції у соціально-психологічній адаптації внутрішньо переміщених осіб.
3. Емпірично дослідити психологічні особливості саморегуляції у соціально-психологічній адаптації внутрішньо переміщених осіб.
4. Розробити методичні рекомендації та авторську тренінгову програму для покращення соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Методологія дослідження:

Емпіричне дослідження було проведено серед внутрішньо переміщених осіб з різних регіонів України. До вибірки увійшло 52 респондента віком від 16 до 56 років.

1. Теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення наукових напрацювань з теми);
2. Емпіричні (Методика для виявлення адаптованості/не адаптованості особистості К.Роджерс, Р. Даймонд; Шкала самоконтролю та самоуправління SCMS (адаптація О. Савченко, Д. Лавриненко); Опитувальник проактивного подолання стресу (адаптація І. Приходько, Я. Мацегора, М. Байда)).
3. Математико-статистичні методи дослідження: методи описової статистики, критерій Колмогорова–Смирнова для перевірки нормальності розподілу, кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнта Пірсона.

Гіпотези дослідження:

1. Рівень соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб пов'язаний із розвиненістю механізмів психологічної саморегуляції: у

процесі адаптації до нових умов особистість активно використовує стратегії саморегуляції.

Теоретична значущість: Дослідження сприяє поглибленню наукового розуміння особливостей саморегуляції як одного з ключових чинників, що сприяють ефективній соціально-психологічній адаптації осіб, які зазнали вимушеного внутрішнього переміщення.

Практична значущість: Теоретичний та емпіричний аналіз психологічних особливостей саморегуляції у соціально-психологічній адаптації внутрішньо переміщених осіб, а також розроблені методичні рекомендації і авторська програма покращення соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб можуть бути використані психологами, соціальними працівниками та викладачами для надання психологічної підтримки внутрішньо переміщеним особам, сприяння їх соціально-психологічній адаптації та збереженню психологічного і емоційного благополуччя.

Апробація результатів дослідження: представлено на XXX науковій викладацько-студентській конференції “Дні науки” 12-16 травня 2025 р.

Публікації: стаття “КОГНІТИВНИЙ КОНТРОЛЬ У САМОРЕГУЛЯЦІЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ” опублікована у №21 студентського наукового журналу “UNIVERSUM”, випуск якого відбувся 20 червня 2025 року (див. Додаток А).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНІЙ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Проблематика саморегуляції та її впливу на процес соціально-психологічної адаптації є об'єктом теоретичного та емпіричного вивчення у сучасній психології. У даному розділі буде здійснено аналіз основних підходів до розуміння саморегуляції, її компонентів та функцій у контексті адаптації внутрішньо переміщених осіб. Також буде представлено огляд існуючих досліджень, спрямованих на виявлення закономірностей саморегуляції та соціально-психологічної адаптації в умовах вимушеної міграції.

1.1. Теоретичний аналіз поняття соціально-психологічної адаптації

Соціально-психологічна адаптація є однією з ключових тем вивчення у контексті пристосування особистості до змін у соціальному середовищі. В умовах нестабільності у сучасному світі, люди стикаються з численними випробуваннями, що потребують високого рівня психологічної гнучкості та здатності до ефективної адаптації. Поняття соціально-психологічної адаптації є важливим аспектом науки, адже ефективність соціального функціонування та загальне психологічне благополуччя залежать від рівня адаптивних можливостей. Теоретичний аналіз продемонстрував, що питання соціально-психологічної адаптації є предметом широкого наукового обговорення, і такі автори, як В. Острова [16]; J. Vakil [46]; О. Блинова [4]; С. М. Волошин [5]; М. Zhylin [49]; М. Шинкар [21]; А. Yefimova [46]; Н. Іленко, О. Бойченко, Н. Іленко-Лобач [10], О. Korobanova [31], L. Mahdysiuk [33], А. Safak-Ayvazoglu, F. Kuniuroglu, K. Yagmur [39] розглядали змістові характеристики даного процесу.

У результаті узагальнення підходів представників різних психологічних шкіл В. Острова дійшла до певних висновків. Зокрема, біхевіоральний та психоаналітичний підходи ототожнюють поняття адаптації з пристосуванням до

середовища й визначають цей процес як стан рівноваги. Когнітивна школа психології у свою чергу наголошує на важливості внутрішніх процесів адаптації через асиміляцію та акомодацию. Гуманістична парадигма визначає адаптацію як динамічний процес досягнення особистісної оптимальності. Продемонстроване різноманіття підходів до розуміння процесу адаптації дозволяє глибше осмислити його багатовимірність, адже це є важливою складовою у вивченні соціально-психологічної адаптації в умовах вимушених змін [16].

Дослідник J. Vakil аналізує в своїй роботі теорію N. Neukhts, згідно з якої соціально-психологічна адаптація мігрантів є складним та багатоступеневим процесом взаємодії, в якому задіяні прийнятні для особистості методи адаптації, які формуються на основі індивідуальних та групових ресурсів мігрантів і нових умов життя. Науковець також зазначає, що факторами, до яких пристосовується особистість в умовах вимушеної зміни місця проживання, є природно-кліматичні особливості, соціально-культурне середовище, нове оточення, культура населення, характер взаємин із місцевим населенням, а також кризові зміни власної ідентичності [47].

Подальше осмислення сутності процесу адаптації можна розглянути на прикладі наукових досліджень О. Блинової. У своїх роботах дослідниця розглядає процеси психологічної та соціальної адаптації [4].

Психологічну адаптацію автор визначає як процес досягнення відповідності між індивідом та навколишнім середовищем, яке відбувається внаслідок діяльності, характерної для людини. Цей процес націлений на забезпечення можливості індивіда задовольняти свої актуальні потреби та реалізовувати важливі цілі, зберігаючи при цьому психічне та фізичне здоров'я. Адаптація в цьому розумінні забезпечує узгодженість між психічною діяльністю людини, її поведінкою та вимогами зовнішнього середовища [4].

Соціальна адаптація розглядається як процес поєднання двох протилежних явищ – стабільності особистісних характеристик та необхідності впровадження змін. Ці обидва процеси забезпечують активне функціонування індивіда у новій спільноті. Під час взаємодії з навколишнім світом особистість може стикатися з

інформацією, яка суперечить її наявним установкам, і така ситуація може викликати стан психологічного дискомфорту, який спонукатиме людину до пошуку адаптивних способів реагування. До механізмів, що допомагають у вирішенні внутрішньої суперечності, належать: формування раціональних або компенсаторних пояснень невідповідностей, свідоме вибіркове сприйняття інформації згідно власних переконань а також трансформація особистісних установок з метою досягнення внутрішнього балансу [4].

У межах вивчення соціально-психологічної адаптації С. Волошин акцентує увагу на розумінні *чинників* даного процесу. У цьому підході адаптація особистості постає як процес, де важливою є роль зовнішніх та внутрішніх чинників. Адаптація розглядається як процес встановлення оптимальної відповідності між особистістю та середовищем, який реалізується через активну або ж пасивну стратегію взаємодії [5].

С. Волошин також вказує на значущість емоційно-вольової та мотиваційної сфери. Дані компоненти допомагають індивіду підготуватися до змін, підтримувати психологічну стійкість та долати стресові ситуації. Емоційно-вольова сфера забезпечує збереження саморегуляції та прийняття рішень у невизначених умовах, а мотиваційна детермінує спрямованість на інтеграційні процеси та формування значущих цілей. Описані чинники впливають на побудову конструктивної взаємодії особистості із соціальним середовищем та збереження внутрішнього балансу [5].

У дослідженні соціально-психологічної адаптації брав участь науковець М. Zhylin. У своїй роботі автор зосереджує увагу на пристосування особистості до змінених соціальних умов і зазначає, що даний процес охоплює прийняття нових норм, формування нових взаємин та регуляцію емоційного стану. Особливістю цього дослідження є те, що в ньому згадано про важливість соціальної ідентичності індивіда як чинника ефективності соціально-психологічної адаптації. Зокрема, дифузна чи псевдо ідентичність особистості є перешкодою під час соціально-психологічної адаптації, тим часом як сформована ідентичність асоціюється з більшою здатністю до адаптації. Також важливим

аспектом дослідження є роль спільної соціальної ідентичності – коли особистість відчуває власну приналежність до групи, де панує взаємопідтримка та спільність, то це сприяє більш ефективній міжособистісній взаємодії та гармонійній інтеграції в соціальне середовище [49].

Автор М. Шинкар у своїх роботах розглядає соціально-психологічну адаптацію як процес набуття особистістю певного режиму функціонування, який допомагає спрямовувати усі ресурси особистості на виконання основних завдань у конкретних умовах, місці та часі. У випадку порушення такого процесу може виникнути соціально-психологічна дезадаптація, яка спричиняє втрату позитивних установок, стосунків, зниження впевненості у власних силах та інтересу до діяльності, а також порушення поведінки [21]. З огляду на цей теоретичний матеріал, можна зазначити, що соціально-психологічна адаптація є ключовою умовою ефективного функціонування особистості, а її порушення ведуть до деструктивних змін у мотиваційній, емоційній та поведінковій сферах.

Дослідниця А. Уєфімова визначає соціально-психологічну адаптацію як узгодженість особистості з навколишнім середовищем у різних його проявах, таких як фізичний, психічний та соціальний. Взаємодія між особистістю та середовищем відбувається завдяки унікальній індивідуальній діяльності, яка дозволяє людині задовольняти актуальні потреби, досягати цілей та підтримувати відповідність власної поведінки соціальним вимогам. Автор підкреслює значення інтеріоризації нових норм та цінностей у процесі пристосування особистості до суспільних умов [48]. Такий підхід підкреслює динамічність процесу соціально-психологічної адаптації як форми взаємодії особистості із середовищем. Мету соціально-психологічної адаптації у цьому підході розглядають як баланс між задоволенням потреб та відповідністю соціальним вимогам через поступове засвоєння норм та цінностей.

Н. Іленко, О. Бойченко та Н. Іленко-Лобач розглядають соціально-психологічну адаптацію як процес подолання особистістю проблем шляхом залучення раніше набутих навичок соціалізації. Такі вміння допомагають людині у ефективній взаємодії з соціальним оточенням, уникненні конфліктів та

реалізації власної діяльності. Також у роботі вказується на те, що високі адаптивні навички відповідають за задоволення власних потреб та досягнення самоствердження. Це, у свою чергу, сприяє ефективній інтеграції особистості у новий соціум та її взаємодії з іншими членами спільноти. На думку авторів, соціально-психологічна адаптація є важливою умовою повноцінного функціонування цілого суспільства, адже вона забезпечує включеність індивідів у соціальну структуру. Дослідники також вказують на те, що соціальна адаптація є безперервним процесом та складається із чотирьох стадій – початкової стадії, стадії терпимості, стадії акомодатії і асиміляції. Психологічну адаптацію тим часом розуміють як суспільно зумовлений процес, що впливає на цілі, діяльність особистості та її емоційне забарвлення, а також визначає ефективність взаємодії людини з новими соціальними умовами [10].

Науковці також зосереджують увагу на тому, що соціально-психологічна адаптація є активним процесом пристосування до соціального середовища шляхом прийняття його норм, вимог та цінностей. О. Korobanova в своїй роботі пропонує підхід, згідно якого адаптація має індивідуальний характер, адже залежить від особистісних якостей, зокрема гнучкості та адаптивності. У межах соціального функціонування результати адаптації можуть проявлятися у таких досягненнях, як працевлаштування, вивченні мови або налагодження функціональних соціальних зв'язків. Також у даній роботі згадується те, що попередній досвід адаптації посилює здатність до мобілізації ресурсів і гнучкого реагування на зміни [31].

Узагальнюючи вищезгадані теоретичні підходи до розуміння соціально-психологічної адаптації, можна зазначити, що вона постає як багатовимірний, динамічний та зумовлений контекстом процес активної взаємодії особистості із соціальним середовищем. Вітчизняні та зарубіжні дослідники розглядають соціально-психологічну адаптацію не лише як спосіб пристосування, а як узгодженість між внутрішнім світом особистості та зовнішніми вимогами середовища, що забезпечується шляхом інтеріоризації нових норм, регуляції поведінки, розвитком ідентичності та активною самореалізацією. Основними

компонентами соціально-психологічної адаптації є *когнітивний*, який включає в себе усвідомлення та прийняття змін, *мотиваційний*, який відповідає за орієнтацію на досягнення цілей, *поведінковий*, який забезпечує розвиток нових стратегій взаємодії, та *соціальний* компонент, який дозволяє включення особистості у нове середовище. Функціями соціально-психологічної адаптації можна виділити: збереження психологічного благополуччя, інтеграцію в соціум, підтримку внутрішньої цілісності та забезпечення соціального статусу. Кінцевою метою соціально-психологічної адаптації є досягнення рівноваги між особистісними потребами та вимогами зовнішнього середовища і соціального контексту, адже такий результат сприяє ефективному функціонуванню як і окремої особистості, так і суспільства в цілому.

1.2. Поняття та структура психологічної саморегуляції особистості

Саморегуляція є одним з фундаментальних механізмів, які забезпечують цілісність функціонування особистості в умовах змін. Вона виступає внутрішнім процесом управління поведінкою, емоціями, мотивацією та пізнавальною активністю, що дозволяє людині ефективно досягати цілей, долати труднощі та зберігати психологічну рівновагу. Розгляд сутності поняття саморегуляції дозволяє виділити її основні структурні компоненти та функціональне значення у життєдіяльності особистості.

Якщо розглядати структуру психологічної саморегуляції, то варто звернути увагу на напрацювання Е. Балашова, який розглядає саморегуляцію як один з ключових компонентів самосвідомості особистості. Науковець визначає саморегуляцію як форму регуляції поведінки, яка ґрунтується на самопізнанні, усвідомленні власної поведінки та емоційно-ціннісному ставленні до себе. Якщо розглядати функціональний аспект, то тут Е. Балашов виділяє два типи саморегуляції [2]:

1. *Тактична* саморегуляція, яка реалізується в межах конкретної ситуації.
2. *Стратегічна* саморегуляція, яка є довготривалою та пов'язується з цілеспрямованим розвитком і трансформацією особистості.

Загалом, автор підкреслює значення саморегуляції як інтегративної властивості особистості, яка об'єднує інтелектуальні, емоційні, мотиваційні та вольові компоненти, а також є проявом взаємозв'язку між свідомістю та самосвідомістю особистості [2].

Б. Іваненко у своїх роботах також широко розкриває поняття саморегуляції як ключового чинника психологічного благополуччя та ефективного функціонування в умовах змін соціального середовища. Б. Іваненко наголошує, що вміння свідомо керувати власними емоційними станами, поведінкою та життєвими планами, сприяє підвищенню продуктивності та стійкості до стресу. Важливим аспектом у понятті саморегуляції є розуміння її складових. Науковець зазначає, що саморегуляція включає в себе *мимовільні* реакції та *свідомо* керовані процеси, що в комбінації забезпечують узгодженість між образом “Я” та реальністю. Саморегуляція охоплює вольовий контроль, здатність до самопізнання, емоційно-ціннісну рефлексію, а також допомагає в узгодженні дій особистості між її внутрішніми переконаннями та соціальними нормами [9].

Сучасні науковці пропонують підхід, згідно якого саморегуляція є багаторівневим процесом, який охоплює керування поведінкою та глибоку перебудову структур особистості. Як зазначають В. Каламаж та співавтори, саморегуляція глибоко пов'язана з метапізнанням, емоційною рефлексією, ціннісними орієнтаціями та самоаналізом. Саморегуляція в цьому контексті розглядається як здатність до самоорганізованої психічної активності, підтримання цілісності образу “Я” та подолання внутрішніх суперечностей. Також важливою ідеєю цих напрацювань є те, що рефлексія виконує інтегративну функцію в системі саморегуляції, адже вона забезпечує взаємозв'язок між суб'єктом дії та її регуляторними механізмами. Окремо автори виділяють когнітивну складову саморегуляції, яка базується на внутрішніх стандартах поведінки. Серед компонентів саморегуляції також згадується самовизначення, самомотивація та саморелаксація. Дані складові забезпечують збереження внутрішньої рівноваги та ефективність самоконтролю в умовах мінливого середовища [11]. Таким чином, автори розглядають саморегуляцію як

цілісну систему внутрішньої координації, яка включає когнітивні, емоційні та мотиваційні ресурси особистості, ефективність якої визначає здатність індивіда до адаптації в нових умовах та зовнішніх викликах, при цьому зберігаючи психічну стабільність.

З огляду на актуальні наукові підходи, саморегуляцію часто розглядають як динамічний процес, який включає як особистісні характеристики, так і вплив середовища. De la Fuente та співавтори подають комплексний підхід до розуміння феномену саморегуляції, де визначають її як гнучку адаптивну систему:

- *Формування* саморегуляції. У дослідженні автори розглядають саморегуляцію як особистісну характеристику, яка формується на основі поєднання рис характеру, зокрема сумлінності, емоційної стабільності та метакогнітивної активності. Такі риси забезпечують ефективність регуляторних механізмів, які детермінують здатність людини до усвідомленого контролю власної поведінки, емоцій та мислення, відповідно до ситуативних вимог зовнішнього середовища.
- *Чинники*, що впливають на саморегуляцію. De la Fuente та автори наводять аргументи про те, що середовище здійснює модераторну функцію у контексті саморегуляції. Зовнішні умови, які спричиняють стрес або зміни у звичайному ритмі життя, впливають на характер та ефективність саморегуляційних механізмів. З цього можна зробити висновок, що вплив середовища є активним чинником, який може посилювати або ж ускладнювати процеси саморегуляції.
- *Вимірювання* саморегуляції. У даному підході модель саморегуляції постає як континуум, який відповідає за відображення динамічних змін здатності до саморегуляції, залежно від ситуації. Тобто, в різних контекстах рівень саморегуляції може мати індивідуальні коливання [26].

Якщо підсумовувати підхід De la Fuente, то можна зазначити, що дана модель дає змогу краще розуміти те, як особистісні характеристики та зовнішні чинники взаємодіють і впливають на рівень саморегуляції.

Наступною роботою, де проаналізовані різні підходи до розуміння саморегуляції, є праця С. Tinajero, М. Mayo, Е. Villar та Z. Martinez-Lopez. Дані науковці розглянули основні теоретичні моделі саморегуляції, які демонструють комплексність цього феномену.

1. Циклічна модель саморегуляції.

Дана модель описує саморегуляцію як процес, який складається з трьох етапів: підготовчого (постановка цілей, планування стратегії); виконавчого (моніторинг власної діяльності, самоконтроль, корекція дій); рефлексивного етапу (аналіз помилок, оцінка результатів, формування нових цілей). В цьому підході поняття саморегуляції постає як динамічна та безперервна діяльність, якість якої збільшується після отримання кожного нового досвіду.

2. Мотиваційна модель саморегуляції.

У межах даної моделі саморегуляцію розуміють як процес, що залежить від цілей та внутрішніх настанов особистості. Автори роблять пропонують підхід, в якому людина самостійно формує вимоги та стандарти власної поведінки, контролює відхилення від стандартів та підкріплює власні успіхи. Таким чином саморегуляція забезпечує самостійність у досягненні цілей.

3. Модель зворотного зв'язку.

Ця модель трактує саморегуляцію як постійне порівняння власної діяльності між поточним станом та бажаним результатом. Якщо між ними виникає розбіжність, то активізуються механізми регуляції та корекції поведінки. Особливо актуальною ця модель є у контексті мінливих умов середовища.

4. Емоційна модель саморегуляції.

Основна увага в цій моделі приділяється регуляції емоційних станів, яку людина здійснює з метою регуляції емоцій для досягнення внутрішньої гармонії та стабільності. У стресових і кризових ситуаціях такий підхід є важливим, адже він допомагає в уникненні внутрішніх суперечностей, які можуть гальмувати есенційні адаптаційні механізми [44].

Дана класифікація демонструє багатогранність підходів до розуміння

саморегуляції та її компонентів. Вищезгадані моделі створюють цілісне розуміння того, як саме людина організовує свою діяльність, приймає рішення, керує емоціями та адаптується до змін середовища.

В. Лозовецька у своїй статті акцентує увагу на психологічних стратегіях саморегуляції як ключових інструментах ефективного управління поведінкою, емоціями та мисленням. Автор виділяє такі основні компоненти саморегуляції, як самоусвідомлення, управління емоціями, внутрішня увага, мотивація, внутрішня мова та цінності і переконання, які допомагають в ефективному досягненні цілей. Також у даній роботі описані чотири рівні саморегуляції, які залежать від характеру та складових діяльності. Рівень автоматичної активації пов'язаний з неусвідомленими та автоматичними реакціями, де саморегуляція відбувається без прямого контролю особистості, а завдяки механізмам збудження або гальмування. Наступним рівнем є активаційно-емоційний, який передбачає підключення довільності та усвідомленості. Цей рівень запускається за умов емоційного напруження, дискомфорту або складної діяльності, і характеризується зміною ритму дихання, активністю та емоційною збудженістю. Людина в такому стані в певною мірою керує власним станом, проте процеси, які протікають, не є повністю усвідомленими. Наступні два рівні є більш складними. Рівень цілеспрямованого планування передбачає свідоме формування планів та стратегій для створення цілей, завдяки яким людина аналізує ситуацію, шукає шляхи досягнення цілей та прогнозує можливі результати. Четвертим та найвищим рівнем саморегуляції В. Лозовецька виділяє також рівень особистісного саморозвитку, який передбачає ціннісну рефлексію, самоактуалізацію та стратегічне життєве планування. У даному випадку саморегуляція інтегрується з установками, цінностями та самопізнанням, чим забезпечує значущі зміни особистості та її стилі життя [14]. Отже, даний підхід дозволяє розглядати саморегуляцію як ключовий механізм особистісного зростання та адаптації.

У дослідженні Р. Mansell і М. Turner було продемонстровано взаємозв'язок між проактивним подоланням стресу, стресовою установкою, оцінкою викликів

та психологічним благополуччям. Проактивне подолання стресу розглядають як усвідомлену форму саморегуляції, що полягає у передбаченні можливих труднощів, плануванні способів їх вирішення та накопиченні ресурсів. Такий процес передбачає активне управління власними реакціями на потенційні виклики, що значною мірою відображається у регуляційних навичках особистості [34]. Відповідно до даної теоретичної концепції, проактивне подолання стресу є важливим феноменом у контексті вивчення саморегуляції, адже воно є втіленням когнітивних, поведінкових та мотиваційних аспектів регуляції особистості в умовах життєвих змін.

