

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ  
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОДІАГНОСТИКИ**

на правах рукопису

**ЗАХАРОВ ВАЛЕРІЙ СЕРГІЙОВИЧ  
ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ АДАПТАЦІЙНИХ  
МОЖЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ  
НАПРУЖЕНОСТІ**

**Робота на здобуття освітнього ступеня рівня «Магістр»**

Науковий керівник:  
**ДУЧИМІНСЬКА  
ТАМАРА ІВАНІВНА,**  
кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри практичної  
психології та психодіагностики

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ  
Протокол №  
Засідання кафедри практичної психології  
та психодіагностики  
від \_\_\_\_\_ 2024 р.  
Завідувач кафедри  
доцент, проф. Магдисюк Л.І. \_\_\_\_\_

**ЛУЦЬК – 2024**

ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ  
 ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

Кафедра практичної психології та психодіагностики

Освітній ступінь «Магістр»

Спеціальність 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Практична психологія (психологічне консультування та психотерапія)»

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

**Завідувач кафедри**

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

**ЗАВДАННЯ НА ВИПУСКНУ КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ  
 (ПРОЄКТ) ЗДОБУВАЧУ ОСВІТИ**

**Захаров Валерій**

1. Тема роботи (проєкту) «Психологічні аспекти розвитку адаптаційних можливостей особистості в умовах соціальної напруженості»

Керівник роботи (проєкту) Дучимінська Тамара Іванівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології та психодіагностики.

2. Строк подання студентом роботи (проєкту) \_\_\_\_\_

Мета та завдання випускної кваліфікаційної роботи (проєкту) – теоретико-методологічне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних особливостей особистісної зрілості студентів-психологів як важливого ресурсу у їх професійному становленні.

3. Завдання дослідження:

1. Здійснити широкий теоретичний аналіз особливостей соціально-психологічної напруженості та охарактеризувати особливості її прояву у поведінці людини.
2. Охарактеризувати психологічні особливості адаптації особистості.
3. Розробити програму емпіричного дослідження особливостей розвитку адаптаційних можливостей особистості в умовах соціальної напруженості.
4. Проаналізувати дані, отримані в результаті дослідження та сформулювати висновки

5. Розробити програму соціально-психологічного тренінгу розвитку адаптаційних можливостей особистості.

4. Дата видачі завдання: \_\_\_\_\_

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів випускної кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	<u>Теоретико-аналітичний етап:</u> вибір напряму дослідження, формулювання теми дослідження, постановка проблеми, визначення мети та завдань дослідження, підбір можливих джерел дослідження	Вересень-жовтень 2023 р.	
	Ознайомлення із станом досліджуваної проблеми у психологічній науковій літературі шляхом проведеного аналізу наявних теоретичних джерел та емпіричних досліджень вітчизняних і зарубіжних авторів з окресленої проблематики. Отримані результати стали підставою для проведення відповідних організаційних заходів щодо подальшого планування магістерського дослідження (уточнення завдань розробки програми дослідження, вибір методів, адекватних меті та завданням тощо)	Листопад 2023 р.- Січень 2024 р.	
	Написання теоретичного розділу кваліфікаційної роботи	Січень-лютий 2024 р.	
2	<u>Організаційний етап:</u> формування експериментальної вибірки дослідження	Лютий 2024р	
	Підбір матеріалів для проведення емпіричного дослідження (психодіагностичних методик): розробка і уточнення інструкцій для респондентів, попередня їх перевірка на простоту і зрозумілість тощо	Лютий 2024р	
3	<u>Етап реалізації емпіричного дослідження:</u> проведення психодіагностичного опитування та тестування досліджуваних.	Березень 2024 р.	
4	<u>Підсумковий етап:</u> обробка і систематизація результатів дослідження. статистична обробка	Квітень-травень 2024 р.	

даних методами табулювання даних, складання діаграм, проведення кореляційного аналізу.		
Окреслення висновків	Червень 2024 р.	
Оформлення результатів дослідження у цілісну наукову роботу	Липень- Жовтень 2024 р.	
Підготовка та публікація статті за матеріалами кваліфікаційної роботи	Жовтень 2024р.	

Здобувач освіти  
Керівник роботи

Захаров В.С.  
Дучимінська Т.І.

## АНОТАЦІЯ

*Захаров В.С. Психологічні аспекти розвитку адаптаційних можливостей особистості в умовах соціальної напруженості*

*Випускна кваліфікаційна робота для здобуття ступеня магістра за спеціальністю 053 «Психологія» – Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2024 р.*

Мета дослідження полягає у теоретико-методологічному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічних аспектів розвитку адаптаційних можливостей особистості в умовах соціальної напруженості. У першому розділі розглянуто теоретико-методологічні засади вивчення психологічних аспектів розвитку адаптаційних можливостей особистості в умовах соціальної напруженості.