Узагальнюючи вище описані підходи можна зазначити, що психологічна саморегуляція є багаторівневим процесом, який забезпечує узгодженість між внутрішнім станом особистості та вимогами середовища. Серед компонентів саморегуляції можна виділити когнітивний, мотиваційний, емоційний та вольовий, які є взаємодоповнюючими. Структура саморегуляції включає такі процеси, як саомоніторинг, тобто відстеження та контроль власної поведінки, самооцінювання, яке полягає в аналізі результатів діяльності та їх порівнянні з внутрішніми стандартами, а також самопідкріплення у формі мотиваційного підтримання ефективних стратегій. Саморегуляція включає в себе ситуативне та довготривале управління поведінкою, формується на основі особистісних якостей та реалізується під час процесу постановки цілей, контролю над їх досягненням та рефлексії. Існує кілька рівнів саморегуляції, серед яких є як автоматичні реакції, так і стратегічний саморозвиток, що підкреслює роль саморегуляції як механізму адаптації та особистісного зростання.

1.3. Взаємозв'язок саморегуляції та соціально-психологічної адаптації

Саморегуляція – це процес, завдяки якому людина свідомо контролює власні думки, емоції та поведінку з метою досягнення внутрішньої гармонії та реалізації особистісних цілей. Тим часом соціально-психологічну адаптацію розуміють як механізм активного пристосування людини до умов нового соціального середовища, що супроводжується формуванням конструктивних

взаємозв'язків і збереженням психологічної рівноваги. Вивчення зв'язку між цими поняттями є актуальним на сьогодні, адже у час війни та соціальних викликів важливим є розуміння існуючих способів покращення адаптаційних навичок та саморегуляторних механізмів. Збереження функціональності особистості та стабільності її психічного стану є важливим аспектом, враховуючи контекст життєвих змін.

Демонструючи зв'язок між саморегуляцією та соціально-психологічною адаптацією варто згадати роботу О. Грушко, де емпірично досліджено наявність такого зв'язку між рівнем розвитку саморегуляційних механізмів та ефективністю соціально-психологічної адаптації українських мігрантів у Ізраїлі. Такі результати свідчать про важливість розвитку внутрішніх регуляторних механізмів для ефективного пристосування до нових життєвих обставин [7].

Ще одним дослідженням, яке варто згадати у розрізі пошуку взаємозв'язків між соціально-психологічною адаптацією та саморегуляцією, є робота О. Алпатової. Автор вивчає компоненти адаптації внутрішньо переміщених осіб і виокремлює низку чинників, які впливають на успішність адаптації. Зокрема, в дослідженні продемонстровано важливість мотиваційної сфери, ціннісної сфери, самооцінки та когнітивних і рефлексивних можливостей особистості [1]. Такі характеристики є складовими саморегуляції, адже вони забезпечують внутрішній контроль за емоційним станом, внутрішню орієнтацію на ціль та покращують здатність до конструктивного подолання труднощів. Згідно результатів дослідження, самореалізація, самоактуалізація та аутосимпатія мають позитивний зв'язок з рівнем соціально-психологічної адаптації [1]. Отже, саморегуляторні механізми є ресурсами, які сприяють досягненню емоційної та внутрішньої стабільності і успішному пристосуванню до нових життєвих умов.

У статті М. Nakhostin-Khayyat та співавтори розглядають саморегуляцію та її зв'язки з деякими компонентами адаптації. Згідно роботи авторів, саморегуляція охоплює когнітивні, емоційні, фізіологічні та поведінкові аспекти, які, в свою чергу, сприяють досягненню цілей і ефективному функціонуванню особистості в суспільстві. У представленій науковій роботі підкреслюється роль

когнітивної гнучкості як ключового чинника адаптивності. Когнітивна гнучкість розглядається як здатність до зміни стратегій мислення, врахування нових обставин та пошуку альтернативних рішень [35]. Ефективне управління емоційними реакціями, що є частиною когнітивного контролю, дозволяє знижувати рівень тривожності та допомагає ефективній адаптації до нових викликів. Отже, когнітивна гнучкість як компонент саморегуляції, виступає також важливим аспектом у соціально-психологічній адаптації.

В. Захаров і Т. Дучимінська розглядають аспекти соціально-психологічної адаптації особистості. Адаптацію автори визначають як процес досягнення балансу з навколишнім середовищем, який є частиною стратегії особистісного розвитку. Також в роботі згадується поняття саморегуляції, компонентами якої є самоконтроль, самооцінка, емоційна стабільність та толерантність до стресу. Дані компоненти є важливими чинниками у адаптаційному процесі, адже вони супроводжують формування індивідуального стилю діяльності, допомагають у розвитку умінь міжособистісної взаємодії та пристосуванню до норм середовища [8]. Таким чином, певні саморегуляторні механізми відіграють роль ключових ресурсів у соціально-психологічній адаптації особистості, особливо в умовах змін.

В. Sayis, М. Beardsley, М. Portero-Tresserra досліджують важливість саморегуляції у навчальному середовищі як засобу покращення адаптаційних механізмів. Автори зазначають, що недостатньо розвинені навички саморегуляції в поєднанні з високим рівнем стресу можуть суттєво ускладнювати процес адаптації до нового середовища. Дослідження демонструє, що здатність до саморегуляції, тобто вміння розпізнавати та коригувати власні емоційні стани, є тісно пов'язаною з психологічним благополуччям, успішністю у діяльності та рівнем стресу у житті особистості [40]. Іншими словами, навички саморегуляції є компонентом адаптаційного потенціалу, адже вони сприяють зниженню психоемоційної напруги, формуванню ефективних стратегій поведінки та забезпечують успішну інтеграцію особистості у нове соціальне середовище.

Ще одне дослідження, присвячене саморегуляції та адаптації, було проведене Ау І. Автор встановив, що когнітивна гнучкість та уважність є значущими компонентами саморегуляції студентів. У роботі підкреслюється роль когнітивної гнучкості у здатності адаптації до нових умов, адже зміна стратегій мислення та вміння ефективно реагувати на неочікувані життєві ситуації. Усе це також впливає на рівень саморегуляції. А. Ismail зосереджує увагу на уважності, а точніше феномену майндфулнес, який розглядають як здатність до усвідомленого фокусування уваги на теперішньому моменті. Даний феномен має позитивні зв'язки з емоційною та поведінковою регуляцією. Загалом, результати дослідження вказують на те, що поєднання вищезгаданих когнітивних компонентів зумовлює формування адаптивної поведінки, що є ключовим чинником соціально-психологічної адаптації [23].

У контексті вивчення взаємозв'язку між саморегуляцією та соціально-психологічною адаптацією варто розглянути дослідження Н. Ranran, Н. Peiyu, G. Rongrong & Z. Yajun, у якому автори емпірично доводять, що самоконтроль, який є одним з ключових компонентів саморегуляції, є значущою детермінантою соціальної адаптації студентів. У ході дослідження було доведено, що високий рівень самоконтролю пов'язаний із формуванням позитивних уявлень про себе, зниженням стресу, та, відповідно, кращою адаптацією до соціального середовища [38]. Даний аналіз свідчить про те, що здатність до саморегуляції сприяє формуванню адаптивних когнітивних структур, знижує вразливість до стресу й загалом покращує соціальну інтеграцію особистості.

Дослідження С. She та співавторів також демонструє зв'язок між адаптивністю та саморегуляцією у контексті навчальної діяльності. У рамках дослідження було встановлено, що здатність студентів до адаптації до нових освітніх вимог опосередковано впливає на рівень саморегуляції, адже адаптація супроводжується академічною мотивацією та навичками самоменеджменту. Якщо в людини присутній високий рівень адаптивності, то вона здатна до формування позитивного ставлення до своєї діяльності, це стимулює її до постановки значущих цілей, покращує здатність до самоорганізації та

стратегічного планування, що у підсумку позитивно впливає і на рівень саморегуляції. Автор згадує у своїй роботі такі характеристики, як самоініціатива, ефективне управління часом та ресурсами та позитивне емоційне налаштування до завдань. Дані компоненти є важливими у формування соціально-психологічної адаптації особистості [41]. Отже, результати даного дослідження демонструють вплив когнітивно-мотиваційних чинників на адаптивність у навчальній діяльності. Вищезгадані компоненти адаптивності є також компонентами саморегуляції, яка формує успішну адаптацію до соціального середовища.

Узагальнюючи попередній аналіз наукових джерел, можна зазначити, що саморегуляція є фундаментальним ресурсом соціально-психологічної адаптації особистості. Когнітивні, поведінкові та емоційні компоненти саморегуляції сприяють ефективному функціонуванню людини в умовах змін, знижують рівень стресу та покращують навички адаптивності. Зв'язок між саморегуляцією та адаптацією спостерігається у контекстах міграції, освіти та кризових становищ. Емпіричні дані демонструють, що самоконтроль, майндфулнес, когнітивна гнучкість, академічна мотивація та самоменеджмент є чинниками внутрішньої стійкості та беруть участь у формуванні адаптивної поведінки. Отже, рівень розвитку саморегуляторних механізмів є актуальним напрямом психопрофілактичної та психокорекційної роботи, особливо в умовах війни та внутрішнього переміщення осіб.

1.4. Особливості соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб

Повномасштабна війна в Україні стала причиною масштабного внутрішнього переміщення людей, які зіткнулися з раптовою втратою свого звичного середовища. Адаптація ВПО до нових умов життя є складним та багатовимірним процесом, який включає в себе не тільки зовнішнє пристосування, а й глибокі внутрішні зміни. Соціально-психологічна адаптація ВПО є відображенням інтеграції особистості у нове середовище, яка

супроводжується збереженням психологічної цілісності, почуттям безпеки та ефективним функціонуванням. Даний процес відбувається в умовах емоційного напруження, невизначеності та необхідності створення нових соціальних зв'язків, що викликає труднощі, проте водночас допомагає розвинути саморегуляційні ресурси особистості.

У дослідженні A. Nguyen та співавторів наголошується, що ефективність соціально-психологічної адаптації залежить від кількох факторів: емоційного відновлення, навичок копінгу, соціальної інтеграції та відчуття безпеки і приналежності. Автори зазначають, що допомога у розвитку вищезгаданих компонентів, відіграє роль у зниженні тривожності, депресивних симптомів та розвитку ПТСР у вимушено переміщених осіб. Однією з важливих складових адаптації є відновлення соціальних зв'язків та побудова нових форм ідентичності у новому соціальному середовищі [36]. Це свідчить про те, що соціально-психологічна адаптація ВПО є динамічним процесом, одним з найважливіших компонентів якого є здатність вибудовувати соціальну взаємодію у незнайомому середовищі.

Адаптація внутрішньо переміщених осіб залежить від їх здатності до психосоціального відновлення, яке включає підтримку соціального середовища, суб'єктивне відчуття контролю та збереження особистої гідності. Таку тезу подають N. Singh та співавтори, які також зазначають, що ключовими детермінантами адаптації переміщених осіб є можливість доступу то до соціальної підтримки у громадах, де вони перебувають, а також здатність до конструктивного подолання стресу. Автори підкреслюють важливість важливість створення умов, в яких внутрішньо переміщені особи можуть реалізовувати визнання своєї гідності, що, у свою чергу, сприяє зменшенню рівня психологічного дистресу та покращує рівень благополуччя [42]. Це дозволяє зробити висновок про те, що процес адаптації ВПО включає в себе не тільки саморегуляцію, а й потребує сприятливого соціального середовища, де особа матиме можливість відновити почуття стабільності й приналежності.

Ще одне дослідження факторів, що формують соціально-психологічну

адаптацію вимушено переміщених осіб було проведено L. Mahdysiuk та співавторами. У даному дослідженні було розглянуто комплекс чинників, таких як умови соціального середовища, доступ до підтримки, мовна залежність, наявність приймаючої спільноти та індивідуальна здатність до подолання стресу. Якщо розглядати саме молодь, що зазнала переміщення у зв'язку з війною, то в такому випадку важливим є позитивне сприйняття з боку однолітків, емоційна стабільність, участь у суспільному житті, а також відсутність ознак дезадаптації. До прикладу, дослідження демонструють, що українські підлітки мають вищі показники адаптованості в україномовному середовищі, а висока оцінка з боку ровесників сприяє зниженню рівня психологічної напруги. Водночас було також виявлено, що в умовах колективного проживання у ВПО можуть розвиватися негативні соціальні наслідки, такі як зниження рівня автономності або формування “набутої безпорадності”, що ускладнює процес особистісної адаптації. Труднощі з адаптацією також можуть виникати через культурний шок, мовний бар'єр чи відчуття відчуження, що формує потребу в психологічному супроводі та створенні умов для самореалізації переселенців у новому соціумі [33].

У дослідженні N. Turan автори розкривають важливість задоволення базових психологічних потреб переміщених осіб у постміграційному контексті, зокрема через призму теорії самодетермінації. Автори зазначають, що втручання, які спрямовані на надання короткострокової гуманітарної допомоги, можуть призводити до формування залежності, тоді як розвиток автономії, компетентності та відчуття пов'язаності, які є компонентами саморегуляції, сприяє внутрішній мобілізації ресурсів особистості. Адаптація ВПО передбачає підтримку даних потреб, адже це допомагає у подоланні наслідків травматичного досвіду та формуванню цілісного уявлення про себе. Автономія дозволяє особистості діяти відповідно до внутрішніх цінностей та цілей, компетентність забезпечує відчуття ефективності у взаємодії з новим середовищем, а відчуття пов'язаності у свою чергу сприяє соціальній інтеграції та емоційному прийняттю. Автори наголошують на важливості психосоціальних інтервенцій,

які повинні створювати безпечне середовище, у якому людина матиме простір для самовизначення, особистісного зростання та адаптації [46]. Даний підхід є ефективною теоретичною основою для розуміння процесів адаптації та внутрішніх ресурсів особистості у контексті вимушено зміни місця проживання.

Соціальна адаптація вимушено переміщених осіб в умовах військового стану охоплює соціокультурні, економічні та психологічні аспекти. Згідно з О. Кінаш, адаптацію розглядають як процес включення особистості у нове соціальне середовище, що вимагає засвоєння культурних норм, соціальних очікувань і взаємодії з приймаючим суспільством. Успішність адаптації залежить від різних факторів, таких як доступ до базових ресурсів (житло, медична допомога, працевлаштування), психологічної підтримки та наявності індивідуальних стратегій подолання життєвих труднощів. Автор підкреслює, що ключову роль у даному процесі відіграє не лише активність переселенців, а й підтримка та відкритість з боку приймаючої громади. Такі теоретичні підходи до розуміння адаптації, як соціально-економічний, позитивістський, ресурсний і соціокультурний, акцентують увагу на необхідності створення індивідуалізованих інтеграційних планів підтримки адаптаційного потенціалу особистості, що є особливо актуальним саме в умовах пережитої травми та зміни соціального контексту [12].

Aleksandrov D. et al. акцентують у своїй роботі увагу на ролі психологічних чинників у процесі соціально-психологічної адаптації, адже вони впливають на суб'єктивне благополуччя, життєву задоволеність, відновлення внутрішніх ресурсів та впевненість у нових умовах. У внутрішньо переміщених осіб були виявлені значення таких психологічних компонентів адаптації, як прийняття себе та інших, емоційний комфорт, інтернальність, домінантність та адаптивність. Водночас автори також відзначають характерні для даного контексту труднощі, пов'язані з проявами емоційного дискомфорту і схильністю до ескапізму та пасивності. Такі перешкоди можуть ускладнювати інтеграцію ВПО у приймаюче середовище. В умовах вимушеного переселення важливими аспектами також є інтерес до життя, наявність цілей, узгодженість між планами

і досягненнями, віра у майбутнє та загальна задоволеність життям. Труднощами, які можуть виникнути, під час адаптації, є в свою чергу також втрата мотивації, труднощі з емоційним відновленням та дезорієнтація [22]. Це дослідження демонструє важливість підтримки внутрішніх ресурсів та стабілізації психоемоційного стану, як умов для ефективного соціальних викликів у новому середовищі.

Отже, проведений аналіз феномену соціально-психологічної адаптації в контексті внутрішньо переміщених осіб дозволяє зазначити, що даний процес включає в себе інтеграцію у нове соціальне середовище за умов збереження особистісної цілісності, емоційного балансу та суб'єктивного благополуччя. Успішність соціально-психологічної адаптації залежить як від індивідуальних ресурсів особистості, таких як адаптивність, емоційна стабільність, інтернальність та здатність до саморегуляції, так і від зовнішніх чинників – соціальної підтримки, умов проживання, прийняття з боку нової громади та можливості задовольняти базові психологічні потреби у автономності, компетентності та пов'язаності.

Основними труднощами, які можуть виникати у процесі адаптації внутрішньо переміщених осіб, є емоційне виснаження, втрата життєвих орієнтирів, культурний шок і зниження мотивації. Такі висновки доводять актуальність потреби у створенні підтримуючого середовища, що допоможе забезпечити не лише відчуття безпеки, а й умови для особистісного розвитку та відновлення внутрішніх ресурсів внутрішньо переміщених осіб.

ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

Проведений теоретичний аналіз особливостей соціально-психологічної адаптації дозволяє розглядати її як складний динамічний процес, який тісно пов'язаний зі здатністю особистості до саморегуляції. В умовах раптових змін середовища, втрати соціальних зв'язків і травматичного досвіду адаптація передбачає не тільки зовнішнє включення особистості у нову спільноту, а й глибокі внутрішні зміни. Ключову роль у адаптації внутрішньо переміщених осіб

відіграють такі психологічні компоненти, як емоційна стабільність, соціальна прив'язаність, життєва задоволеність, інтернальність та відновлення внутрішніх ресурсів. Водночас саморегуляція, а саме такі її складові, як самомоніторинг, самооцінювання, самопідкріплення та проактивне подолання, забезпечують здатність особистості до усвідомленого реагування на нові життєві обставини, зберігати психологічну рівновагу та приймати ефективні рішення в умовах невизначеності. Саморегуляція виступає не тільки ресурсом соціально-психологічної адаптації, а й умовою її довготривалої стабільності. Таким чином, успішність соціально-психологічної адаптації ВПО є результатом взаємодії зовнішніх соціальних чинників та внутрішніх регуляторних механізмів, а її підтримка потребує як і наявності сприятливого середовища, так і розвитку індивідуальних стратегій психологічної самодопомоги та стійкості.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІЙ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

2.1. Організація та методи дослідження психологічної саморегуляції у соціально-психологічній адаптації внутрішньо переміщених осіб

У ході теоретичного аналізу було досліджено основні аспекти психологічної саморегуляції та соціально-психологічної адаптації особистості, з увагою до ролі цих процесів у контексті внутрішнього переміщення. Емпірична частина даного дослідження присвячена аналізу показників розвитку саморегуляторних механізмів та соціально-психологічної адаптації у внутрішньо переміщених осіб. До вибірки увійшли респонденти віком від 16 до 56 років, які змінили місце проживання у зв'язку з війною. Даний склад вибірки дозволяє дослідити особливості саморегуляції та адаптації в умовах вимушеного переселення та охопити широкий спектр досвіду внутрішньо переміщених осіб.

У даному дослідженні було опитано 52 респонденти, які є внутрішньо переміщеними особами (ВПО). Опитування здійснювалося дистанційно за допомогою Google Forms.

Для збору даних були використані такі психодіагностичні методики: Шкала самоконтролю SCMS, розроблена П. Мезо та адаптована О. Савченко і Д. Лавриненко (див. Додаток Б) – для оцінки рівня саморегуляції у когнітивному та поведінковому аспектах [19]; Опитувальник проактивного подолання стресу (у модифікації І. Приходько, Я. Мацегори та М. Байди) (див. Додаток В) – для оцінки особливостей особистісної саморегуляції в умовах стресу [17]; Методика для виявлення адаптованості / неадаптованості особистості К. Роджерса, Р. Даймонда – для визначення успішності соціально-психологічної адаптації у вибірці [18] (див. Додаток Г).

Методика для виявлення адаптованості / неадаптованості особистості К. Роджерса та Р. Даймонда є модернізованим варіантом діагностичного

опитувальника соціально-психологічної адаптації. Даний опитувальник складається з 82 тверджень, відповідь на які може бути “так” або “ні”. Частина тверджень відображає характеристики адаптованості – здатність до змін, розвитку, формування нових звичок та навичок відповідно до змін соціального середовища. Інша частина тверджень описує компоненти неадаптованості, і виявляє ригідність, схильність до збереження стереотипних форм поведінки та відставання від змін середовища. Отримані дані по шкалах “адаптованість” та “неадаптованість” дозволяють оцінити загальний коефіцієнт соціально-психологічної адаптації на основі співвідношення адаптивних та неадаптивних ознак.

Шкала SCMS (Self-Control and Self-Management Scale) розроблена П. Мезо (2005) і адаптована українськими науковцями О. Савченко і Д. Лавриненко (2024). Дана шкала призначена для оцінки рівня самоконтролю в мотиваційно-поведінковій сфері та дає можливість для аналізу саморегуляційних механізмів, що задіюються при досягненні цілей та подоланні труднощів. Шкала складається з 16 тверджень, які оцінюються за 5-бальною шкалою від “дуже неописово про мене” до “дуже описово про мене”. Методика складається з чотирьох субшкал, кожна з яких відповідає окремому компоненту саморегуляції:

- “Самомоніторинг” (Self-monitoring) – здатність відстежувати свій прогрес у виконанні завдань, емоційні стани та зосередженість на меті;
- “Самооцінювання” (Self-evaluation) – здатність оцінювати успішність своїх дій відповідно до внутрішніх стандартів;
- “Самопідкріплення” (Self-reinforcement) – здатність підтримувати себе в складних ситуаціях, заохочувати себе та нагороджувати за успіхи;
- Інтегральний показник самоконтролю та самоуправління – відображає загальний рівень сформованості саморегуляційних механізмів особистості у контексті управління поведінкою та емоціями [19].

Опитувальник проактивного подолання стресу у модифікації І. Приходько, Я. Мацегори та М. Байди призначений для вивчення стратегій реагування на стрес, зосереджених на активному впливі на майбутні події та зниженні напруги.

Методика охоплює когнітивні, поведінкові та емоційні компоненти проактивної саморегуляції. Опитувальник складається з 35 тверджень, які оцінюються за 4-бальною шкалою від “зовсім не згоден” до “цілком згоден”. У структурі методики виокремлюються 7 шкал:

- “Проактивне подолання стресу” (ППС) – відображає впевненість особистості у здатності побудови власного життєвого шляху, готовність брати відповідальність за власні дії а активно впливати на зовнішні обставини;
- “Рефлексивне подолання” (РП) – оцінює здатність до моделювання варіантів дій, аналіз ефективності діяльності та ресурсів;
- “Стратегічне планування” (СП) – демонструє рівень сформованості вміння покладати цілі та здатності до побудови логічних кроків для їх досягнення;
- “Превентивне подолання” (ПП) – вимірює схильність до прогнозування труднощів, попередження ризиків та накопичення ресурсів;
- “Пошук інструментальної підтримки в оточенні” (ПППО) – оцінює здатність до створення функціональних соціальних зв’язків та звернення за порадами;
- “Пошук емоційної підтримки” (ПЕП) – відображає здатність залучати оточення особистості до емоційної підтримки, вміння отримувати підтримку та ділитися власними переживаннями;
- “Уникнення” (У) – це шкала, яка свідчить про схильність до пасивної позиції, відкладання рішень та емоційної чи поведінкової відчуженості;
- “Загальний показник проактивного подолання стресу особистістю” (ЗПППСО) – відображає загальний потенціал особистості до цілеспрямованого і гнучкого реагування на життєві виклики та стресові обставини [17].

Процедура збору даних передбачала добровільну участь та анонімність. Усі учасники були ознайомлені з метою дослідження. Після завершення збору даних, вони були опрацьовані у програмному забезпеченні “Microsoft Excel” та “SPSS Statistics 21.0”. Усі результати подані у вигляді таблиць, діаграм та схем.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

За результатами опитувальника “Шкала самоконтролю SCMS” П. Мезо (адаптована О. Савченко і Д. Лавриненко) ми отримали наступні показники. Шкала “Самомоніторинг”: низький рівень - 11,5%; середній рівень - 71,2%; високий рівень - 17,3%. Шкала “Самооцінювання”: низький рівень - 9,6%; середній рівень - 67,3%; високий рівень - 23,1%. Шкала “Самопосилення”: низький рівень - 17,4%; середній рівень - 53,8%; високий рівень - 28,8%. Інтегральний показник “Самоконтроль та самоуправління”: низький рівень - 11,5%; середній рівень - 53,9%; високий рівень - 34,6%. (див. Табл. 2.1)

Таблиця 1

Показники компонентів саморегуляції ВПО за рівнями згідно “Шкали самоконтролю SCMS” (адаптована О. Савченко і Д. Лавриненко), %

Компоненти	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Самомоніторинг	11,5	71,2	17,3
Самооцінювання	9,6	67,3	23,1
Самопосилення	17,4	53,8	28,8
Самоконтроль та самоуправління	11,5	53,9	34,6

Отримані результати демонструють те, що у вибірці ВПО переважає середній рівень розвитку компонентів саморегуляції, зокрема самомоніторингу (71,2%), самооцінювання (67,3%) та самопосилення (53,8%). Це може свідчити про збереженість здатності до самоспостереження, критичного осмислення власної поведінки та емоційної самопідтримки у складних ситуаціях. Проте значна кількість респондентів демонструє низькі показники згідно шкал (від 9,6% до 17,4%). Це вказує на ризик зниження ефективності внутрішніх регуляційних механізмів у ВПО. Інтегральний показник “Самоконтроль та самоуправління” більшою мірою знаходиться на середньому рівні (53,9 %) у даній вибірці, а кількість респондентів які демонструють високі результати сягає

34,6%, що може свідчити про адаптаційний потенціал значної частини вибірки. Такі результати дозволяють припустити, що попри складні обставини, пов'язані з вимушеною зміною місця проживання, значна частина осіб демонструє сформовані або збережені навички самоуправління, що можуть бути ресурсом для подолання труднощів. Наявність респондентів із низьким рівнем самопосилення (17,4%) в свою чергу може свідчити про труднощі у збереженні мотивації, а також про обмеженість здатності до самопідтримки у відповідь на виклики, що супроводжують процес адаптації. Візуалізацію результатів за рівнями можна оглянути на рисунку 1 (див. Рис. 1).

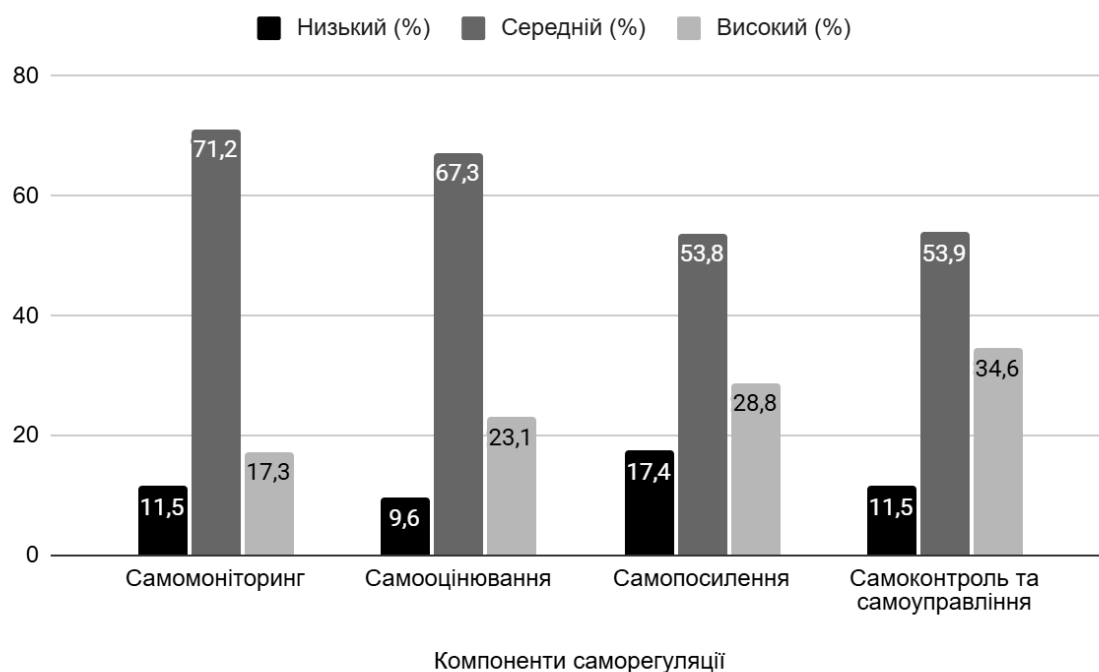


Рис. 1 Показники саморегуляції ВПО за рівнями згідно “Шкали самоконтролю SCMS” П. Мезо (адаптована О. Савченко і Д. Лавриненко), %

За результатами методики “Опитувальник проактивного подолання стресу” (у модифікації І. Приходько, Я. Мацегори та М. Байди) були отримані наступні результати. Шкала “Проактивне подолання стресу” (ППС): нульові реакції - 1,9%; низький рівень - 48,1%; середній рівень - 34,6%; високий рівень - 15,4%. Шкала “Рефлексивне подолання” (РП): нульові реакції - 1,9%; низький рівень - 32,7%; середній рівень - 46,2%; високий рівень - 19,2%. Шкала

“Стратегічне планування” (СП): нульові реакції - 9,6%; низький рівень - 15,4%; середній рівень - 3,8%; високий рівень - 71,2%. Шкала “Превентивне подолання” (ПП): нульові реакції - 11,5%; низький рівень - 42,3%; середній рівень - 38,5%; високий рівень - 7,7%. Шкала “Пошук інструментальної підтримки в оточенні” (ПППО): нульові реакції - 11,5%; низький рівень - 26,9%; середній рівень - 42,3%; високий рівень - 19,3%. Шкала “Пошук емоційної підтримки” (ПЕП): нульові реакції - 5,8%; низький рівень - 28,8%; середній рівень - 30,8%; високий рівень - 34,6%. Шкала “Уникнення” (У): нульові реакції - 0%; низький рівень - 13,5%; середній рівень - 71,2%; високий рівень - 15,4%. Шкала “Загальний показник проактивного подолання стресу особистістю” (ЗПППОСО): нульові реакції - 0%; низький рівень - 15,7%; середній рівень - 52,9%; високий рівень - 31,4%. Поділ на рівні для загального показника здійснювався на основі нормативних даних, представлених у статті І. Приходько, Я. Мацегори та М. Байди “Опитувальник проактивного подолання стресу” [17] (див. Табл. 2).

Таблиця 2

**Показники компонентів саморегуляції ВПО за рівнями згідно
“Опитувальник проактивного подолання стресу” (у модифікації І.
Приходько, Я. Мацегори та М. Байди), %**

Компоненти	Нульові реакції	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Проактивне подолання стресу	1,9	48,1	34,6	15,4
Рефлексивне подолання	1,9	32,7	46,2	19,2
Стратегічне планування	9,6	15,4	3,8	71,2
Превентивне подолання	11,5	42,3	38,5	7,7
Пошук інструментальної підтримки в оточенні	11,5	26,9	42,3	19,3

Пошук емоційної підтримки	5,8	28,8	30,8	34,6
Уникнення	0	13,5	71,2	15,3
Загальний показник проактивного подолання стресу особистістю	0	15,7	52,9	31,4

Отримані результати за методикою “Опитувальник проактивного подолання стресу” (у модифікації І. Приходько, Я. Мацегори та М. Байди) демонструють диференційований розподіл за рівнями компонентів саморегуляції у вибірці ВПО. Найбільш вираженою шкалою у респондентів ВПО є “Стратегічне планування” (СП), де переважає високий рівень (71,2%). Це свідчить про виражену здатність значної частини респондентів до цілеспрямованої діяльності та розробки послідовних кроків для досягнення бажаної мети. Натомість за шкалою “Проактивне подолання стресу” (ППС), яка відображає загальну впевненість особистості у здатності впливати на власне життя, спостерігається домінування низького рівня (48,1%), що може вказувати на труднощі значної частини вибірки у здатності активно передбачати майбутні стресори. Такий результат може ймовірно пов’язаний з тим, що у часі війни часто складно або навіть неможливо впливати на певні стресові фактори, та їх передбачити. Шкали, які пов’язані із залученням ресурсів, “Пошук інструментальної підтримки в оточенні” (ППО) та “Пошук емоційної підтримки” (ПЕП) переважно знаходяться на середньому рівні (42,3% та 30,8% відповідно). Дані результати свідчать про сформованість навичок звернення до соціального оточення за допомогою, хоча даний потенціал може бути реалізований краще. Значна частина ВПО демонструють високий рівень за шкалою ПЕП (34,6%), а це підкреслює важливість емоційної підтримки як ресурсу в контексті саморегуляції. У шкалі “Рефлексивне подолання” (РП), яка вимірює здатність до моделювання плану дій та аналізу їх ефективності, значною мірою присутній середній рівень (46,2%). Такий результат вказує на здатність великої частини вибірки ВПО до осмислення досвіду та власних реакцій, що сприяє

розвитку стратегій адаптації. Шкала “Уникнення” (У) потребує окремої уваги, адже вона демонструє схильність до пасивної позиції у стресових ситуаціях. Більшість респондентів демонструють середній рівень (71,2%) уникнення, а також є 15,3% осіб з високим рівнем уникнення. Такі показники демонструють популярність пасивної позиції, що може гальмувати адаптаційні процеси та призводити до накопичення невирішених проблем. Якщо розглядати шкалу “Загальний показник проактивного подолання стресу особистістю” (ЗПППСО) відображає загальний потенціал особистості до цілеспрямованого і гнучкого реагування на труднощі. Більшість респондентів знаходяться на середньому рівні (52,9%), а 31,4% демонструють високий показник, що може вказувати на значний адаптаційний потенціал цієї групи. Варто зазначити, що дана класифікація рівнів по цій шкалі здійснювалася на основі нормативних даних (М та SD), які були взяті з публікації, де даний опитувальник було апробовано, а не за стандартним ключем. Такий метод інтерпретації може мати вплив на пряме порівняння його інтерпретації з іншими шкалами. Візуалізацію результатів представлено на рисунку 2.

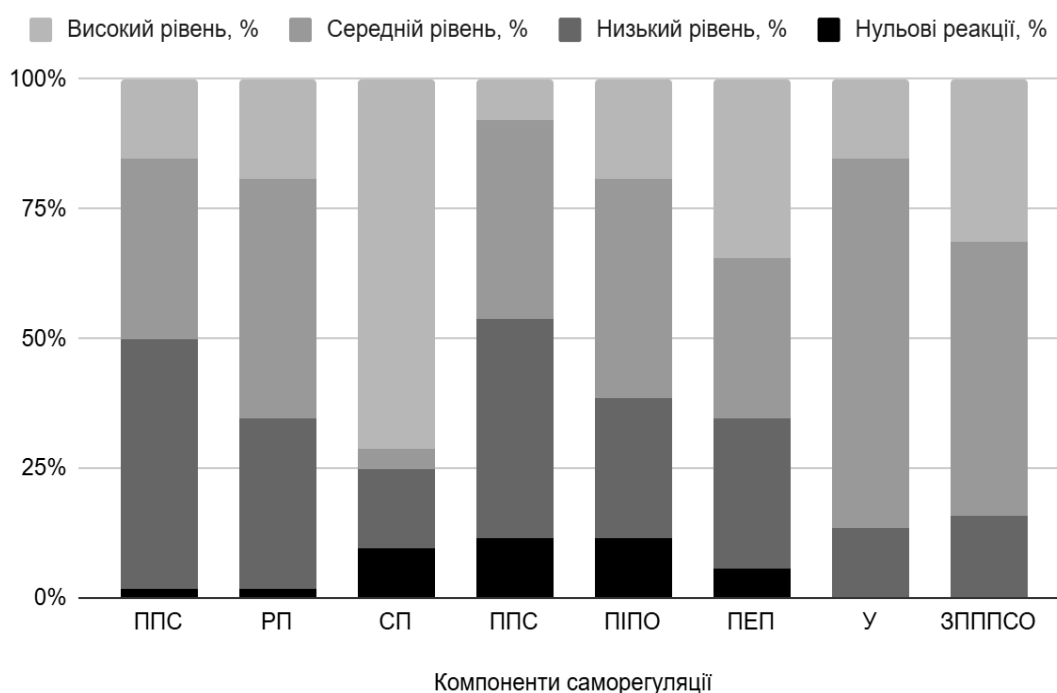


Рис. 2 Показники саморегуляції ВПО за рівнями згідно “Опитувальника проактивного подолання стресу” (у модифікації І. Приходько, Я. Мацегори та М. Байди), %

Отже, отримані результати за методикою “Опитувальник проактивного подолання стресу” (у модифікації І. Приходько, Я. Мацегори та М. Байди) свідчать, що значна частина ВПО демонструє сформовані або збережені проактивні стратегії подолання стресу, зокрема у сфері стратегічного планування, що є важливим ресурсом для їхньої саморегуляції та успішної соціально-психологічної адаптації. Однак, виявлені низькі показники за шкалами “Проактивне подолання стресу” та “Превентивне подолання”, а також середній рівень “Уникнення” у значної частини вибірки, вказують на потребу у розвитку саморегуляторних механізмів та більш адаптивних стратегій реагування на стрес та виклики.

Для оцінки рівня соціально-психологічної адаптації ВПО було застосовано “Методику для виявлення адаптованості / неадаптованості особистості” К. Роджерса, Р. Даймонда, яка дозволяє отримати загальний показник адаптованості у вигляді коефіцієнту співвідношення показників адаптованості та неадаптованості. Оскільки дана методика не містить стандартизованих нормативів для поділу на рівні, то класифікація результатів відбулася на основі емпіричного розподілу даних. Розраховане середнє значення ($M = 0,771$) та стандартне відхилення ($SD = 0,438$) загального показника адаптованості стали основою для виокремлення трьох окремих рівнів: низький рівень ($< 0,33$) середній рівень (від 0,33 до 1,21) та високий рівень ($> 1,21$). Такий підхід дозволяє виявити індивідуальні відмінності у вираженості адаптаційних особливостей у вибірці.

Таким чином, за результатами “Методики для виявлення адаптованості / неадаптованості особистості” К. Роджерса, Р. Даймонда були виявлені наступні результати коефіцієнта адаптованості: низький рівень – 9,6%; середній рівень – 82,7%; високий рівень – 7,7% (див. Рис. 3).

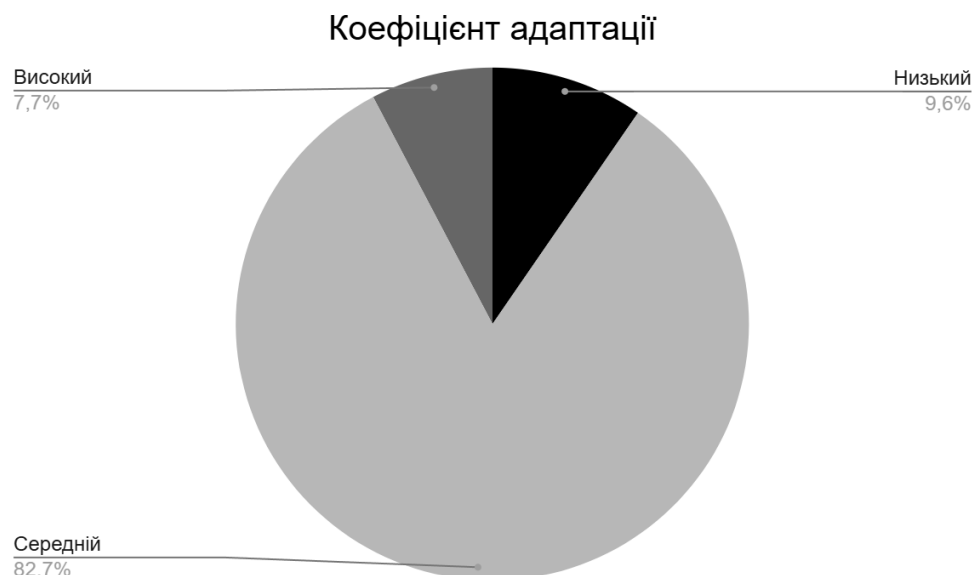


Рис. 3 Показники адаптованості ВПО за рівнями згідно “Методики для виявлення адаптованості / неадаптованості особистості” К. Роджерса, Р. Даймонда, %

Дані результати свідчать про те, що переважна більшість (82,7%) внутрішньо переміщених осіб у вибірці демонструють середній рівень соціально-психологічної адаптації. Оскільки даний показник є коефіцієнтом співвідношення адаптованості та дезадаптованості, то середній рівень може вказувати на функціональне, проте не завжди оптимальне пристосування до нових умов. Це означає, що загалом ВПО здатні справлятися з труднощами, які виникають у зв'язку з пристосуванням до нового соціального середовища, проте водночас можуть відчувати внутрішній дисбаланс. Наявність 11,5% респондентів з низьким коефіцієнтом адаптованості є індикатором значних труднощів з пристосуванням, що може проявлятися у внутрішній напрузі та низькій функціональності у новому середовищі. Водночас, 7,7% ВПО демонструють високий коефіцієнт адаптованості, що свідчить про успішність їхнього пристосування до складних життєвих обставин.

Отже, результати за методикою для виявлення адаптованості демонструють те, що більшість ВПО у вибірці демонструють функціональний, проте, можливо, не завжди оптимальний рівень соціально-психологічної

адаптації. Менша частка респондентів стикається з труднощами адаптації, або, навпаки, ефективно пристосовується до нових умов.

Також для аналізу результатів емпіричного дослідження було використано програмне забезпечення “SPSS Statistics 21.0”.

Результати описової статистики (див. Табл. 3) свідчать про те, що у вибірці ВПО в середньому демонструють помірні показники за всіма шкалами, які вимірюють складові саморегуляції. Значення описової статистики розміщені в межах допустимих інтервалів та вказують на функціональне використання психологічних ресурсів. Дані результати дозволяють припустити, що внутрішньо переміщені особи здатні використовувати як і внутрішні механізми саморегуляції, так і звертатися за підтримкою соціального середовища, що сприяє позитивній динаміці соціально-психологічної адаптації.

Таблиця 3

Описові статистики за результатами респондентів зі статусом ВПО за опитувальниками “Методика для виявлення адаптованості / неадаптованості особистості К. Роджерса, Р. Даймонда”; “Шкала самоконтролю SCMS” (адаптована О. Савченко і Д. Лавриненко); “Опитувальник проактивного подолання стресу” (у модифікації І. Приходько, Я. Мацегори та М. Байди)

<i>Показники</i>	<i>M</i>	<i>Mo</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>N</i>
Самомоніторинг	20,2	23	5,3	7	29	52
Самооцінювання	14,8	15	4,8	5	25	52
Самопосилення	17,9	21	5,1	7	24	52
Самоконтроль та самоуправління	52,7	47	12,3	21	76	52
Проактивне подолання стресу	8,7	8	2,6	0	14	52
Рефлексивне подолання	9,5	8	2,6	2	14	52

<i>Показники</i>	<i>M</i>	<i>Mo</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>N</i>
Стратегічне планування	8,1	8	3,2	0	15	52
Превентивне подолання	8,1	9	2,7	1	14	52
Пошук інструментальної підтримки в оточенні	8,9	9	2,9	2	15	52
Пошук емоційної підтримки	9,9	7	3,8	1	15	52
Уникнення	8,6	9	2,2	3	14	52
Загальний показник проактивного подолання стресу особистістю	44,3	25	13,5	6	78	52
Коефіцієнт адаптивності	0,8	0,5	0,4	0,2	3,1	52

Перевірка нормальності розподілу змінних була проведена за допомогою критерія Колмогорова-Смирнова. Результати продемонстрували, що більшість показників, використаних у дослідженні, відповідають нормальному розподілу. Зокрема, статистично значущих відмінностей між теоретично нормальними та емпіричними розподілами не було виявлено для таких шкал: самомоніторинг ($p = 0,31$), самооцінювання ($p = 0,87$), самопосилення ($p = 0,16$), інтегральна шкала SCMS ($p = 0,68$), рефлексивне подолання ($p = 0,41$), превентивне подолання ($p = 0,45$), пошук інструментальної підтримки ($p = 0,33$), пошук емоційної підтримки ($p = 0,19$), уникнення ($p = 0,15$), загальний показник проактивного подолання стресу ($p = 0,60$), а також коефіцієнт адаптованості ($p = 0,12$) (див. Рис. 4). Водночас, змінна стратегічне подолання не відповідає критеріям нормального розподілу ($p = 0,05$). Такий результат може свідчити про те, що стратегічне планування як спосіб подолання труднощів не є

універсальним інструментом для даної вибірки, тому його використання варіюється залежно від індивідуального досвіду, досвіду та ресурсів. Це могло призвести до відхилення від нормального розподілу.