У другому розділі описаний методичний інструментарій, який використовувався для діагностики особливостей рівня адаптованості, тривожності самооцінки функціонального стану особистості. Здійснено аналіз емпіричних даних вибірки.

У третьому розділі обґрунтовано методичні засади практичної роботи та розроблено програму соціально-психологічного тренінгу розвитку адаптаційних можливостей особистості. За результатами проведеного аналізу теоретико-емпіричного дослідження зроблено висновки. Практична значущість одержаних результатів полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані в діяльності практичних психологів щодо розвитку адаптаційних можливостей особистості.

**Ключові слова:** соціально-психологічна напруженість, адаптація, тривожність, соціально-психологічний тренінг.

## SUMMARY

*Zakharov V.S. Psychological aspects of the development of adaptive capabilities of the individual in conditions of social tension. – Qualification research paper on manuscript rights.*

*Graduation qualification work for obtaining the Master's degree in specialty 053 «Psychology» – Lesya Ukrainka Volyn National University, Lutsk, 2023.*

The purpose of the study is to provide a theoretical and methodological justification and empirical study of the psychological aspects of the development of the adaptive capabilities of the individual in conditions of social tension. The first section examines the theoretical and methodological principles of studying the psychological aspects of the development of the adaptive capabilities of the individual in conditions of social tension.

The second section describes the methodological tools used to diagnose the features of the level of adaptability, anxiety, self-assessment of the functional state of the individual. An analysis of the empirical data of the sample was carried out.

The third section substantiates the methodological principles of practical work and develops a program of socio-psychological training for the development of adaptive capabilities of the individual. Based on the results of the analysis of the theoretical and empirical research, conclusions are drawn. The practical significance of the results obtained is that the results of the study can be used in the activities of practical psychologists in the development of adaptive capabilities of the individual.

**Keywords:** socio-psychological tension, adaptation, anxiety, socio-psychological training.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>8</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ РОЗВИТКУ АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ НАПРУЖЕНОСТІ.....</b>	<b>11</b>
1.1. Розгляд поняття соціально-психологічної напруженості у зарубіжній та вітчизняній психології.....	11
1.2. Характеристика прояву соціально-психологічної напруженості у поведінці особистості.....	18
1.3. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах воєнного стану.....	22
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ РОЗВИТКУ АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ НАПРУЖЕНОСТІ.....</b>	<b>30</b>
1. Характеристика вибірки та методів дослідження.....	30
2. Аналіз та інтерпретація отриманих даних.....	34
<b>РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ РОЗВИТКУ АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ.....</b>	<b>47</b>
3.1. Методичні основи тренінгової діяльності у розвитку адаптаційних можливостей особистості.....	47
3.2. Програма соціально-психологічного тренінгу розвитку адаптаційних можливостей особистості.....	51
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>55</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>58</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>65</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Війна, яка триває вже не один рік в нашій країні призводить до нестійкості, нестабільності суспільства, що виражається у зростанні протиріч в соціумі, незадоволеності потреб, втрати відчуття безпеки, загостренні соціальної тривожності тощо, і, як наслідок, виникнення соціального напруження як на індивідуальному так і соціальному рівнях, що створює негативний вплив на життєдіяльність як окремої людини так і всього суспільства загалом. Психологічна напруженість особистості – це сильне переживання життєвих негараздів, втрата впевненості в собі, низька самооцінка, неможливість керувати собою, відчуття безвихідності, безсилля, песимістичне налаштування на негаразди в майбутньому. Тому дослідження поняття «соціальної напруженості», її змісту, особливостей формування та виникнення, значення у життєдіяльності людини, а, головне, умов її профілактики й подолання є надзвичайно актуальним напрямком досліджень.

Аналіз наукових джерел з окресленої тематики засвідчив неабиякий інтерес до її вивчення з боку вітчизняних фахівців економістів, соціологів (А. Андрющенко, С. Бєлай, С. Вакуленко, Н. Губіна, І. Євдокимова, Е. Ключенко, Є. Сірий, В. Узунов та інші) та психологів (В. Васютинський, І. Заїка, Л. Карамушка, О. Креденцер, Н. Козубай, М. Слюсаревський, К. Терещенко та інші).

Вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації в сучасних умовах є надзвичайно важливим, адже вона забезпечує соціалізацію і нормальний психічний статус індивіда в умовах соціальних змін, припускаючи не тільки засвоєння соціального досвіду, а й активність особистості, її перетворювальну діяльність по відношенню до соціальної системи.

В даний час адаптація відбувається в умовах масового руйнування всього комплексу колишніх структур, складових життєдіяльності суспільства, розпаду



традиційного способу життя, норм, цінностей, кризи тощо. Свідомість людей знаходиться в суперечливому, хаотичному стані і не встигає пристосуватися до змін. І це актуалізує тему та мету нашого дослідження.