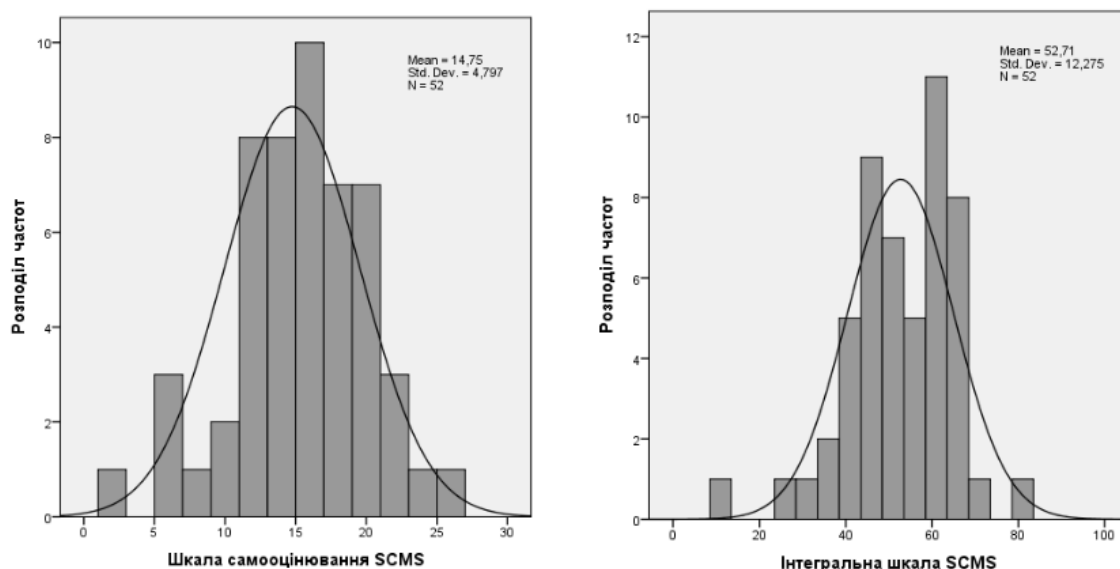


Рис. 4 Теоретичний та емпіричний розподіл частот за шкалою “Самооцінювання” SCMS та “Інтегративної шкали” у досліджуваній вибірці (n=52)

Для оцінки зв’язків між змінними було використано коефіцієнт кореляції Пірсона, оскільки абсолютна більшість показників відповідають нормальному розподілу за критерієм Колмогорова–Смирнова ($p > 0,05$). Незважаючи на незначне відхилення в одній шкалі, було прийнято рішення використовувати параметричний аналіз через стійкість коефіцієнта Пірсона до помірних порушень нормальності при достатньому обсязі вибірки ($n = 52$).

З огляду таблиці кореляцій видно, що коефіцієнт адаптації статистично значущо й негативно пов’язаний із багатьма компонентами психологічної саморегуляції (див. Табл. 4). Зокрема, найбільш виражені зворотні зв’язки коефіцієнту адаптованості спостерігаються з такими змінними, як самомоніторинг ($r = -0,52$; $p \leq 0,01$), самооцінювання ($r = -0,58$; $p \leq 0,01$), інтегральна шкала SCMS ($r = -0,60$; $p \leq 0,01$), проактивне подолання стресу ($r = -0,51$; $p \leq 0,01$), а також загальний показник проактивного подолання стресу особистістю ($r = -0,55$; $p \leq 0,01$). Це може свідчити про те, що в умовах

внутрішнього напруження та соціальних змін активне залучення до саморегуляції може бути компенсаторною стратегією, що не завжди супроводжується суб'єктивним відчуттям адаптаційного комфорту. Слабші, але все ще значущі зв'язки адаптованості виявлено з стратегічним плануванням ($r = -0,47$; $p \leq 0,01$), превентивним подоланням ($r = -0,46$; $p \leq 0,01$) і рефлексивним подоланням ($r = -0,40$; $p < 0,05$). Це свідчить про часткову взаємодію між глибшим когнітивним опрацюванням ситуації та відчуттям меншої соціально-психологічної адаптованості.

Водночас, деякі змінні, такі як пошук інструментальної підтримки ($r = -0,24$; $p > 0,05$), пошук емоційної підтримки ($r = -0,32$; $p < 0,05$) та уникнення ($r = 0,20$; $p > 0,05$) демонструють слабкий зв'язок, або не досягають статистичної значущості. Це вказує на менш стійкий зв'язок цих компонентів саморегуляції із адаптацією. Причиною цього може бути ситуативність показників або вплив побічних змінних. Загалом, отримані результати демонструють, що розвинені навички саморегуляції можуть відігравати не тільки адаптивну, а й захисну функцію. Це може проявлятися в активізації у відповідь на труднощі адаптації. Така інтерпретація узгоджується з уявленням про компенсаторну роль саморегуляції у подоланні стресу в умовах внутрішнього переміщення (Додаток Д).

Таблиця 4

Результати кореляційного аналізу компонентів саморегуляції та соціально-психологічної адаптації

Компоненти саморегуляції	Коефіцієнт адаптованості	
	Коефіцієнт кореляції (r)	Рівень значущості (p)
Самомоніторинг	-0,524	$\leq 0,001$
Самооцінювання	-0,581	$\leq 0,001$
Самопосилення	-0,345	0,012
Інтегральна шкала SCMS	-0,602	$\leq 0,001$

Проактивне подолання стресу	-0,514	$\leq 0,001$
Рефлексивне подолання	-0,396	0,004
Стратегічне подолання	-0,472	$\leq 0,001$
Превентивне подолання	-0,464	$\leq 0,001$
Пошук інструментальної підтримки	-0,235	0,094
Пошук емоційної підтримки	-0,323	0,019
Уникнення	0,165	0,241
Загальний показник ЗППСО	-0,554	$\leq 0,001$

Отже, отримані результати демонструють те, що в умовах життєвих змін які потребують активного розвитку адаптації внутрішньо переміщені особи використовують стратегії саморегуляції як компенсаторні механізми для досягнення психологічної рівноваги. Високі показники саморегуляції пов'язані з процесом адаптації не на пряму, а виконують роль засобу подолання труднощів у нових соціальних умовах. Для підтвердження даної інтерпретації можна привести приклад дослідження сучасних науковців N. Tomas, A. Poroto, які у своєму дослідженні виявили кореляцію показників саморегуляції та стресу ($r = 0,23-0,26$; $p < 0,05$), що говорить про роль саморегуляторних механізмів у подоланні життєвих викликів [45].

ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

У цьому розділі було проведено емпіричне дослідження психологічної саморегуляції у соціально-психологічній адаптації в контексті внутрішнього переміщенні осіб. Дослідження включало збір, обробку та аналіз даних за допомогою трьох психодіагностичних методик: Шкала самоконтролю SCMS, П. Мезо (адаптована О. Савченко і Д. Лавриненко), Опитувальник проактивного подолання стресу (у модифікації І. Приходько, Я. Мацегори та М. Байди) та Методика для виявлення адаптованості / неадаптованості особистості К.

Роджерса, Р. Даймонда.

Отриманий аналіз результатів методики SCMS свідчать про переважання середнього рівня компонентів саморегуляції (самомоніторингу, самооцінювання та самопосилення). Інтегральний показник самоконтролю і самоуправління демонструє значну кількість (34,6%) респондентів з високим рівнем, що вказує на активне залучення саморегуляційних механізмів у вибірки. Результати за опитувальником проактивного подолання стресу вказують на варіативність стратегій реагування на стресові обставини. Найвищі показники зафіксовано за шкалою “Стратегічне планування” (72,2% на високому рівні), що відображає здатність великої частини вибірки до послідовного планування дій при подоланні труднощів. За шкалою “Проактивне подолання стресу” існує переважання низького рівня (48,1%), що свідчить про труднощі з контролем у непередбачуваних ситуаціях у внутрішньо переміщених осіб. У інших шкалах опитувальника простежується переважання середніх значень. За результатом стандартного відхилення та середнього значення показників коефіцієнту адаптованості переважає середній рівень (82,7%), проте такі дані є умовними. Менша частина вибірки має низький (9,6%) або високий (7,7%) показник адаптованості, що демонструє наявність індивідуальних відмінностей у спроможності до психологічного та соціального пристосування в нових умовах.

Наступним видом аналізу була перевірка нормальності розподілу за критерієм Колмогорова-Смирнова, яка засвідчила про відсутність статистично значущих відмінностей у розподілі частот по більшості шкал. Винятком стала змінна “Стратегічне планування” ($p = 0,05$), що може бути пов’язано з неоднорідністю у використанні даної стратегії у подоланні стресу внутрішньо переміщеними особами.

Кореляційний аналіз виявив наявність статистично значущих зворотніх зв’язків між коефіцієнтом адаптованості та різними компонентами саморегуляції. Найбільш сильні зв’язки простежуються за шкалами самооцінювання ($r = -0,58$), інтегральною шкалою SCMS ($r = -0,60$), самомоніторингом ($r = -0,52$), проактивним подоланням стресу ($r = -0,51$) та

загальним показником подолання стресу особистістю ($r = -0,55$). Такі результати демонструють те, що активне залучення компонентів саморегуляції може бути відповіддю на почуття внутрішньої напруги відсутності відчуття достатньої адаптованості. Слабші, проте статистично значущі зв'язки спостерігаються також між адаптованістю та стратегічним плпнуванням ($r = -0,47$), превентивним подоланням ($r = -0,46$) та рефлексивним подоланням ($r = -0,40$). Дані показники свідчать про важливість глибоких когнітивних механізмів у процесі адаптації. Водночас кореляції між адаптивністю та показниками пошук інструментальної підтримки, емоційної підтримки та уникнення є статистично незначущими або слабкими, що може впливати на ситуативний характер цих механізмів.

Отже, отримані емпіричні дані підтверджують гіпотезу про те, що внутрішньо переміщені особи активно залучають саморегуляторні механізми у процесі адаптації, і ці механізми відіграють ключову роль у мобілізації внутрішніх ресурсів для подолання стресових ситуацій та інтеграції у нове соціальне середовище. Результати проведеного дослідження узгоджуються з результатами сучасних досліджень (напр. N. Tomas, A. Poroto [45]), у яких було виявлено кореляції між саморегуляцією та стресом ($r = 0,26$; $p < 0,05$), вказуючи на компенсаторні функції саморегуляції як відповідь на життєві труднощі.

РОЗДІЛ 3

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

3.1. Методичні рекомендації щодо розвитку психологічної саморегуляції

Повномасштабна війна в Україні суттєво впливає на життєві обставини та психологічну гармонію внутрішньо переміщених осіб. Люди стикаються із викликами, які вимагають мобілізації особистісних ресурсів та здатності до адаптації в новому соціальному середовищі. Підвищений рівень стресу та гостра необхідність у розвитку адаптаційних навичок потребують системного підходу, адже основою успішної адаптації до нових умов є саморегуляційні механізми. Здатність до свідомого управління власною поведінкою, емоційними станами та мисленнєвими процесами є компонентами саморегуляції, які сприяють успішній адаптації.

На основі проведеного емпіричного дослідження було встановлено наявність статистично значущих зв'язків між компонентами саморегуляції та рівнем соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. У даному контексті постає необхідність у розробці методичних рекомендацій, спрямованих на підтримку процесу адаптації шляхом розвитку ключових механізмів саморегуляції. Запропоновані далі теоретичні підходи, засновані на сучасних наукових концепціях, можуть бути використані у межах освіти, психологічної та соціальної роботи з внутрішньо переміщеними особами.

Як зазначає Koch et al., труднощі з емоційною саморегуляцією значною мірою впливають на функціональну інтеграцію осіб, що пережили внутрішнє переміщення. У дослідженні було виявлено, що низький рівень регуляторних навичок у дорослих біженців зумовлює труднощі в міжособистісному спілкуванні та соціальній активності, що ускладнює процес адаптації до нових соціальних умов [30].

У своїй роботі D. Churbaji et. al. наголошує на індивідуальних відмінностях саморегуляції, адже певна категорія людей схильна до пригнічення емоцій, а інші можуть активно залучати когнітивну рефлексію. Увага до даних аспектів є важливою передумовою у психокорекційному впливі, адже це дозволяє адаптувати підходи до груп учасників залежно від їхнього стилю емоційного реагування та саморегуляції [25].

Науковці, такі як T. Hendriks et. al. активно вивчають особливості саморегуляції. Автори зазначають, що розвиток характерологічної сили саморегуляції сприяє зменшенню кількості щоденних труднощів та посиленню загального рівня адаптації в осіб з досвідом вимушеної зміни місця проживання. Дослідження демонструє, що саморегуляція є предиктором ефективного функціонування в контексті щоденних життєвих викликів [28].

Якщо розглядати тему емоційної стабілізації, то варто приділити увагу практикам зниження рівня стресу, які, за результатами дослідження J. Kurath et. al., сприяють зміцненню стилів прив'язаності та покращенні здатності до афективного контролю [32].

В. Горовой у своєму дослідженні робить акцент на важливості створення соціального середовища, яке сприятиме реалізації навичок саморегуляції ВПО. Групова форма роботи з внутрішньо переміщеними особами сприяє розвитку довіри, емоційному самомоніторингу та дозволяє реалізувати навчання ефективним копінговим стратегіям, що є важливими аспектами соціально-психологічної адаптації [6].

Л. Федотова розглядає у своїй роботі різні аспекти адаптаційних розладів. Автор зазначає, що під час розробки та проведення тренінгів для розвитку саморегуляційних механізмів необхідно включати у роботу елементи, спрямовані на усвідомлення тригерів стресу, а також навчати учасників способам контролю внутрішнього стану через тілесно-орієнтовані техніки [20].

В. Надточій зазначає, що використання арт-терапевтичних інтервенцій дозволяє інтегрувати почуття безпеки та її образи у внутрішню картину світу, що

є важливим у розвитку резильєнтності ВПО. Такий підхід підсилює здатність до емоційної регуляції через роботу з власними станами та метафору [15].

Отже, запропоновані вищезгаданими авторами підходи та рекомендації, які ґрунтуються на сучасних дослідженнях, включають наступні напрями роботи: індивідуальний підхід до психокорекційних втручань, заснований на особливостях емоційної регуляції, застосування практик усвідомлення емоцій, створення сприятливих соціальних умов з метою підтримки саморегуляторних навичок, тілесно-орієнтований та арт-терапевтичний підхід до психологічної допомоги. На основі поданих наукових напрацювань була створена тренінгова програма, метою якої є розвиток ключових компонентів психологічної саморегуляції ВПО.

3.2. Розробка авторської тренінгової програми для розвитку соціально-психологічної адаптації та саморегуляції ВПО

Зважаючи на психологічні труднощі, з якими стикаються внутрішньо переміщені особи в умовах адаптації до нових соціальних та життєвих обставин, було створено авторську тренінгову програму, спрямовану на розвиток навичок саморегуляції (див. Додаток Е). Розробка програми ґрунтувалася на результатах теоретичного аналізу наукових праць та даних нашого емпіричного дослідження, у яких наголошується на важливості розвитку таких навичок, як усвідомленість, самоконтроль, планування, емоційна регуляція та самооцінка, що є важливим для забезпечення успішної соціально-психологічної адаптації.

У структурі даної програми включений як і психоедукаційний компонент, втілений у вигляді лекційного матеріалу, так і практичні вправи і обговорення, що сприяє розвитку рефлексії і усвідомленості щодо власного емоційного стану та поведінки. Увага також приділяється такому аспекту, як створенню безпечного та комфортного групового простору, адже це є необхідною умовою для розвитку навичок соціальної взаємодії та отримання підтримки від однолітків.

Дана тренінгова програма орієнтована на молодь віком від 16 до 23 років, адже в такому віці особистість є чутливою до змін середовища і у цьому віці важливим є формування здорової та зрілої ідентичності та автономності. Також у юнацькому віці відбувається активне становлення навичок саморегуляції, що є особливо актуальним в кризових умовах чи втраті звичного середовища. У програму були включені арт-терапевтичні техніки, вправи тілесно-орієнтованої терапії, методи самомоніторингу, самопідтримки та стратегічного мислення. Даний підхід дозволить учасникам активізувати внутрішні ресурси, знизити рівень емоційної напруги та розвинути необхідні у складних ситуаціях навички. Метою тренінгової програми є формування психологічної стійкості, саморегуляції та адаптивної поведінки в умовах зміни соціального середовища серед молоді, яка зазнала вимушеного переміщення. Програма складається з 3 тематичних тренінгів, кожен з яких спрямований на різних компонентах саморегуляції: емоційному, когнітивному та поведінковому. Тривалість тренінгів варіюється від 1,5 до 2 годин (див. Табл. 5). Дана структура дозволяє послідовно охопити ключові аспекти саморегуляції особистості та забезпечити цілісне засвоєння нових навичок. Завданнями цієї програми ми визначили:

1. Розвиток навичок емоційної саморегуляції у стресових умовах.
2. Формування здатності до конструктивного вираження емоцій та побудови підтримувальних соціальних зв'язків.
3. Підвищення психологічної гнучкості та здатності до самоуправління у нових життєвих обставинах.

Таблиця 5. Опис тренінгової програми
(Детальний опис програми представлено в Додатку Е)

№ Тренінгу, тема	Мета	Тривалість
1. Регуляція емоцій у повсякденному житті	Розвиток навичок емоційної саморегуляції через формування стратегій усвідомленого планування та самоспостереження, які сприяють зниженню рівня стресу, стабілізації емоційного стану та ефективному функціонуванню в умовах вимушених життєвих змін	2 год.

2. Спілкування та соціальні контакти	Розвиток навичок емоційної саморегуляції через формування стратегій усвідомленого планування та самоспостереження, які сприяють зниженню рівня стресу, стабілізації емоційного стану та ефективному функціонуванню в умовах вимушених життєвих змін.	1 год. 35 хв.
3. Планування та самоуправління	Розвиток навичок стратегічного планування як одного з когнітивних компонентів саморегуляції. Учасники ознайомляться з технікою створення мап думок як інструментом для структурування особистих цілей, планування діяльності, організації часу та зниження емоційного навантаження.	2 год.

При проведенні даної програми ми рекомендуємо включити діагностичний етап та етап перевірки її ефективності. Для таких цілей можна використати методику “Шкала самоконтролю SCMS” П. Мезо (адаптована О. Савченко і Д. Лавриненко). Дана шкала дозволяє дослідити рівень саморегуляції, зокрема такі її компоненти, як самоконтроль, самомоніторинг і самоуправління. Методика є валідною та надійною для вимірювання динаміки особистісної саморегуляції, а тому є доцільною для використання як до початку, так і після завершення тренінгового курсу.

ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ

У третьому розділі було здійснено комплексне теоретико-методологічне обґрунтування психологічних засад розвитку саморегуляції як одного з ключових ресурсів соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Поглиблений аналіз наукових джерел засвідчив актуальність проблематики саморегуляції в умовах стресу, змін життєвих обставин і втрати звичного соціального середовища. Було доведено, що саморегуляція – багатовимірний процес, який охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, що забезпечують здатність особистості до адаптації, ефективного функціонування та збереження внутрішньої рівноваги.

На основі результатів нашого емпіричного дослідження було встановлено наявність статистично значущих зв'язків між рівнем розвитку саморегуляційних механізмів та ступенем соціально-психологічної адаптації ВПО. Зокрема, такі компоненти як самоконтроль, самомоніторинг, стратегічне планування та здатність до проактивного подолання стресу виявилися провідними у забезпеченні ефективного пристосування до нових соціальних умов. Ці дані дали підґрунтя для розробки обґрунтованих методичних рекомендацій та психокорекційних інструментів.

У межах розділу було представлено огляд сучасних підходів до розвитку саморегуляції, серед яких виокремлено: індивідуалізацію втручань залежно від емоційного стилю реагування особистості; використання тілесно-орієнтованих та арт-терапевтичних технік; акцент на створенні безпечного соціального простору; формування усвідомленості, емоційного моніторингу та стратегічного мислення. Практична цінність цих підходів підтверджується емпіричними даними вітчизняних та зарубіжних досліджень, що були проаналізовані в роботі.

Практичним втіленням теоретичних засад стала розробка авторської тренінгової програми, що спрямована на формування ключових навичок психологічної саморегуляції в молоді віком 16–23 років, яка пережила вимушене переміщення. Програма містить три тематичні тренінги, кожен з яких має окремий фокус: емоційна саморегуляція, соціальні контакти та планування. Застосування інтегрованих методів — таких як арт-терапія, тілесні практики, мапи думок, психоедукація, рефлексивні вправи — дозволяє створити ефективну навчальну динаміку і сприяти підвищенню рівня адаптації учасників.

Окрему увагу приділено оцінці ефективності програми, для чого рекомендовано використання методики SCMS, яка дозволяє відстежити динаміку розвитку саморегуляційних здібностей учасників. Такий підхід забезпечує наукову обґрунтованість і практичну доцільність впровадження програми в реальні освітні та психосоціальні практики.

Таким чином, третій розділ демонструє можливість трансформації наукових і емпіричних даних у прикладні психокорекційні заходи, які

відповідають викликам сучасного українського суспільства. Запропоновані рекомендації та програма можуть бути інтегровані у роботу з молоддю в межах шкіл, університетів, молодіжних центрів, громадських організацій або соціальних служб, що працюють із ВПО. Цей підхід сприяє підвищенню психологічної стійкості, адаптивності та загального благополуччя молодих людей, що особливо важливо в умовах тривалої соціальної нестабільності та війни.

ВИСНОВКИ

У межах нашого дослідження було здійснено теоретичний аналіз та емпіричне вивчення особливостей психологічної саморегуляції у контексті соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Теоретичний аналіз наукових джерел дозволив встановити, що соціально-психологічна адаптація є не лише процесом інтеграції у нове соціальне середовище, але й внутрішньою перебудовою, що передбачає мобілізацію особистісних ресурсів. У цьому процесі ключовим аспектом є здатність до психологічної саморегуляції, яка забезпечує емоційну стійкість, усвідомлене управління поведінкою та когнітивними процесами, а також здатність до прийняття рішень у ситуаціях підвищеної невизначеності. Саморегуляція розглядається не тільки як чинник адаптації, а й важливий ресурс збереження гармонійності внутрішнього світу особистості в умовах кризи.

У процесі емпіричного дослідження було здійснено аналіз взаємозв'язків між рівнем соціально-психологічної адаптації та ключовими компонентами саморегуляції у внутрішньо переміщених осіб. До переліку досліджуваних регуляторних механізмів увійшли самомоніторинг, самооцінювання, самопосилення, проактивне подолання стресу, рефлексивне подолання, стратегічне подолання, превентивне подолання, пошук інструментальної підтримки та пошук емоційної підтримки як базові складові цілісної системи саморегуляції, що репрезентують здатність особистості до цілеспрямованої мобілізації внутрішніх ресурсів в умовах адаптаційних викликів. Отримані статистичні дані засвідчили про наявність значущих обернених кореляцій між рівнем адаптованості та самомоніторингом ($r = -0,52$; $p < 0,01$), самооцінюванням ($r = -0,58$; $p \leq 0,01$) та проактивним подоланням стресу ($r = -0,51$; $p < 0,01$). Такий зв'язок інтерпретується як свідчення того, що активізація саморегуляційних стратегій може виконувати компенсаторну функцію, забезпечуючи внутрішню рівновагу особистості в умовах психоемоційного напруження та нестабільності соціального середовища. Висока залученість

когнітивно-рефлексивних і поведінкових механізмів контролю у ВПО може демонструвати загострене усвідомлення труднощів адаптації, підвищену потребу у саморефлексії та спроби збереження внутрішньої стійкості шляхом мобілізації внутрішніх ресурсів.

З урахуванням теоретичних положень і емпіричних результатів було розроблено авторську тренінгову програму для молоді, яка зазнала вимушеного переміщення. Програма спрямована на розвиток ключових компонентів саморегуляції – емоційних, когнітивних та поведінкових – і передбачає використання психоедукаційних матеріалів, тілесно-орієнтованих практик, арт-терапії, навчання методам планування та рефлексивних технік. Її структура дозволяє поступово формувати навички самоспостереження, емоційної стабілізації, планування, соціальної взаємодії та самоуправління. Програма адаптована до вікових особливостей юнацтва, що є сенситивним періодом для формування особистісної автономії, самоусвідомлення та регуляторної компетентності.

Враховуючи практичну спрямованість роботи, розроблена програма може бути впроваджена в освітні заклади, молодіжні простори, центри психологічної допомоги та соціальні служби, що працюють із внутрішньо переміщеними особами. Вона може стати дієвим інструментом підтримки психоемоційного стану, сприяти адаптації до нових життєвих умов і розширювати можливості особистісного зростання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алпатова О. В. Психологічні чинники соціальної адаптації внутрішньо переміщених студентів. Актуальні проблеми вищої професійної освіти. 2023. С. 6–9. URL: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/59821>
2. Балашов Е. М. Психологічні особливості саморегуляції навчальної діяльності студентів як одного з компонентів самосвідомості. Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень–2019: Тези III міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 2019). 21: 125–130. DOI: 10.25264/2415-7384-2017-5-5-13
3. Балашов Е. Структурно-функціональна модель саморегульованого навчання студентів. Збірник наукових праць Нац. акад. Держ. прикорд. служби України. Серія: Психологічні науки. 2020. Т. 15, № 4. С. 5–29. URL: <https://doi.org/10.32453/5.vi4.374>.
4. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація дітей із родин вимушених переселенців. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2019. № 2. С. 19–30. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp_2019_2_4
5. Волошин С. М. Особливості змісту соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. Наукові записки Нац. ун-ту «Острозька академія». Серія: Психологія. 2019. № 9. С. 73–76. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2019_9_14
6. Горовой В. О. Особливості соціальної підтримки внутрішньо переміщених осіб в умовах збройного конфлікту. Випускна кваліфікаційна робота. Уманський держ. пед. ун-т ім. Павла Тичини. 2022. URL: <https://fspo.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/01/Горовой-В.-О..pdf>
7. Грушко О. Взаємозв'язок соціально-психологічної адаптації та саморегуляції у українських мігрантів в державі Ізраїль. Матеріали конф. МНЛ (24 травня 2024 р., м. Дніпро). 2024. С. 534–536. URL: <https://archive.liga.science/index.php/conference-proceedings/article/view/1041>

8. Захаров В., Дучимінська Т. Теоретичний аналіз аспектів соціально-психологічної адаптації особистості. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: матеріали III міжнар. наук.-практ. конф. (м. Вінниця, 19–20 квіт. 2019 р.). Вінниця: ВНТУ. 2019. С. 139–143. URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/32/134/918>
9. Іваненко Б. Б. Саморегуляція особистості як чинник її психологічного благополуччя. Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я. 2020. С. 59–62. URL: <https://jhealth.donnu.edu.ua/article/view/9201>
10. Іленко Н. М., Бойченко О. М., Іленко-Лобач Н. В. Соціально-психологічна адаптація здобувачів вищої освіти Полтавського держ. мед. ун-ту в умовах воєнного стану. Медична освіта. 2023. № 2. С. 31–36. URL: <https://doi.org/10.11603/m.2414-5998.2023.2.14012>
11. Каламаж В., Тимощук Є., Краснопір А., Дорощук Г. Копінг-стратегії як механізм саморегуляції у навчальній діяльності студентів. 2023. URL: <https://journals.oa.edu.ua/Psychology/article/view/3782>
12. Кінаш О. Соціальна адаптація вимушено переміщених осіб в умовах військового стану як наукова проблема. Social Work and Education. 2024. Т. 11, № 1. С. 136–144. DOI: 10.25128/2520-6230.24.1.11
13. Кулеша Н. П. Умови соціально-психологічної адаптації студентів із дистантних сімей до навчання у вищому навчальному закладі. Наук. часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 2015. № 1(46). С. 189–196. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/13340>
14. Лозовецька В. Роль саморегуляції в формуванні успішної кар'єри: психологічні стратегії та внутрішні механізми. Духовність особистості: методологія, теорія і практика. 2024. № 1.1(108). DOI: <https://doi.org/10.33216/2220-6310/2024-108-1-85-98>
15. Надточій В. В. Механізми надання послуги соціального супроводу для внутрішньо переміщених осіб. Бакалаврська робота. Сумський держ. ун-т. 2023. URL: <https://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/92422>

- 16.Острова В. Д. Проспективна ідентичність як чинник соціально-психологічної адаптації студентської молоді. Автореф. дис. 2015. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/707867/1/aref%20Ostrova.pdf>
- 17.Приходько І. І., Мацегора Я. В., Байда М. С. «Опитувальник проактивного подолання стресу»: модифікація, апробація, психометричні показники. Наука і оборона. 2023. № 2. С. 81–91. URL: <https://chiz.nangu.edu.ua/article/download/318490/308842/737983>
- 18.Роджерс К., Даймонд Д. Вимірювання особистісної адаптованості: інструментальний підхід. Практична психологія та соціальна робота. 2001. № 3. С. 34–41. URL: <https://nuph.edu.ua/wp-content/uploads/2018/09/2016-%D0%9F%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B4%D1%96%D0%B0%D0%B3%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9-%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81.pdf>
- 19.Савченко О., Лавриненко Д. Шкала самоконтролю та самоуправління (SCMS): україномовна адаптація методики та її психометричні характеристики. Психологічне консультування і психотерапія. 2024. № 8(42). С. 845–865. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-8\(42\)-845-865](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-8(42)-845-865)
- 20.Федотова Л. В. Психологічні особливості розладів адаптації у ВПО. Випускна кваліфікаційна робота. Уманський держ. пед. ун-т ім. Павла Тичини. 2024. URL: <https://fspu.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/2025/01/Федотова-Л.В..pdf>
- 21.Шинкар М. Особливості соціально-психологічної адаптації та комунікації студентської молоді в сучасному медіасередовищі. Наукові праці МАУП. Психологія. 2022. № 1(54). С. 91–99. URL: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.1.13>
- 22.Aleksandrov D., Okhrimenko I., Zarichanskyi O., Yatsyshin O. (2025). Peculiarities of Social and Psychological Adaptation of Internally Displaced

- Persons to a New Social Environment. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*, 13, 544–566. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2025-13-22> .
23. Ay İ. (2023). Exploring the relationship between cognitive flexibility and mindfulness with self-regulation in university students. *African Educational Research Journal*, 11, no. 3, 460–467. DOI:<https://doi.org/10.30918/aerj.113.23.073>
24. Byrow, Y., Nickerson, A., Specker, P., Bryant, R., O'Donnell, M., McMahon, T., Mau, V., & Liddell, B. (2024). The impact of age-related differences in emotion dysregulation on refugee mental health and social outcomes. *Journal of Traumatic Stress*, 37, 1035–1046. <https://doi.org/10.1002/jts.23088>
25. Churbaji, D., Schlechter, P., Nickerson, A., Morina, N. (2024). Emotion regulation profiles in Syrian refugees and migrants in Germany: self-efficacy, resilience and well-being comparisons. *BMJ Mental Health*, 27, e301099. DOI: <https://doi.org/10.1136/bmjment-2024-301099>
26. de la Fuente, J., Martínez-Vicente, JM., Santos, FH., Sander, P., Fadda, S., Karagiannopoulou, E., Boruchovitch, E. & Kauffman, DF. (2022). Advances on Self-Regulation Models: A New Research Agenda Through the SR vs ER Behavior Theory in Different Psychology Contexts. *Frontiers of Psychology*, 13, 861493. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.861493>
27. Didion, L., Toste, J. R., Benz, S. A., Shogren, K. A. (2021). How are self-determination components taught to improve reading outcomes for elementary students with or at risk for learning disabilities? *Learning Disability Quarterly*, Vol. 44, no. 4, 288–303. <https://doi.org/10.1177/0731948721989328>
28. Hendriks, T., van Treeck, J., Chaya, R. et al. Character Strengths as Coping Strategies for Daily Challenges: A Qualitative Study Among Adult Refugees. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 10, 24 <https://doi.org/10.1007/s41042-024-00211-z>
29. Inzlicht, M., Werner, K.M., Briskin, J.L., Roberts, B.W. (2021). Integrating Models of Self-Regulation. *Annual Review of Psychology*, Vol. 72, no. 1, 319–345. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-061020-105721>

- 30.Koch, T., Liedl, A., Ehring, T. (2020). Emotion regulation as a transdiagnostic factor in Afghan refugees: Results from a randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 130, Article 103409. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2020.103409>.
- 31.Korobanova, O., Schulzhenko, N. (2022). Psychology of home and Ukrainian migrants' socio-psychological adaptation abroad. *Scientific Studios on Social and Political Psychology*, 50(53). [https://doi.org/10.33120/ssspj.vi50\(53\).604](https://doi.org/10.33120/ssspj.vi50(53).604).
- 32.Kurath, J., Bryant, R. A., Nickerson, A., Schnyder, U., Schick, M., & Morina, N. (2024). Attachment, emotion regulation, and their roles in refugee post-traumatic stress and post-migration living difficulties. *European Journal of Psychotraumatology*, 15(1). <https://doi.org/10.1080/20008066.2024.2400834>
- 33.Mahdysiuk, L., Fedorenko, R., Melnyk, A., Zameliuk, M., & Patuta,B. (2022). Analysis of socio-psychological features adaptation of children of internally displaced persons and their families, *Youth Voice Journal*, ISSN (online): 2056-2969. <https://www.rj4allpublications.com/product/analysis-of-socio-psychological-features/>
- 34.Mansell, P. C., Turner, M. J. (2023). The mediating role of proactive coping in the relationships between stress mindset, challenge appraisal tendencies, and psychological wellbeing. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1140790>
- 35.Nakhostin-Khayyat, M., Borjali, M., Zeinali, M. et al. The relationship between self-regulation, cognitive flexibility, and resilience among students: a structural equation modeling. *BMC Psychology*, 12, 337 <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01843-1>
- 36.Nguyen, A. J., Lasater, M.E., Lee, C., Mallawaarachchi, I.V., Joshua, K., Bassett, L., Gelsdorf, K. (2023).Psychosocial support interventions in the context of forced displacement: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Migration and Health*, Vol. 7, 100168. <https://doi.org/10.1016/j.jmh.2023.100168>
- 37.Panadero E. et al. (2023). Panadero, E., Jonsson, A., Pinedo, L. et al. Effects of Rubrics on Academic Performance, Self-Regulated Learning, and self-Efficacy:

- a Meta-analytic Review. *Educational Psychology Review*, 35, 113.
<https://doi.org/10.1007/s10648-023-09823-4>
38. Ranran, H., Peiyu, H., Rongrong, G., & Yajun, Z. (2024). The relationship between self-control and social adaptation in university students: chain-mediated effects of positive core schema and stress perception. *Transactions on Social Science, Education and Humanities Research*, 11, 815-824.
<https://doi.org/10.62051/kab1nf52>
39. Safak-Ayvazoglu, A., Kunuroglu, F., Yağmur, K. (2021). Psychological and socio-cultural adaptation of Syrian refugees in Turkey. *International Journal of Intercultural Relations*, 80, 99–111.
<https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2020.11.003>
40. Sayis, B., Beardsley, M., Portero-Tresserra, M. (2024). Multimodal assessment of best possible self as a self-regulatory activity for the classroom. *ArXiv*.
<https://arxiv.org/abs/2401.08424>
41. She, C., Liang, Q., Jiang, W. & Xing, Q. (2023) Learning adaptability facilitates self-regulated learning at school: the chain mediating roles of academic motivation and self-management. *Frontiers in Psychology*, 14:1162072.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1162072>
42. Singh, N. S., Bogdanov, S., Doty, B., Haroz, E., Girnyk, A., Chernobrovkina, V., Murray, L. K., Bass, J. K., & Bolton, P. A. (2021). Experiences of mental health and functioning among conflict-affected populations: A qualitative study with military veterans and displaced persons in Ukraine. *American Journal of Orthopsychiatry*, 91(4), 499–513. <https://doi.org/10.1037/ort0000537>
43. The IRIS Center. (2013). Executive functions (Part 2): Strategies to improve students' academic performance. Vanderbilt University, Peabody College. (updated 2023). URL: <https://iris.peabody.vanderbilt.edu/module/ef2/>
44. Tinajero, C., Mayo, ME., Villar, E. & Martínez-López, Z. (2024) Classic and modern models of self-regulated learning: integrative and componential analysis. *Frontiers in Psychology*, Vol. 15:1307574.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1307574>

45. Tomas, N., Poroto, A. (2023). The interplay between self-regulation, learning flow, academic stress and learning engagement as predictors for academic performance in a blended learning environment: a cross-sectional survey. *Heliyon*, Article e21321. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e21321>
46. Turan, N., İpekçi, B., Yılmaz, M. Y. (2019). Self-Determination and Psychological Adaptation in Forcibly Displaced People. *New England Journal of Public Policy*, Vol. 31, Iss. 2. Article 11. <https://scholarworks.umb.edu/nejpp/vol31/iss2/11>
47. Vakıl, J. R. (2020). Mechanisms of socio-psychological adaptation of refugees. *Journal of Interdisciplinary Debates*, Vol. 1, no. 1. <https://doi.org/10.29327/217379.1.1-3>
48. Yefimova, A. (2023). Study of the factors of social and psychological adaptation of Ukrainians to the conditions of forced migration in the USA. *Bulletin of Postgraduate Education*, Vol. 24, no. 53, 10–26. [https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-24\(53\)-10-26](https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-24(53)-10-26)
49. Zhylin, M., Sikorskyi, P., Balla, E., Barchan, V., Kuzma, O. (2022). The Impact of Students' Social Identity on Psycho-Social Adaptation during the Period of a Difficult Educational Transition. *Journal of Intellectual Disability - Diagnosis and Treatment*, Vol. 10, no. 6, 293–302. <https://doi.org/10.6000/2292-2598.2022.10.06.3>

ДОДАТКИ

Додаток А



Громадська організація «Молодіжна наукова ліга».
 Номер запису в Реєстрі громадських об'єднань: 1506433.
 Адреса: вул. Задніччя, буд. 40, офіс 103; м. Вінниця, Вінницька обл., 21037
 Організація функціонує як відокремлений підрозділ ТОВ «UKRILOGOS Group».
 ЄДРПОУ: 44574526
 ІВАН: UA433052990000026002046104529
 Банк ВФ АТ КБ «ПриватБанк»; МФО 44574526
 Свідчення суб'єкта видавничої справи: ДК № 7860 від 22.06.2023.

Д О В І Д К А

ПРО ПРИЙНЯТТЯ СТАТТІ ДО ПУБЛІКАЦІЇ

04.06.2025

Шановний(і) автор(и):

Місяйло Софія Орестівна,

Редакційний комітет з радістю повідомляє, що стаття «КОГНІТИВНИЙ КОНТРОЛЬ У САМОРЕГУЛЯЦІЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ» прийнята до публікації в № 21 студентського наукового журналу «UNIVERSUM», випуск якого заплановано на 20 червня 2025 року.

Опублікована стаття буде доступна з 20.06.2025 за посиланням:

<https://archive.liga.science/index.php/universum/issue/view/june2025>

Електронні сертифікати про публікацію та подяки науковим керівникам також будуть доступні з 20 червня. Розсилка замовлених друкованих примірників, сертифікатів та подяк відбудеться з 3 по 10 липня.

З повагою,

Директор Молодіжної наукової ліги
 Голова редакційного комітету
 ІГОР КОРЕНЮК



Додаток Б

Шкала самоконтролю та самоуправління (SCMS) складається із 16 тверджень, поєднаних у 3 субшкали. Методика містить таку інструкцію: «Будь ласка, прочитайте кожне з наведених нижче тверджень і оцініть, наскільки добре кожне твердження описує вас, використавши наведену шкалу». Відповідно, пропонується така шкала оцінки: 5 = дуже описово про мене, 4 = здебільшого описово про мене, 3 = трохи описово про мене, 2 = трохи неописово про мене, 1 = здебільшого неописово про мене, 0 = дуже неописово про мене. Оцінки за методикою обчислюються у наступний спосіб: Самомоніторинг (SM) – сума 1, 3, 5, 8, 11, 14; Самооцінювання (SE*) – сума 2, 6, 10, 12, 15; Самопосилення (SR) – сума 4, 7, 9, 13, 16; інтегральний показник «Самоконтроль та самоуправління» – сума 1-16 (*усі твердження субшкали SE мають зворотну шкалу нарахування балів).

Переклад тверджень методики SCMS

№	Шкала	Оригінальні твердження	Узгоджений переклад	Прихований конструктивний зміст
1	2	3	4	5
1	SM	When I work toward something, it gets all my attention.	Коли я над чимось працюю, це привертає всю мою увагу.	- концентрація уваги
2	SE*	The goals I achieve do not mean much to me.	Цілі, яких я досягаю, не значать для мене багато.	- низька оцінка досягнутих цілей
3	SM	I become very aware of what I am doing when I am working towards a goal.	Я добре усвідомлюю, що роблю, коли працюю над досягненням мети.	- уважне усвідомлення під час виконання завдання
4	SR	I get myself through hard things by planning to enjoy myself afterwards.	Я справляюся з труднощами, плануючи потім отримати задоволення.	- приховане SR з наступною відкритою винагородою; - внутрішній локус контролю
5	SM	I know I can track my behavior when working toward a goal.	Я знаю, що можу відслідковувати свою поведінку під час досягнення мети.	- ефективність і внутрішній локус контролю для залучення до поведінки SM

Продовження таблиці 1

1	2	3	4	5
6	SE*	When I set important goals for myself, I usually do not achieve them.	Коли я ставлю перед собою важливі цілі, я зазвичай їх не досягаю.	- встановлення складних стандартів для досягнення значущих цілей
7	SR	When I do something right, I take time to enjoy the feeling.	Коли я роблю щось правильно, я приділяю час, щоб насолодитися цим відчуттям.	- приховане SR як навмисне переживання позитивних емоцій; - внутрішній локус контролю
8	SM	I pay close attention to my thoughts when I am working on something hard.	Я уважно стежу за своїми думками, коли важко працюю над чимось.	- усвідомлення думок, що стосуються виконання завдання
9	SR	I silently praise myself even when others do not praise me.	Я мовчки хвалю себе, навіть коли інші мене не хвалять.	- приховане SR в термінах позитивної розмови з собою, що не залежить від зовнішнього підкріплення; - внутрішній локус контролю
10	SE*	I do not seem capable of making clear plans for most problems that come up in my life.	Здається, я не здатний будувати чіткі плани вирішення більшості проблем, що виникають у моєму житті.	- нездатність гнучко формулювати нові стандарти; - низька ефективність і зовнішній локус контролю у встановленні стандартів
11	SM	I make sure to track my progress regularly when I am working on a goal.	Я регулярно відстежую свій прогрес, коли працюю над метою.	- частота відстеження сигналів, пов'язаних із виконанням завдання
12	SE*	The standards I set for myself are unclear and make it hard for me to judge how I am doing on a task.	Стандарти, які я встановлюю для себе, нечіткі, тому мені важко судити про те, як я виконую завдання.	- неефективне розпізнання прогресу у виконанні поточного завдання
13	SR	I congratulate myself when I make some progress.	Я радію за себе, коли досягаю певного прогресу.	- приховане SR в аспекті позитивної розмови з собою; - внутрішній локус контролю
14	SM	I keep focused on tasks I need to do even if I do not like them.	Я залишаюся зосередженим на завданнях, які мені потрібно виконати, навіть якщо вони мені не подобаються.	- зосереджене відстеження цілей; - усвідомлення емоційних реакцій, пов'язаних з виконанням завдання
15	SE*	I have learned that it is useless to make plans.	Я зрозумів, що будувати плани марно.	- низька ефективність і зовнішній локус контролю у встановленні стандартів
16	SR	I give myself something special when I make some progress.	Я дозволяю собі щось особливе, коли досягаю певного прогресу.	- явне SR; - внутрішній локус контролю

Таблиця 11.

Тестові норми за субшкалами методики «Шкала самоконтролю та самоуправління (SCMS)»

Англійське позначення	Субшкала	Рівень індивідуального результату		
		Низький	Середній	Високий
SM	Самомоніторинг	≤ 14	15 – 24	≥ 25
SE	Самооцінювання	≤ 8	9 – 18	≥ 19
SR	Самопосилення	≤ 12	13 – 21	≥ 22

Таблиця 12.

Тестові норми за показником рівня самоконтролю та самоуправління (N=205)

Станайн	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Значення (бали)	≤ 31	32 – 36	37 – 39	40 – 45	46 – 51	52 – 59	60 – 63	64 – 68	≥ 69
Рівень	Низький			Середній			Високий		

Додаток В

Бланк «Опитувальник проактивного подолання стресу»

Інструкція: Запропоновані твердження стосуються Ваших реакцій на різні ситуації. Укажіть, наскільки Ви згодні з кожним із цих тверджень залежно від Вашого ставлення до ситуації. Зробіть це, обвівши колом у полі відповідей бал, який для Вас найбільш підходить.

№ пор.	Твердження	Варіанти відповіді			
		(0) зовсім не згоден	(1) частково згоден	(2) переважно згоден	(3) цілком згоден
1	Мені подобаються виклики та подолання труднощів	0	1	2	3
2	Я досить часто уявляю, як я вирішую складні проблеми у різних сферах мого життя	0	1	2	3
3	Складні проблеми не лякають мене, бо я завжди бачу, як можна їх поділити на менші, такі, які можливо вирішити доступними мені ресурсами	0	1	2	3
4	Я намагаюся заздалегідь підготуватися до несприятливих ситуацій, мати «подушку безпеки»	0	1	2	3
5	Інформація, яку я отримую від інших, часто допомагає мені впоратися зі своїми проблемами	0	1	2	3
6	Є люди, які завжди підтримають мене у складний момент мого життя	0	1	2	3
7	Зазвичай мені потрібен деякий додатковий час, щоб заспокоїтися і без зайвих емоцій поглянути на складну проблему та шляхи її вирішення	0	1	2	3
8	Попри наявний досвід невдач, мені зазвичай вдається досягати своїх цілей	0	1	2	3
9	Подумки я розглядаю багато варіантів розвитку подій, щоб підготуватися до найнесподіваніших наслідків	0	1	2	3
10	Я переважно здатен визначитися з планом вирішення багатоваріантної проблеми	0	1	2	3
11	Я намагаюся розвивати навички, які роблять мене затребуваним фахівцем у будь-яких обставинах	0	1	2	3
12	Я цікавлюся в інших людей, як би вони вчинили у моїй життєвій ситуації	0	1	2	3
13	Якщо у мене поганий настрій, я знаю, до кого можу зателефонувати, хто допоможе мені почуватися краще	0	1	2	3
14	Якщо якась проблема здається мені надто складною, то я відкладаю її доти, доки не буду готовим вирішити її	0	1	2	3
15	Я практично завжди знаходжу способи оминати перепони на шляху досягнення важливих для мене цілей	0	1	2	3
16	Розв'язуючи проблему, я думаю про те, які у мене є варіанти її вирішення	0	1	2	3
17	Зіштовхнувшись з складною проблемою, я розбиваю її на дрібніші частини і вирішую їх одну за одною	0	1	2	3
18	Я схильний не витратити усе зароблене одразу, а відкласти частину на «чорний день»	0	1	2	3
19	Я переконаний, що обговорення своєї проблеми з іншими людьми може бути дуже корисне, оскільки дає змогу поглянути на проблему з іншого боку	0	1	2	3
20	Я завжди відчуваю, що є люди, які турбуються про мене, яким я небайдужий	0	1	2	3
21	Коли у мене виникає проблема, я досить часто відкладаю її на деякий час, так би мовити «відстоятися»	0	1	2	3
22	Я схильний завжди брати на себе цілковиту відповідальність за успішність досягнення важливих для мене цілей	0	1	2	3
23	Я уявляю, що вирішую складну проблему ще до того, як дійсно доведеться зіштовхнутися з нею віч-на-віч	0	1	2	3
24	Я складаю перелік усього, що потрібно зробити для досягнення поставленої мети, та виділяю логічні етапи дій, які полегшують її досягнення	0	1	2	3
25	Я прораховую все наперед, щоб уникнути несприятливих для мене ситуацій	0	1	2	3
26	У мене є до кого звернутися по допомогу чи пораду практично у будь-якій життєвій ситуації	0	1	2	3
27	Я здатен довірити свої почуття і переживання іншій людині для того, щоб побудувати та підтримувати з нею близькі стосунки	0	1	2	3
28	Я відкладаю вирішення деяких проблем на час, коли обставини будуть більш сприятливими для мене	0	1	2	3
29	Коли у мене виникає проблема, я беру на себе ініціативу в її вирішенні	0	1	2	3
30	Подумки я розглядаю проблему з різних боків доти, доки не знайду відповідного способу дій	0	1	2	3
31	Зазвичай я бачу, як можна розплутати будь-який клубок проблем	0	1	2	3
32	Я намагаюся добре розпоряджатися своїми грошима, щоб не жебракувати у старості	0	1	2	3
33	Я знаю, як і де шукати практичну допомогу або корисну інформацію у разі виникнення тих чи інших проблем	0	1	2	3
34	Коли мені погано (сумно, тривожно або страшно), я знаю, що можу поговорити про свої переживання з іншими	0	1	2	3
35	Коли у мене виникає проблема, я прагну «переспати з нею», бо «ранок мудріший від вечора»	0	1	2	3

Підрахунок балів за опитувальником здійснюється за ключами (просте складання балів, обведених опитуваним, за номерами, які вказані у ключі): – шкала 1 «Проактивне подолання стресу» (ППС): 1, 8, 15, 22, 29; – шкала 2 «Рефлексивне подолання» (РП): 2, 9, 16, 23, 30; – шкала 3 «Стратегічне планування» (СП): 3, 10, 17, 24, 31; – шкала 4 «Превентивне подолання» (ПП): 4, 11, 18, 25, 32; – шкала 5 «Пошук інструментальної підтримки в оточенні» (ПППО): 5, 12, 19, 26, 33; – шкала 6 «Пошук емоційної підтримки» (ПЕП): 6, 13, 20, 27, 34; – шкала 7 «Уникнення» (У): 7, 14, 21, 28, 35. Загальний показник проактивного подолання стресу особистістю (ЗПППСО) = ППС+РП+СП+ПП+ПППО+ПЕП–У.

Таблиця 1 – Інтерпретація результатів за шкалами «Опитувальника проактивного подолання стресу»

Назва шкали	Рівень	Інтерпретація показника за шкалою
Проактивне подолання стресу	Високий (12–15 балів)	Опитуваний вважає, що здатен керувати власною долею – самостійно вибирати життєвий шлях, брати на себе відповідальність за зроблений вибір, формувати обставини власного життя та оточуюче середовище. Він упевнений у собі і своїх силах, у своїй здатності долати виклики життя чи пережити будь-які негаразди завдяки набутому ресурсу (знань, умінь, сил, грошей тощо). Має стратегічний життєвий план і націлений його реалізовувати; вважає себе здатним самостійно створювати сприятливі умови (отримувати знання і доступ до інформації із необхідних ресурсів, формувати навички) для реалізації власних цілей і проявляти потрібну наполегливість у здоланні труднощів, які можливі на шляху досягнення цілей. Здатен управляти ресурсами для досягнення власних цілей, використовувати надані життям шанси.
	Середній (9–11 балів)	Опитуваний здатен планувати своє життя і проявляти наполегливість у досягненні власних цілей, формувати й залучати зовнішні ресурси для їх досягнення, проте це характерне для окремих сфер самореалізації, які усвідомлюються як важливі. В інших сферах, що лежать поза межами уваги (особистих амбіцій), може бути певна «реактивність» поведінки.
Проактивне подолання стресу	Низький (5–8 балів)	Опитуваний не вважає себе господарем власної долі, вибудовує своє життя згідно з обставинами, що склалися, перекладає на них відповідальність за результати свого життя. Відмовляється від досягнення важливих для себе цілей, якщо вважає це занадто складним чи таким, що потребує значної кількості ресурсів. Не вірить у потенційну здатність пересічної людини самостійно вибудовувати своє життя за власним планом, тому відмовляється від керування доступними ресурсами – набуття додаткових знань, формування додаткових навичок, заробляння грошей тощо, які потенційно здатні поліпшити життєві перспективи. Через таку життєву позицію, можливо, не здатен освоїти ресурси, що раптово виникли, тобто адекватно використати шанси, які надає життя.
	«Нульові реакції» (0–4 бали)	Опитуваний достатньо самостійний у постановці життєвих цілей та у виборі шляхів їх досягнення, проте певні установки, цінності й стосунки, які склалися з іншими, можуть обмежувати цю здатність, наприклад, через небажання сприйматися егоїстичним, невдячним або через хибні уявлення щодо обов'язку (зокрема й професійного, військового) тощо.
	«Нульові реакції» (0–4 бали)	Опитуваний достатньо самостійний у постановці життєвих цілей та у виборі шляхів їх досягнення, проте певні установки, цінності й стосунки, які склалися з іншими, можуть обмежувати цю здатність, наприклад, через небажання сприйматися егоїстичним, невдячним або через хибні уявлення щодо обов'язку (зокрема й професійного, військового) тощо.
Рефлексивне подолання	Високий (12–15 балів)	Для опитуваного характерна висока здатність до моделювання й обмірковування численних поведінкових альтернатив шляхом порівняння їх прогнозованої ефективності, здатність до мозкового штурму, аналізу проблем і ресурсів, створення гіпотетичного плану дій.
	Середній (9–11 балів)	Опитуваний має обмежену здатність до моделювання ситуації, яка, утім, передбачає декілька варіантів розв'язання очікуваної проблеми. Має недостатньо напрацьованих шаблонів дій для нестандартних ситуацій чи недостатньо сміливість відходити від засвоєних шаблонів дій у разі зміни обставин. Недостатньо ґрунтовно підходить до оцінювання проблеми і наявних ресурсів та можливостей їх залучення до запобігання проблемі чи її розв'язання. До 20 років може бути вікова недорозвиненість процесів моделювання, пов'язана із дозріванням структур мозку.
	Низький (5–8 балів)	Для опитуваного характерна низька здатність до моделювання ситуації, він не здатен бачити альтернативні шляхи досягнення мети у разі виникнення потенційних загроз для її досягнення. Упускає важливі характеристики проблемної ситуації та не бачить можливості залучення додаткових ресурсів для здолання ймовірних проблем. Можливий юнацький максималізм у сприйнятті проблемних ситуацій – «усе, або нічого».

Продовження таблиці 1

	«Нульові реакції» (0–4 бали)	Опитуваний потенційно здатен до моделювання ситуації досягнення мети, але відсікає частину альтернативних варіантів її досягнення через невпевненість у соціальній схвальності альтернативних способів. Може недооцінювати проблему через впевненість у неможливості виникнення тих чи інших асоціальних, аморальних ситуацій. Обмежує себе у виборі ресурсів хибними моральними уявленнями (про гідність, чесність, добро, зло).
Стратегічне планування	Високий (12–15 балів)	Опитуваний має високу здатність фокусуватися на процесі формулювання мети – створення орієнтованого графіка дій, в якому великі завдання поділено на компоненти, що можуть бути вирішені власними силами або із залученням додаткових ресурсів. Виділяє логічні етапи досягнення мети, здатен знаходити вихідну точку для розв'язання проблеми. Знає, як підходити до вирішення широкого спектра проблем, залучаючи необхідні соціальні зв'язки та ресурси (гроші, інформацію, аналітичні навички, власну наполегливість, самодисциплінованість тощо).
	Середній (9–11 балів)	Опитуваний здатен виділяти етапи досягнення поставленої мети у звичній повсякденній та професійній діяльності, в якій має певний досвід. Може губитися у разі виникнення незнайомих ситуацій та ситуацій з певним правовим і моральним підрунтям; може потребувати зовнішнього контролю, кураторства для досягнення складних цілей. Проблеми можуть виникати й на етапі реалізації плану через недостатню здатність до вольових зусиль та (само)вмотивованості під час досягання значно відстроченої мети.
	Низький (5–8 балів)	Опитуваний не здатен до цілкового фокусування на меті та баченні вектора дій, який вона задає, – відволікається на окремі обставини, втрачає сенс складної діяльності. Це може бути потенційним наслідком як когнітивних проблем, так і результатом схильності до реактивного й імпульсивного поведіння, низького локусу контролю (слабкий зв'язок між «Я» та мотивацією). Через це особа стає не здатною до самостійного досягнення успіху у багатоетапній діяльності в ускладнених умовах без стороннього контролю та зовнішньої корекції дій. Звісно, що відмова від досягнення складних цілей може бути вторинною – наслідком низької значущості цілей, знецінення цілей у разі невпевненості у собі тощо.
	«Нульові реакції» (0–4 бали)	Опитуваний зазвичай здатен вирішувати складні проблемні ситуації, виділяти логічні етапи їх розв'язання. Проте у разі значної соціальної навантаженості проблеми губиться, не може самостійно знайти вихідну точку для поетапного її розв'язання. Можливо, що через сформовані установки, цінності, набуті стосунки з оточуючими людьми прогнозована необхідність в обережності й поетапності дій заходить у суперечливість з роллю захисника, з усвідомленою вимогою оточення проявляти рішучість дій та очікуванням кардинальної зміни ситуації.
	«Нульові реакції» (0–4 бали)	Опитуваний не ставить для себе окремої мети готуватися до небезпеки, акумулювати додаткові ресурси, хоча і має деякі сформовані копінги подолання проблемних ситуацій. Може готуватися до окремих типів загроз і нехтувати іншими. Певна безпечність (безтурботність) поведінки може бути пов'язана з віковими особливостями в юнацькому віці чи бути наслідком самовпевненості (неадекватної самооцінки) у власних силах або у власних соціальних зв'язках (наприклад, упевненість, що батьки або належність до певної соціальної/професійної групи можуть забезпечити їм надійний захист).
Превентивне подолання	Високий (12–15 балів)	Опитуваний має високу здатність до прогнозування проблемних ситуацій і небезпек, запобігання їм та акумуляції додаткових ресурсів, необхідних для подолання потенційних загроз, – схильний набувати додаткові навички, формувати фінансову «подушку безпеки» та соціальні зв'язки, які потенційно здатні допомогти у подоланні широкого спектра загрозливих ситуацій.
	Середній (9–11 балів)	Опитуваний не ставить для себе окремої мети готуватися до небезпеки, акумулювати додаткові ресурси, хоча і має деякі сформовані копінги подолання проблемних ситуацій. Може готуватися до окремих типів загроз і нехтувати іншими. Певна безпечність (безтурботність) поведінки може бути пов'язана з віковими особливостями в юнацькому віці чи бути наслідком самовпевненості (неадекватної самооцінки) у власних силах або у власних соціальних зв'язках (наприклад, упевненість, що батьки або належність до певної соціальної/професійної групи можуть забезпечити їм надійний захист).
	Низький (5–8 балів)	Опитуваний має низьку здатність до прогнозування потенційної небезпеки й аналізу власного негативного досвіду щодо виділення маркерів негативних ситуацій та їхньої профілактики. Може робити помилки декілька разів. Утім, може траплятися і поведінка за типом «вивченої безпомічності», яке сформувалося через нестачу ресурсів (наприклад, недостатність фізичної сили, брак соціальних зв'язків, які можуть захистити у жорстких соціальних умовах) і знизило впевненість у собі і своїй здатності чинити опір небезпеці, доцільності опору небезпеці.
	«Нульові реакції» (0–4 бали)	Опитуваний здатен прогнозувати низку небезпечних ситуацій, проте деякі соціальні установки, інтеріоризовані цінності, сформоване ставлення до соціального оточення заважають припустити можливість виникнення певних життєвих негараздів. Наприклад, він може бути не готовий до зради близької людини, необхідності відступальних дій тощо.

Продовження таблиці 1

Пошук інструментальної підтримки в оточенні	Високий (12–15 балів)	Опитуваний має високу здатність до пошуку необхідної інформації, заздалегідь накопичує потенційно корисну інформацію та забезпечує доступ до неї, зокрема через консультації з особами, які обізнані щодо шляхів вирішення проблем, що прогножуються. Цінує стосунки з фахівцями в різних сферах та впливовими людьми. Чутливий до порад, які дають змогу уникнути небезпечних ситуацій, сприяють вирішенню проблем, допомагають збільшити перспективи. Ймовірно, адекватно реагує на конструктивну критику від фахівців, які можуть поліпшити потенційно необхідні навички. Цілеспрямовано формує навколо себе коло людей, які є досвідченими у вирішенні актуальних питань. Здатен підтримувати доброзичливі й ділові стосунки, отримувати необхідну інформацію, оцінювати її якість та користуватися нею, чутливий до допомоги – вміє її гідно приймати й адекватно використовувати, щоб поліпшити свої перспективи.
	Середній (9–11 балів)	Опитуваний здатний підтримувати доброзичливі і ділові стосунки з оточенням та ситуативно надавати й приймати допомогу. Проте він недостатньо замислюється над питаннями цілеспрямованого формування свого оточення як ресурсу для поліпшення своїх перспектив та вирішення актуальних життєвих проблем. Не дуже уважно ставиться до формування власного інформаційного поля, до наявності вільного доступу до актуальної інформації. Через недостатню впевненість у собі може бути недостатньо здатним приймати конструктивну критику від оточення та поради, вважаючи, що вони підривають авторитет, є проявом слабкості тощо.
Пошук інструментальної підтримки в оточенні	Низький (5–8 балів)	Опитуваний має низьку здатність підтримувати доброзичливі і ділові стосунки з людьми, адекватно сприймати надану допомогу, вважаючи її недостатньою і вимагаючи ще більше зусиль від оточення у вирішенні своїх проблем або, навпаки, цілком відмовляючись від допомоги оточення. Можливо, через негативний досвід схильний не довіряти оточенню, не вірить у щирість допомоги оточення та правдивість наданої інформації, надто переймається платою за допомогу, веде усамітнений, закритий спосіб життя.
	«Нульові реакції» (0–4 бали)	Опитуваний, ймовірно, вміє адекватно працювати з інформацією і співпрацювати з людьми для досягнення цілей. Проте через особисті установки, цінності та стосунки, що склалися зі значущими іншими особами, має складності у прийнятті допомоги від оточення, вважаючи, що обтяжує своїми проблемами інших чи прийняттям допомоги руйнує вибудований образ сильної, самостійної людини, або підриває його авторитет як фахівця. Може бути не сприйнятливим до інформації, яка не відповідає його очікуванням щодо побудови світу («Цього просто не може статися»).
Пошук емоційної підтримки	Високий (12–15 балів)	Опитуваний цілеспрямовано формує навколо себе коло людей, які здатні підтримати його у будь-яких його починаннях та під час переживання невдач, яким може довірити свої переживання, розповісти про свої побоювання і таким чином врегулювати свій стан, знайти емоційну підтримку, відновити позитивне самоставлення після пережитої невдачі. Знає, що його оточення пам'ятає минулі досягнення, попри що бачить його найкращі риси, впевнене в щирості його намірів, що дає змогу самому не забувати про це і спиратися на них для відновлення впевненості в собі.
	Середній (9–11 балів)	Опитуваний має у своєму оточенні людей, яким може довіритися, проте не повною мірою усвідомлює ефект емпатичного спілкування як цілеспрямованої емоційної саморегуляції – звертається по допомогу інтуїтивно, ситуативно. Може мати риси характеру, які обмежують можливість реалізації цього ресурсу через обмежене коло людей, що здатні йому щиро співчувати. Наприклад, не навмисно може образити найближчих, тих, хто щиро прагне допомогти, – не береже своє близьке оточення як цінний ресурс власної емоційної саморегуляції.
	Низький (5–8 балів)	Опитуваний не повною мірою здатний до емоційної саморегуляції свого стану, використовуючи емпатичну підтримку іншого. Цілком можливо, що присутність іншої людини використовує як привід для перекладання відповідальності за своє життя на іншого, отже, втрачає залишки контролю над своїм станом. Може навмисно демонструвати безпорадність, змушуючи таким чином оточуючих брати відповідальність за його життя на себе. Ймовірно, що проблеми емоційної саморегуляції можуть бути зумовлені й іншими обставинами, які унеможливають створення емоційно близьких стосунків з іншими людьми. Наприклад, це складності в адекватному, прийнятному для інших прояві своїх переживань, чим відлякує оточуючих і створює коло відчуження навколо себе; брак довіри до інших як прояв базової недовіри світу тощо.

Кінець таблиці 1

	«Нульові реакції» (0–4 бали)	Опитуваний усвідомлює, що в його оточенні є люди, до яких він може звернутися за емоційною підтримкою, якої потребує, але через особистісні установки, цінності та стосунки, що склалися з іншими, побоюється демонструвати власну слабкість іншим людям чи оберігає значущу іншу особу від зайвих переживань, свідомо жертвуючи можливістю для своєї емоційної саморегуляції. Можливо, практикує техніку «заморожування» своїх переживань, вважаючи їх недоречними у період бойових дій. Імовірно, є невпевненість у тому, що вчинені дії у бойових умовах можуть бути прийнятими значущою іншою особою з позиції звичайної людської моралі.
Уникнення	Високий (11–15 балів)	Опитуваний навіть подумки не здатен уявити себе таким, що кидає виклик обставинам, вважаючи це неможливим і недоцільним. Займає позицію вичікування і страждання, навіть не намагаючись уникнути небезпеки: «Може, саме все розв'яжеться, якось владнається», «Від моїх дій нічого не залежить». Доволі ймовірно, що такі показники можуть поєднуватися з високою віктимністю, рисами залежності чи бути проявом тимчасової гострої реакції горя тощо.
	Середній (7–10 балів)	Опитуваний не схильний кидати виклик обставинам, зазвичай вичікує, відтягує момент прийняття важливого рішення, не хоче ускладнювати собі життя, приймати на себе зайву відповідальність, переживати бурхливі події, особливо якщо актуальна ситуація не пов'язана з його амбіціями та важливими життєвими цілями. За наявності відповідної мотивації здатен, якщо й не кидати відвертий виклик обставинам, то хоча б проявляти активність щодо уникнення несприятливих умов, небезпеки, демонструвати певну наполегливість та адекватні захисні дії.
	Низький (3–6 балів)	Опитуваний не схильний до поведінкового уникнення проблемних ситуацій, проте в окремих надзвичайно складних ситуаціях, які не мають вирішення (наприклад, втрати близької людини, переживання артилерійських обстрілів тощо), може свідомо використовувати уникнення як цілеспрямований спосіб емоційної саморегуляції. Може також свідомо вдаватися до копіngu уникнення для відстрочування вирішення проблеми, усвідомлюючи своє «занурення» в емоції та нездатність до конструктивних дій під їх впливом у конкретний момент часу.
	«Нульові реакції» (0–2 бали)	Опитуваний усвідомлює, що є ситуації, які потребують уникнення як емоційної саморегуляції. Проте через власні установки, цінності чи стосунки, які склалися з іншими, не вважає для себе можливим (гідним) пасивно реагувати на виклики, навіть якщо вони об'єктивно суттєво переважають людські можливості протидії впливу бойових стрес-факторів.

Визначення рівня загального показника проактивного подолання стресу та його інтерпретацію потрібно здійснювати після побудови профілю за показниками шкал проактивності. Це цілком відповідає вихідним тезам, на яких будувалася методика ОППС, що проактивність – це не одинична реакція, а загальний погляд на себе і свій світ, це підхід до життя, екзистенційна віра в те, що все вийде не завдяки вдачі чи іншим неконтрольованим чинникам, а тому, що людина бере відповідальність на себе за результати, залучає соціальні та несоціальні ресурси, свідомо використовує емоційні стратегії. Ефективність подолання стресу стає максимальною, коли ставлення, емоції, пізнання та поведінка узгоджуються у заданих межах.

Методика для виявлення адаптованості/ не адаптованості особистості

Автори: К.Роджерс, Р. Даймонд

Модернізований варіант діагностичного опитувальника К. Роджерса призначений для виявлення рівня успішності соціально-психологічної адаптації. У запропонованому переліку частина тверджень характеризує особистість як адаптовану, тобто досить успішно пристосовану до умов навколишнього соціального середовища. Природно, що це постійний процес, оскільки соціальне середовище постійно змінюється. Тому ознакою адаптації вважається збереження людиною здатності до подальшого розвитку і змін: змінювати звички, формувати нові навички, розвивати уміння, що могли б допомогти в нових умовах. Така ж кількість тверджень характеризує неадаптованість людини, тобто відсутність певної соціально-психологічної гнучкості зі зміною ситуації, у якій вона знаходиться. Така людина продовжує жити так, як жила раніше, незважаючи на те, що життя змінилося і досить істотно. Природно, що, не змінюючись і не бажаючи змінюватися, вона відстає від соціального оточення, зазнає багато труднощів.

Інструкція: На всі запропоновані в основному варіанті опитувальника твердження потрібно відповідати «так» чи «ні» залежно від того, якою мірою це твердження відноситься до Вас. Текст опитувальника

1. Я висуваю до себе підвищені вимоги. У мене великі і серйозні плани в житті. Я прагну постійно удосконалювати свої знання, формувати якості й уміння, необхідні для досягнення цих цілей.
2. Я часто сам лаю себе за те, що роблю.
3. Перед навколишніми я ховаю своє обличчя під маскою, щоб приховати те, що в мене на душі.
4. Я часто переживаю почуття неповноцінності серед ровесників, у спілкуванні з викладачами, іншими людьми. Мені здається, що до мене ставляться дещо зневажливо, недостатньо поважають мене, не бачать у мені особистість.

5. У мене теплі, гарні стосунки з одногрупниками, викладачами, з людьми взагалі. Я майже ніколи не вступаю з ними в конфлікт. Я доброзичлива і рівна у спілкуванні людина.
6. В усіх невдачах, що переслідують мене в житті, я звинувачую тільки себе.
7. Я сумніваюся в тому, що можу сподобатися кому-небудь з дівчат (юнаків).
8. Я почуваю, що мої зусилля в навчанні, у роботі, у спілкуванні марні. Я не можу здійснити тих планів, до яких прагну.
9. Я відповідальна людина. На мене можна в усьому покластися.
10. Я можу прийняти більшу частину тих правил і вимог, відповідно до яких повинні діяти люди.
11. У мене мало власних переконань і правил.
12. У мене часто виникає відчуття неначе я злий на увесь світ, усім незадоволений, на всіх нападаю, постійно дратуюся, можу зіпсувати настрій навколишнім. Важко стримуюся.
13. Я вмію керувати собою і своїми вчинками, наприклад цілком відключитися від багатьох розваг, цікавих і привабливих справ тоді, коли необхідно напружено працювати (наприклад, готуватися до контрольної роботи, іспиту чи звіту). Самоконтроль для мене не проблема.
14. Усі люди, з якими мені доводилось зустрічатися в житті, як правило, подобаються мені.
15. Мені зараз, у цю хвилину, дуже не по собі. Хочеться все кинути, куди небудь сховатися.
16. Я схильний бути насторожі з тими, хто чомусь обходить мене зі мною по товариські більше, ніж я того очікую.
17. Я завжди дотримуюсь своїх обіцянок, навіть якщо це мені не вигідно.
18. Я завжди кажу тільки правду.
19. Я ніколи не спізнююся.
20. Усі свої звички я вважаю хорошими.
21. Я завжди легко, вільно і невимушено виражаю свої почуття в спілкуванні з людьми, ровесниками, маленькими дітьми. Я розкутий, незалежний.

Спілкування для мене – задоволення; у ньому я можу розкрити себе, цілком виразити свою індивідуальність.

22. Зазвичай я легко ладжу з навколишніми.

23. Зазвичай в житті я почуваю себе не ведучим, а ведомим: мені не завжди вдається мислити і діяти самостійно. Є такі люди, що своєю волею здатні підкорити мене собі.

24. Я почуваю якусь безпорадність, непевність. Мені потрібно, щоб хтось ще був поруч, постійно підказував, радив мені, контролював мене і підтримував.

25. Мені найважче боротися із самим собою.

26. У душі я оптиміст і вірю в краще в усіх сферах життя – у навчанні, у відносинах у колективі, в особистому житті.

27. Навіть тоді, коли мені здається, що мої рішення самостійні, вони все таки прийняті під впливом інших людей.

28. Я почуваю ворожість, антипатію до того, що оточує мене.

29. Більшість тих, хто мене знає, ставиться до мене добре, любить мене і поважає.

30. У мене гарна фігура.

31. Я вибитий з колії. Не можу зібратися, взяти себе в руки, зосередитися, організуватися аби моя робота була більш ефективною, приносила мені дійсне задоволення.

32. Я відчуваю млявість, апатію на заняттях (на роботі). Спочатку мені було цікаво, тепер я до них (неї) збайдужів. Я не відчуваю піднесення, натхнення і радості від своєї роботи.

33. Зазвичай я можу прийняти рішення і твердо дотримуватися його.

34. Я усім задоволений: собою, взаєминами з людьми, успіхами в навчанні.

35. Я не дуже довіряю своїм почуттям, вони іноді мене підводять.

36. У колі незнайомих людей мені досить важко бути самим собою.

37. Я врівноважений, спокійний, у мене завжди рівний настрій.

38. Я імпульсивний: рвучкий, нетерплячий, гарячий.

39. Мені здається, що те, що відбувається зі мною, я бачу не зовсім так, як воно є насправді. Замість того, аби відверто подивитися на факти, тлумачу їх на свій розсуд, придумую зайве. Словом, не відрізняюся реалістичністю сприйняття.
40. Я намагаюся ніколи не задумуватися над своїми проблемами.
41. Я розважлива, послідовна людина. Мені здається, що здебільшого я поводжусь розумно.
42. Я терпимий у своєму ставленні до людей і приймаю кожного таким, який він є.
43. Я сором'язливий, легко ніяковію.
44. Мені обов'язково потрібні якісь нагадування, підштовхування з боку, аби міг довести справу до кінця.
45. Я вважаю себе цікавою, ерудованою людиною, помітним, привабливим як особистість.
46. Я – честолубний, небайдужий до успіхів, похвали.
47. У процесі навчання (роботі) я ні в чому не можу виразити себе, виявити свої здібності, свою індивідуальність, своє «Я».
48. Я себе зараз зневажаю.
49. Буває, що я брешу.
50. Трапляється, що я веду мову про речі, в яких зовсім не розбираюся.
51. Іноді я люблю похвастати.
52. У мене бувають такі думки, якими я ні з ким не хотів би поділитися.
53. Я діяльний, енергійний, у мене є ініціатива.
54. У цілому я ставлюся до себе добре, яким би я не був.
55. Коли мої стосунки з кимсь із однолітків псуються, мені неприємно, що це стане усім відомо.
56. Я довго не можу прийняти рішення, а потім сумніваюся в його правильності.
57. Я наполегливий, напористий. Мені завжди важливо настояти на своєму.
58. Я не вдоволений собою.
59. Я перебуваю в якійсь розгубленості, все сплуталося, змішалося в мене.
60. Я невдаха. Мені просто в усьому не щастить.
61. Я приємна, симпатична людина, яка приваблює до себе інших.

62. Я, можливо, і не дуже гарний собою, але подобаюся юнакам (дівчатам) як людина, як особистість.
63. Я нехтую будь-яким спілкуванням з дівчатами (жінками).
64. Я нехтую будь-яким спілкуванням з юнаками (чоловіками).
65. У мене легко і спокійно на душі, немає нічого, що надто б тривожило мене.
66. Я вмію завзято працювати, якщо це необхідно.
67. Я часто буваю стривожений, стурбований, напружений і на заняттях (на роботі), і в спілкуванні.
68. Щоб змусити мене що-небудь зробити, треба як слід настояти, і я поступлюся, зламаюся.
69. Я відчуваю, що змінююсь, расту, дорослішаю. Мої почуття стають більш зрілими.
70. Я вважаю себе розумним, вмію твердо аналізувати й оцінювати себе й інших.
71. Я відчуваю невпевненість у собі майже завжди і в усьому.
72. Я часто буваю змушений захищати себе, шукати докази, які мене виправдовують і роблять мої вчинки обґрунтованими.
73. Я намагаюся завжди і в усьому покладатися на власні сили, не розраховуючи ні на чию допомогу.
74. Я відрізняюся від інших людей.
75. Я не поважаю себе.
76. Я безнадійний. Приймаю рішення і відразу їх порушую. Зневажаю своє безсилля, а поробити із собою нічого не можу. У мене немає волі і немає бажання її виробити.
77. Мені все ясно в собі. Я добре себе розумію.
78. Я відкрита і товариська людина, легко сходжуся з навколишніми.
79. Я не дуже надійний. На мене не у всьому можна покластися.
80. Мені здається, що в колективі мене недостатньо поважають.
81. Мої сили і можливості цілком відповідають тим цілям, що я ставлю перед собою.

82. Мої думки занадто зайняті особистим, що може серйозно вплинути на успіхи в навчанні, у роботі.

Обробка результатів: Шкала об'єктивності (щирості відповідей): відповіді «так» на твердження 17, 18, 19, 20; відповіді «ні» на твердження 49, 50, 51, 52. Якщо збіглося більш половини зазначених відповідей, то всі інші результати вимагають корекції на предмет щирості відповідей з боку того хто тестується.

Шкала адаптованості: позитивні відповіді на питання 1, 2, 5, 6, 9, 10, 13, 14, 21, 22, 25, 26, 29, 30, 33, 34, 37, 38, 41, 42, 45, 46, 53, 54, 57, 58, 61, 62, 65, 66, 69, 70, 73, 74, 77, 78, 81. Шкала неадаптованості: позитивні відповіді на питання: 3, 4, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 23, 24, 27, 28, 31, 32, 35, 36, 39, 40, 43, 44, 47, 48, 55, 56, 59, 60, 63, 64, 67, 68, 71, 72, 75, 76, 79, 80, 82. Загальний показник адаптованості визначається відношенням суми позитивних відповідей по шкалі адаптованості до суми позитивних відповідей по шкалі неадаптованості. Чим вище одержаний коефіцієнт, тим вище рівень соціально-психологічної адаптованості індивіда. Визначити особливості соціально-психологічної неадаптованості (які визначають її причини, форми, найбільш гострі переживання) можна також за допомогою додаткової шкали, побудованої за принципом незакінчених пропозицій. Одержані в результаті матеріали дають в основному якісну інформацію.

Додаток Д

		Correlations												
		Самомониторинг_SCMS	Самооцінювання_SCMS	Самоопосилення_SCMS	Інтегральна_шкала_SCMS	Проктивне_подолання_стресу	Рефлексивне_подолання	Стратегічне_планування	Загальна_шкала_адаптованості	Превентивне_подолання	Пошук_інструментальної_підтримки	Пошук_емоційної_підтримки	Уникнення	Загальний_показник_ППС
Самомониторинг_SCMS	Pearson Correlation	1	.436**	.589**	.832**	.595**	.502**	.625**	-.524**	.445**	.300**	.259**	.035*	.564**
	Sig (2-tailed)		.001	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.001	.031	.064	.807	.000
	N	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52
Самооцінювання_SCMS	Pearson Correlation	.436**	1	.426**	.753**	.511**	.478**	.571**	-.581**	.502**	.419**	.349**	-.283*	.656**
	Sig (2-tailed)	.001		.002	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.002	.011	.042	.000
	N	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52
Самоопосилення_SCMS	Pearson Correlation	.589**	.426**	1	.822**	.542**	.444**	.329**	-.345*	.204*	.424**	.505**	.003	.525**
	Sig (2-tailed)	.000	.002		.000	.000	.001	.017	.012	.148	.002	.000	.984	.000
	N	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52
Інтегральна_шкала_SCMS	Pearson Correlation	.832**	.753**	.822**	1	.684**	.597**	.628**	-.602**	.464**	.467**	.471**	-.098	.743**
	Sig (2-tailed)	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.001	.000	.000	.489	.000
	N	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52
Проктивне_подолання_стресу	Pearson Correlation	.595**	.511**	.542**	.684**	1	.720**	.756**	-.514**	.557**	.412**	.390**	.038	.814**
	Sig (2-tailed)	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.002	.004	.789	.000
	N	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52
Рефлексивне_подолання	Pearson Correlation	.502**	.478**	.444**	.597**	.720**	1	.628**	-.396**	.523**	.494**	.338**	.163	.766**
	Sig (2-tailed)	.000	.000	.001	.000	.000		.000	.004	.000	.000	.014	.248	.000
	N	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52
Стратегічне_планування	Pearson Correlation	.625**	.571**	.329**	.628**	.756**	.628**	1	-.472**	.602**	.440**	.250	-.043	.791**
	Sig (2-tailed)	.000	.000	.017	.000	.000	.000		.000	.000	.001	.074	.762	.000
	N	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52
Загальна_шкала_адаптованості	Pearson Correlation	-.524**	-.581**	-.345*	-.602**	-.514**	-.396**	-.472**	1	-.464**	-.235*	-.323*	.165	-.554**
	Sig (2-tailed)	.000	.000	.012	.000	.000	.004	.000		.001	.094	.019	.241	.000
	N	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52
Превентивне_подолання	Pearson Correlation	.445**	.502**	.204*	.464**	.557**	.523**	.602**	-.464**	1	.403**	.207	-.034	.690**
	Sig (2-tailed)	.001	.000	.148	.001	.000	.000	.000	.001		.003	.141	.813	.000
	N	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52
Пошук_інструментальної_підтримки	Pearson Correlation	.300**	.419**	.424**	.467**	.412**	.494**	.440**	-.235*	.403**	1	.653**	.207	.721**
	Sig (2-tailed)	.031	.002	.002	.000	.002	.000	.001	.094	.003		.000	.141	.000
	N	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52
Пошук_емоційної_підтримки	Pearson Correlation	.259**	.349**	.505**	.471**	.390**	.338**	.250	-.323*	.207	.653**	1	.185	.646**
	Sig (2-tailed)	.064	.011	.000	.000	.004	.014	.074	.019	.141	.000		.189	.000
	N	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52
Уникнення	Pearson Correlation	.035*	-.283*	.003	-.098	.038	.163	-.043	.165	-.034	.207	.185	1	-.049
	Sig (2-tailed)	.807	.042	.984	.489	.789	.248	.762	.241	.813	.141	.189		.731
	N	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52
Загальний_показник_ППС	Pearson Correlation	.564**	.656**	.525**	.743**	.814**	.766**	.791**	-.554**	.690**	.721**	.646**	-.049	1
	Sig (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.731	
	N	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Додаток Е

Авторська тренінгова програма для розвитку саморегуляції для внутрішньо переміщеної молоді

*Тренінгову програму підготувала
студентка IV курсу спеціальності «Психологія»
Національного університету «Острозька академія»
Місяйло Софія*

Мета програми

Сприяти формуванню психологічної стійкості, саморегуляції та адаптивної поведінки в умовах зміни соціального середовища серед молоді, яка зазнала вимушеного переміщення.

Завдання програми

- Розвиток навичок емоційної саморегуляції у стресових умовах.
- Формування здатності до конструктивного вираження емоцій та побудови підтримувальних соціальних зв'язків.
- Підвищення психологічної гнучкості та здатності до самоуправління у нових життєвих обставинах.

Цільова аудиторія

Кількість учасників: 10-15 осіб

Вікова категорія: молодь 16–23 роки, яка є внутрішньо переміщеними особами або пережила зміну середовища проживання

Тривалість програми: 3 заняття по 1,5-2 години

Форма проведення: очна (з елементами теоретичного матеріалу, вправ, обговорень)

Очікувані результати

- Учасники усвідомлять ключові фактори, що впливають на їхню емоційну регуляцію, та навчатися визначати власні стресові тригери.
- Сформується розуміння ролі саморегуляції у процесі адаптації до змінених умов життя.

- Учасники опанують базові техніки саморегуляції (дихальні, тілесні, когнітивні) та зможуть застосовувати їх у повсякденних стресових ситуаціях.
- Посилиться здатність до саморефлексії, планування та прийняття рішень у відповідності до власних потреб та життєвих обставин.
- Знизиться інтенсивність деструктивних емоційних проявів (тривога, дратівливість, апатія).
- Учасники навчатимуться використовувати ресурсні стратегії для відновлення емоційного балансу та активізації внутрішніх опор.
- Розвинуться навички ефективної комунікації та встановлення конструктивних соціальних контактів.
- З'явиться відчуття більшої впевненості у собі, зросте рівень суб'єктивного контролю за життєвими обставинами.
- Учасники відчуватимуть більшу психологічну стійкість та готовність до самостійного подолання труднощів

Тренінг №1

“Регуляція емоцій у повсякденному житті”

Мета: розвиток навичок емоційної саморегуляції через формування стратегій усвідомленого планування та самоспостереження, які сприяють зниженню рівня стресу, стабілізації емоційного стану та ефективному функціонуванню в умовах вимушених життєвих змін. Учасники навчатимуться розпізнавати власні емоції, формулювати адаптивні емоційні реакції та застосовувати техніки регуляції в щоденному житті.

Матеріали та організація: учасники сидять півколом, в тренінговій залі присутня дошка, стіл і, за можливості, проектор, папір, кольорові олівці, ручки, фломастери.

Час проведення: 2 години

Хід тренінгу

Вступна промова (5 хв.)

Я рада вітати вас на нашому тренінгу «Емоції та життя». Мене звати Софія. Сьогоднішня зустріч присвячена важливій та актуальній темі – емоціям та їх впливу на наше життя. Усе, що відбувається в нашому житті, ми спочатку оцінюємо **емоційно**, а вже потім раціонально. Іноді наша реакція випереджає думку, і ми діємо майже рефлексивно, зокрема коли виникає несподівана загроза життю. У таких випадках швидка реакція корисна — може навіть врятувати. Однак часто вона не відповідає соціальним нормам, і ми розуміємо, що так не слід було вчиняти («Це був необдуманий вчинок, я діяв під впливом емоцій».) Такі дії можуть мати небажані наслідки – конфлікт, зіпсовані стосунки, підірвана репутація.

Знайомство (10 хв)

Для знайомства пропоную вправу, де

Кожен по черзі називає своє ім'я та емоцію чи стан, який зараз відчуває. Починає тренер.

Вправа “Скарбничка правил роботи” (5 хв)

Мета: сприяти усвідомленню учасниками потреби у виробленні і дотриманні правил, за якими будується взаємодія людей у групі. Для того, щоб нам було комфортніше працювати в групі, давайте приймемо правила роботи:

- поважати думку іншого;
- говорити по черзі, не перебивати;
- говорити від себе;

- зберігати конфіденційність;
- бути активним;
- дотримуватись регламенту.

Міфи про емоції (10 хв)

Кожна базова емоція, незалежно від її забарвлення, має своє завдання.

Гнів вчить протистояти труднощам та відстоювати власні кордони.

Страх захищає від небезпеки.

Занепокоєння допомагає планувати майбутнє.

Здивування відкриває шлях до пізнання.

Радість нагадує про важливе.

Довіра будить готовність прийти на допомогу.

Огида застерігає від того, що може зашкодити.

Дані міфи можна розповісти у наступному форматі: називати учасникам емоцію, а далі пропонувати групі вгадати її функцію.

Вправа “Аналіз ситуації” (25 хв) (робота в 2-х групах)

Мета: навчити учнів аналізувати емоційний стан оточуючих, виховувати емпатійність, розвивати здатність співчувати.

Ситуація: У вихідний день Сергійко вирішив трішки розвіятися і відвідати парк. Погода була гарною. Він сів у тролейбус, заплативши за квиток. Через декілька зупинок до тролейбусу зайшло чимало людей, тому не всім пасажирам вистачило сидячих місць. Ось і одній бабусі також. Вона стояла як раз біля хлопця. У бабусі в руках були важкі сумки. Одна з пасажирок зробила Сергію зауваження, попросивши його звільнити місце. Це обурило хлопця, адже він перший зайшов до тролейбусу, заплатив за квиток, а бабуса бачила, що вільних місць немає, тож треба було чекати на наступний транспорт. Його слова вразили оточуючих. Один з чоловіків поступився своїм місцем і допоміг тримати сумки. Бабуся посміхнулася і подякувала йому. Сергій на наступній зупинці вийшов, хоча до парку він ще не доїхав.

Рефлексія

Які емоції відчували учасники ситуації: хлопець, бабуся, жінка, чоловік, інші пасажирки? Чи можливе наше життя без різних емоцій? Що можна щось зробити, щоб в нашому житті було більше приємних емоцій?

Перерва (15 хв.)

Схема	“Я–висловлювання”				(20 хв)
1.	Я	відчуваю	...	(емоція);	
2.		коли	...	(поведінка);	
3.	я	хочу	...	(бажаний результат).	

“Я відчуваю...” – опис власних емоцій і почуттів, викликаних конкретною подією. Люди можуть не зрозуміти, що саме в їхніх вчинках образило вас, якщо їм про це не повідомите. “Коли...” – короткий та об’єктивний опис поведінки, яка викликала емоцію. Це може навіть допомогти іншій людині побачити свої дії під іншим кутом зору. Можливо, вона навіть не підозрювала, що її вчинки так вплинули на вас. Той, хто вас образив, може і не пам’ятати цього. Образу пам’ятає людина, яка її зачайла. “Я хочу...”, “Мені хотілося б...” – повідомлення очікувань стосовно поведінки у майбутньому, бажаного результату.

“Дихання по квадрату” (10 хв.)

Вдих/затримка дихання/видих/затримка дихання. Усі дії однакові за тривалістю, наприклад: на 4 рахунки вдих, на 4 — затримка, на 4 — видих, на 4 — затримка, і так по колу.

Техніка “Подарунок в моєму житті” (25 хв.)

Мета: відкриті і спонтанне вираження емоцій, наповнення позитивними емоціями і станами.

Інструкція:

Клієнтам пропонують закрити очі та згадати подарунки, які вони отримували протягом життя, а також пригадати емоційне забарвлення цих ситуацій. Намалювати найяскравіший подарунок із згаданих. Коли робота завершена, зліпити його з глини. Придумати назву композиції та історію цього подарунку.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- З яким періодом життя і подією пов’язаний подарунок?
- Хто дарував його?
- Які емоції Ви переживали, коли отримали його?
- Які емоції переживаєте зараз, коли пригадуєте цю ситуацію і дивитися на малюнок?
- Ви любите більше отримувати чи дарувати подарунки?
- Коли останнім часом Ви отримували подарунок?
- Чи хотіли б Ви комусь подарувати виріб із глини, кому саме і чому? (у випадку якщо форма проведення групова).

Завершення (15 хв.)

1. Запропонуйте кожному учаснику подумати про те, що він отримав від тренінгу, і що збирається робити після його завершення.
2. Запропонуйте учасникам розділити аркуш паперу на три стовпці з написом «Шість місяців», «Три місяці» й «завтра» та заповнити ці стовпці.
3. Дайте учасникам 5 хвилин, а потім попросіть кожного зачитати одну найважливішу річ із колонки.

Додаткові вправи

Вправа “Відгадай емоцію” (20 хв)

Учасникам роздаються заготовлені картки, на яких відмічені емоції, і те, за допомогою яких частин тіла потрібно ці емоції виразити. Наприклад, картка «Сум. Руки.» – означає, що сум потрібно виразити за допомогою рук. Учасникам потрібно відгадати, яку емоцію виражають.

Обговорення:

Що дала ця вправа? Які почуття виникали під час виконання? Які емоції виконувати було приємно, а які ні? Що ви відчували? Які виникали відчуття?

Вправа “Позитивне мислення” (15 хв)

Інструкція: Вам під силу розірвати ланцюг само підтримки стресу, зменшивши негативні думки на позитивні. Позитивне (оптимістичне) мислення послаблює емоційне напруження, допомагає знайти ефективне рішення і діяти відповідно до обставин.

Вам потрібно змінити негативні думки на позитивні.

Негативні думки, які поглиблюють стрес:

«У мене нічого не вийде».

Позитивні, які допомагають зберегти самоконтроль:

«Я зроблю все, що в моїх силах, а коли не вийде, я це переживу»)

Негативні:

«Усе пропало». (Позитивні: «Це не кінець світу»)

«Я дурень». («Я помилюся», «Я – успішна людина!»)

«Мені обов’язково треба мати це» (Мені б хотілося мати це, але я не обов’язково матиму те, що хочу).

«Я повинен бути першим». («Мені б хотілося стати першим»)

«Вони змушені це зробити». («Сподіваюся, вони це зроблять»)

«Це безнадійно». (Ще не все втрачено»)

«Не варто й починати» («Треба хоч спробувати»)

«Я не зможу». (Я ніколи не переймаюся по дрібницях»)

«Я безнадійна людина». («Я дивлюся на світ із оптимізмом)

«Усе втрачено». («Варто спробувати ще раз»)

Отже, формула позитивного мислення звучить приблизно так: «Було б добре, якби ми завжди отримували те, що хочемо. Ми робимо для цього все можливе. Та якщо, попри наші зусилля, бажання не здійснюється, ми відчуваємося трохи розчарованими, але не впадаємо у відчай, не панікуємо, не зневажаємо себе чи інших людей».

Тренінг №2

“Спілкування та соціальні контакти”

Мета: розвиток навичок емоційної саморегуляції через формування стратегій усвідомленого планування та самоспостереження, які сприяють зниженню рівня стресу, стабілізації емоційного стану та ефективному функціонуванню в умовах вимушених життєвих змін. Учасники навчатимуться розпізнавати власні емоції, формулювати адаптивні емоційні реакції та застосовувати техніки регуляції в щоденному житті.

Матеріали та організація: Учасники сидять півколом, в тренінговій залі присутня дошка, стіл і, за можливості, проектор, папір, кольорові олівці, ручки, фломастери.

Час проведення: 1 година 35 хвилин

Хід тренінгу

Вступна промова (5 хв)

Я рада вітати вас на нашому тренінгу «Емоції та життя». Мене звати Софія. Сьогоднішня зустріч присвячена важливій та актуальній темі — спілкуванню та соціальним контактам. Сьогодні ми спробуємо знайти відповідь на важливі питання та виклики долі, а саме: як подолати можливі життєві травмуючі ситуації, хто буде підтримкою для нас і кого підтримаємо ми самі.

Під час травмуючих подій з вами, підлітками, іноді стаються деякі психологічні зміни, про які ви повинні знати. Це - зміни в ставленні до себе (втрата інтересу до себе; відчуття самотності, непотрібності, непридатності; втрата самоповаги; зниження самооцінки, розчарування в собі); зміни в ставленні до інших людей, суспільства (відраза до людини, яка була причиною негативної ситуації; уникнення від контактів і спілкування; недовіра до людей; образа на інших тощо); зміни в ставленні до життя (тривога за своє майбутнє і майбутнє близьких людей; втрата інтересу до життя; неможливість повірити в те, що сталося; відчуття втрати сенсу життя тощо).

Щоб своєчасно реагувати на ранні прояви і запобігти тривожності, страхам, негативним проявам у соціумі, я пропоную вам створити собі соціальну мережу підтримки та виявити ресурси для покращення емоційного стану. Тому сьогодні ми будемо створювати свою власну соціальну мережу підтримки. Пропоную спочатку привітатися.

Привітання (5 хв)

Деякі з вас вже знайомі один з одним, і я також хочу з Вами познайомитись та нагадати ваші імена. Для привітання пропоную вправу «Інтерв'ю».

У кожного учасника всі бажаючі по черзі беруть інтерв'ю, ставлячи такі запитання:

Який колір улюблений?

Які якості найбільше цінуються в людях?

Які плани на майбутнє?

Які книги більше подобаються?

Теоретичний матеріал (5 хв)

Після катастрофи люди часто переживають складні емоційні та фізичні реакції, які можуть вплинути на їхні стосунки з друзями, сусідами, членами сім'ї та іншими членами громади. Катастрофа може також розлучити вас з людьми, які вам не байдужі, і створити багато проблем і клопоту, які забиратимуть ваш час і енергію. Після стихійного лиха катастрофи корисне спілкування з іншими людьми може допомогти вам та іншим:

- Відчути, що вас розуміють і піклуються про вас
 - Відчути, що ви вписуєтесь у суспільство і належите до нього
 - Відчути себе потрібним і бажаним
 - Відчути, що ви НЕ самотні та не ізольовані від людей, яких ви потребуєте і які потребують вас
 - Зміцнити впевненість у тому, що ви можете впоратися з проблемами, з якими стикаєтесь
 - бути впевненим, що інші будуть поруч з тобою
 - Отримати добру пораду, коли Ви зіткнулися зі складною ситуацією.
- З цих причин може бути корисно зосередитися на способах покращення вашої системи соціальної підтримки.

Вправа “Думай, обмінюйся, ділись” (10 хв.)

Мета: підтримка когнітивної рефлексії, розвиток активного слухання та системного висловлення власної думки.

Хід вправи:

Тренер пропонує актуальне запитання (наприклад, "Як ти б описав(ла) ефективне спілкування?").

Учасники 2 хв. думають індивідуально.

Після – обміном у парах, обговорюють свої ідеї.

Врешті – піднімають до загальної групи найцікавіші тези.

Перерва (15 хв.)

Вправа “Створення мапи соціальних зв'язків” (40 хвилин)

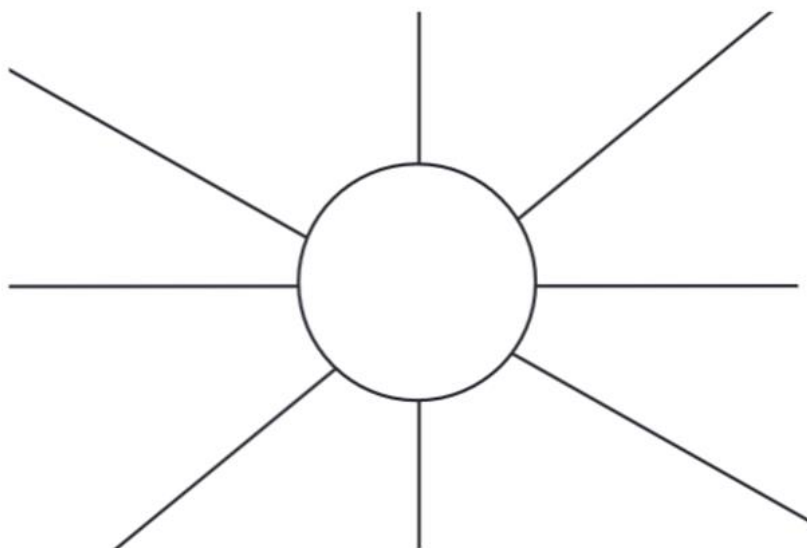
Здорові зв'язки з родиною, друзями та іншими людьми дуже корисні для людей, які оговтуються після складних подій. Проте люди часто переживають складні емоційні та фізичні реакції, які можуть вплинути на їхні стосунки з членами сім'ї,

друзями та іншими близькими людьми з членами сім'ї, друзями та іншими близькими людьми. Складні події, можливо, фізично розділили вас один від одного, що ускладнює спілкування і створює безліч проблем, які забирають ваш час і енергію.

Ви можете зробити прості, конкретні кроки, щоб відновити свої соціальні зв'язки і налагодити контакти з людьми у вашому житті про яких ви, можливо, не думали, що вони можуть вас підтримати.

1. Розробіть карту соціальних зв'язків

Напишіть своє ім'я в центрі кола, а потім впишіть імена людей, домашніх тварин, професіоналів або організацій, які є частиною вашої соціальної мережі. За потреби додавайте нові рядки.



2. Перегляньте карту соціальних зв'язків

Частина А: Різні люди та стосунки надають різні види підтримки. Погляньте на свою карту соціальних зв'язків, щоб допомогти відповісти на наступні запитання.

З ким ви зараз маєте найважливіші зв'язки?

З ким ти можеш поділитися своїм досвідом або почуттями? _____

Від _____ кого _____ ви _____ можете _____ отримати _____ пораду?

З ким би ви хотіли провести час у найближчі пару тижнів?

Хто міг би допомогти вам з практичними завданнями

(доручення, оформлення документів, виконання домашніх завдань)?

Хто може потребувати вашої допомоги чи підтримки прямо зараз?

Частина Б: Запишіть, кого чи чого не вистачає або що потрібно змінити у вашій мережі. Щоб допомогти вам прийняти рішення, запитайте себе: Чи є види підтримки, яких не вистачає? Чи є близькі або друзі, з якими ви хотіли б відновити зв'язок? З ким ви хочете проводити більше або менше часу? Чи є якісь стосунки, які ви хочете покращити? Ви хочете допомогти іншим, але не знаєте, як це зробити? Ви хочете мати більше соціальної активності? Чи хочете ви зробити більше для інших, приєднавшись до громадської групи?

3. Складіть план соціальної підтримки

Тепер складіть конкретний план того, що ви збираєтеся робити і коли ви будете це робити.

Втілюйте свій план у життя!

Не хвилюйтеся, якщо спочатку це буде незручно або піде не так гладко, як ви думали.

Пам'ятайте, що ви можете бути гнучкими!

Завершення (15 хв.)

1. Запропонуйте кожному учаснику подумати про те, що він отримав від тренінгу, і що збирається робити після його завершення.
2. Запропонуйте учасникам розділити аркуш паперу на три стовпці з написом «Шість місяців», «Три місяці» й «завтра» та заповнити ці стовпці.
3. Дайте учасникам 5 хвилин, а потім попросіть кожного зачитати одну найважливішу річ із колонки.

Додаткові вправи

Вправа “Активне слухання” (20 хв)

Мета: тренування активного слухання, підтримка емпатії, формування навички віддзеркалення думок.

У парах один учасник говорить на будь-яку тему (наприклад, "Що для мене означає спілкування"), інший — лише слухає, не перебиваючи, потім переказує почуте. Потім ролі міняються. Опісля - рефлексія та обговорення важливості активного слухання.

Вправа “Зав'язування контактів” (15 хв)

Тренер пропонує учасникам знайти в групі того, кого вони знають найменше. Поділіться на пари. Протягом 3 хв кожен у парі нехай розкаже, якою людиною він є. Тепер знайдіть когось іншого, кого погано знаєте, і розкажи протягом 3 хв про дві най-важливіші речі, які сталися з вами останнім часом. Те саме зробить ваш співрозмовник. А тепер тренер пропонує деякі теми які ви повинні проговорити у своїх парах.

Інші теми для розмову парах:

„Якою твариною я хотів би бути й чо-му?”

„Що мені в собі найбільше подобається?”

„Як би я хотів змінитися, якщо б мав можливість це зробити?”

„Моя мрія”.

Мета: дати можливість отримати досвід у зав'язуванні нових контактів, а також більшого знайомства з людьми та формування вміння першим ділитися з іншими своїми думками.

Тренінг №3

“Планування та самоуправління”

Мета: розвиток навичок стратегічного планування як одного з когнітивних компонентів саморегуляції. Учасники ознайомляться з технікою створення мап думок як інструментом для структурування особистих цілей, планування діяльності, організації часу та зниження емоційного навантаження.

Матеріали: учасники сидять півколом, в тренінговій залі присутня дошка, стіл і, за можливості, проектор, папір, кольорові олівці, ручки, фломастери.

Час проведення: 2 години

Хід тренінгу

Вступна промова (5 хв)

Я рада вітати вас на нашому тренінгу “Планування та самоуправління”. Мене звати Софія. Сьогоднішня зустріч присвячена важливій та актуальній темі — інноваційному методу ефективного планування, а саме - мапам думок.

Привітання (5 хв)

Деякі з вас вже знайомі один з одним, і я також хочу з Вами познайомитись та нагадати ваші імена. Для привітання пропоную вправу, де кожен по черзі називає своє ім'я та емоцію чи стан, який зараз відчуває. Починає тренер.

Лекційний матеріал (10 хв)

Автор мап думок зазначав: “Вивчаючи будову мозку, я врешті знайшов інформацію, яку шукав. Я був вражений, що в нашому мозку щонайменше 100 мільярдів клітин, кожна з яких бере участь у процесі мислення. Мене захопило те, що кожна із цих клітин — нейронів — має відгалуження, які, наче гілки дерева, променями розходяться від центру клітини, і я збагнув, що можу використати цю модель як схему для створення інструмента досконалого мислення. Це відкриття стало базовим елементом під час створення моделі радіантного мислення, і це, зі свого боку, сприяло народженню мапи думок”. Найпростіша мапа думок — це складна діаграма, яка віддзеркалює будову нейрона, відростки якого виходять із ядра і розвиваються завдяки створенню асоціативних моделей. Однак після винайдення мапи думок у середині 1960-х, з'ясувалося, що ця техніка є чимось значно більшим, ніж просто чудовий спосіб конспектування, — це напрочуд ефективний спосіб «нагодувати» розум і душу, що спрагли поживи. Мапа думок — це намальована на папері кольорова візуальна діаграма, яку використовують для засвоєння інформації. Однак створюють її так, щоб спонукати кору мозку активізувати мислення «цілим мозком», залучаючи до процесу його логічну ліву і творчу праву півкулі.

Вправа “Слово” (5 хв)

Я запропоную вам слово, попрошу заплющити очі і дозволити діяти супербіокомп'ютеру вашого мозку. Коли ви прочитаєте це слово, перевірте, скільки часу вам потрібно, щоби зрозуміти його, яку інформацію видає про нього мозок і чи виникають будь-які пов'язані з ним кольори або асоціації.

Починаймо...

Слово для вас: А Н А Н А С

Чи ваш суперкомп'ютер видав гарненьку роздруківку з акуратно надрукованими літерами А-Н-А-Н-А-С Гадаю, що ні... Запишіть свої відповіді на такі питання:

- Що видав ваш суперкомп'ютер?
- Скільки часу знадобилося вашому комп'ютеру, щоби знайти інформацію?
- Які асоціації він вам запропонував?
- Що ще спало на гадку?
- Які кольори були пов'язані з цим словом?
- Чи замислилися ви про щось інше, наприклад, про текстуру, смак, аромат чи походження?

Людська мова — це мова, якою розмовляють робочі ділянки мозку, і формується вона насамперед завдяки об'єднанню сил уяви та асоціацій, які визначають «місце розташування». (Розташування елементів є дуже важливим моментом, адже саме розміщення гілок на вашій мапі думок допомагає запам'ятовувати інформацію на них).

Ваше мислення — радіантне! Воно складається з нескінченної кількості променів, кожен із яких може розгалужуватися на іншу нескінченну кількість променів — і цей процес триває *ad infinitum**. Людську мову можна оголити. І коли позбавити її зовнішніх ознак, тобто залишити тільки саму сутність мови у її найчистішому вигляді, тоді формується мапа думок.

Лекційний матеріал (5 хв)

Колір

Колір пов'язаний із правою півкулею мозку, натомість за слова відповідає раціональна ліва півкуля. Тож поєднання кольорів і слів активує обидві півкулі мозку.

- привернути увагу;
- значно поглибити розуміння;
- мотивувати;
- спонукати до жвавої комунікації;
- збільшити обсяг обробки інформації та набір образів

Малюнки

Зазвичай ми вчимося спочатку малювати, а потім писати. У цьому процесі простежується паралель з історією людської писемності, адже перші рукотворні знаки з'явилися у наскельному живописі і протягом тисячоліть розвинулися — через піктограми та ієрогліфи — у писане слово. На відміну від слів, зображення впливають на нас миттєво: мозок обробляє візуальну інформацію у 60 000 разів швидше за текст. Так само як колір, вони гармонізують активність лівої і правої півкуль мозку, врівноважуючи наші мовні та візуальні навички.

Слова

У справжній мапі думок на кожній гілці лише одне слово, тому що окремі слова запам'ятовуються краще, ніж фрази, і кожне з цих слів викликати низку унікальних асоціацій, а отже, допоможе генерувати нові ідеї. Одне слово на гілці мапи думок спонукає ваш мозок по-справжньому проробити тему і дійти до суті. Цей підхід дасть вашому мозку гачки, за які чіпляється пам'ять.

Перерва (15 хв)

Правила створення мап думок (5 хв)

1. Завжди використовуйте чистий аркуш паперу, покладений в альбомній орієнтації. Аркуш повинен бути достатньо великим, щоб намалювати основні гілки та розгалуження.
2. Намалюйте в центрі паперу образ, який представляє вашу тему, використовуючи принаймні три кольори.
3. Створюючи мапу думок, використовуйте зображення, символи, коди та багатовимірність.
4. Оберіть основні слова та напишіть їх великими літерами.
5. Розміщуйте кожне слово чи зображення на окремій гілці, виділяючи його.
6. Розгалуження повинні виходити променеподібно із центрального зображення. Малюйте гілки товстішими біля центру мапи думок і звужуйте їх на кінцях.
7. Гілки повинні мати таку саму довжину, що й слова чи зображення на них.
8. Малюйте різними кольорами, придумуючи окремі кольорові коди для кожної гілки.
9. Використовуйте виділення, стрілки та сполучні лінії для позначення асоціацій між пов'язаними темами у вашій мапі думок.
10. Прагніть до ясності у мапі думок, ретельно продумуючи розташування гілок у просторі. Пам'ятайте, що простір між об'єктами часто так само важливий, як і самі об'єкти. Уявіть, наприклад, простір між деревами в лісі: ваш мозок радше вишуковує прогалини, аби зрозуміти, де ви і куди йти, а не самі дерева.

Вправа “Тренування зі створення мапи думок” (50 хв)

Ця вправа призначена для засвоєння основних елементів створення мапи думок на нейронному рівні так, щоб виробити звичку.

Ця бліцвправа, що складається з чотирьох етапів, звільняє мозок із в'язниці саморедагування, стимулюючи швидку динаміку розвитку. Згодом, коли ви звикнете працювати над мапою думок не 5-10, а 20 хвилин, стане очевидним, що ваш мозок «збагнув», що таке мапа думок, і може вільно висловлювати думки.

Розпочнемо:

Оберіть тему і складіть для неї мапу думок. Приділіть ескізу лише 5 хвилин. Ідея полягає в тому, щоб звільнити свідомість так, як це роблять митці, які створюють безліч блискавичних ескізів, перш ніж розпочати створення шедеву. Після невеликої перерви оберіть тему з іншої категорії/ Працюйте над мапою думок 10 хвилин. Повторіть процес із третьою темою з іншої категорії. Створіть мапу думок за 15 хвилин. Виберіть четверту тему з однієї із категорій, що залишилися. Закінчіть цю мапу думок за 20 хвилин. Порівняйте кількість деталей, оригінальність та прогрес цих чотирьох мап думок. Тоді уявіть, скільки ідей у вас може виникнути за годину, відведену для створення мапи думок із пошуку розв'язку. Ще раз пильно придивіться до мап думок. Котра з них вам найбільше подобається? Чому? А тепер, або коли з'явиться час, попрацюйте над мапою думок, яка здається вам найвдалішою, аж поки не завершите її, або використайте її як основу для іншої мапи думок на ту саму тему.

Завершення (15 хв.)

1. Запропонуйте кожному учаснику подумати про те, що він отримав від тренінгу, і що збирається робити після його завершення.
2. Запропонуйте учасникам розділити аркуш паперу на три стовпці з написом «Шість місяців», «Три місяці» й «завтра» та заповнити ці стовпці.
3. Дайте учасникам 5 хвилин, а потім попросіть кожного зачитати одну найважливішу річ із колонки.

Додаткові вправи

Вправа “Складання розкладу” (25 хв)

Мета: навчити учасників планувати час та продукувати елементи самомоніторингу.

Хід:

Роздайте листи формату А3 та маркери.

Кожен створює простий розклад на тиждень — графік занять, відпочинку, планів.

Визначає основні блоки часу: навчання, хобі, відпочинок.

Упродовж тижня — записують, чи слідували плану, і позначають відхилення.

Вправа “Дзеркало емоцій” (15 хв)

Мета: розвивати навичку самомоніторингу емоцій у процесі діяльності.

Роздайте картки або журнали.

Наприкінці кожної діяльності (лекція, вправа) — учасник записує:

Що робив?

Які емоції відчував (радість, тривога, нудьга)?

Наскільки емоції вплинули на результат (1–5 шкала)?

Через 2–3 заняття проводиться аналіз, що допомагає зрозуміти, які ситуації викликають складнощі.