**Мета дослідження** – є теоретичне та емпіричне обґрунтування сутності процесу розвитку адаптаційних можливостей особистості в умовах соціальної напруженості.

**Об’єкт дослідження** психологічна адаптація особистості.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості розвитку адаптаційних можливостей особистості в умовах соціальної напруженості.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз соціально-психологічної напруженості, узагальнити суть поняття і головні детермінанти.
2. Розкрити поняття психологічної адаптації особистості в умовах соціальної напруженості.
3. Здійснити емпіричне дослідження особливостей адаптації особистості в умовах соціальної напруженості;
4. Здійснити якісний і кількісний аналіз дослідження.
5. Обґрунтувати методологічні основи тренінгової діяльності та підготувати програму соціально-психологічного тренінгу розвитку адаптаційних можливостей особистості.

**Методи дослідження.** Для реалізації поставленої мети і вирішення поставлених задач у ході дослідження були використані наступні методи:

– теоретичні методи (аналіз, абстрагування, систематизація) застосовувалися для узагальнення теоретико-методологічних засад дослідження;

– емпіричні методи – авторська анкета для визначення рівня прояву соціальної напруженості; «Тест-опитувальник Г. Айзенка – Eysenck Personality Inventory (EPI)»; рівень адаптованості вимірювали за допомогою методики

«Оцінка емоційно-діяльнісної адаптивності» розроблена Н. Фетіскіним, В. Козловим, Г. Мануйловим; «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» Ч. Спілбергера, адаптована Ю. Ханіним; методика самооцінки функціонального стану «САН» (В. Доскін);

– методи математичної статистики: кореляційний аналіз r-Пірсона для встановлення взаємозв'язків між показниками.

**Наукова новизна одержаних результатів** полягає у спробі нового підходу до вивчення психологічних особливостей адаптації особистості через призму соціальної напруженості; підготовка програми соціально-психологічного тренінгу розвитку адаптаційних можливостей особистості

**Практичне значення.** Результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження, представлені у роботі можуть знайти використання у психологічному консультуванні, психокорекції щодо психологічної адаптації осіб різних категорій (безробітних, внутрішньо переміщених, соціально-незахищених, військовослужбовців тощо). Корисною для роботи практичних психологів може бути розроблена нами програма соціально-психологічного тренінгу розвитку адаптаційних можливостей особистості.

**Апробація результатів та публікації.** Результати роботи доповідалися автором на XI Міжнародній науково-практичній інтернет-конференції «Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві» (м. Луцьк, 16-20 грудня 2024).

Основні положення роботи викладені у одній публікації.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ РОЗВИТКУ АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ НАПРУЖЕНОСТІ

### 1.1 Розгляд поняття соціально-психологічної напруженості у зарубіжній та вітчизняній психології

Воєнні дії, що тривають в нашій країні призводять до нестійкості, нестабільності суспільства, виражаються у зростанні протиріч у соціумі, незадоволеності потреб, втрати відчуття безпеки, високого рівня тривожності тощо, і, як наслідок, виникнення соціального напруження як на індивідуальному так і на соціальному рівнях. Сьогодні, враховуючи ситуацію, що склалася в Україні, проблема соціальної напруженості є надзвичайно актуальною як в окремих регіонах, так і в країні в цілому. Тому дослідження поняття «соціальної напруженості», її змісту, детермінант формування, значення у життєдіяльності людини, а, головне, умов її профілактики й подолання є надзвичайно актуальним напрямком досліджень.

Поняття «соціальна напруженість» розуміється не просто як реакція не лише на актуалізацію потреб чи цілей, а як реакція на саму перешкоду – тобто широке екстремальне поняття. Перешкода в цьому разі сприймається як нездоланна, чи яка являє надмірний ризик, що загрожує особистості. Ця перешкода вимагає максимального зосередження сил на ній самій – актуалізовані раніше цілі й потреби вже не мають сенсу.

Поняття соціальної напруженості вивчається представниками різних галузей знань (економістами, криміналістами, соціологами, психологами тощо).

Історично зміст соціальної напруженості розглядався одночасно з явищами як соціальна дезінтеграція (відсутність солідарності взаємодіючих груп), депривація (різниця між рівнем життя на який люди можуть з повним правом претендувати та рівнем життя, який вони могли б отримати), аномія (апатія в відносинах нестабільного суспільства), фрустрація (неможливість задоволення потреб), класова боротьба, міжетнічні сутички та дезадаптація (фізіологічна, психофізіологічна, соціально-психологічна).

Аналіз наукових джерел з окресленої тематики засвідчив неабиякий інтерес до її вивчення з боку вітчизняних фахівців економістів, соціологів (А. Андрющенко, С. Белей, С. Вакуленко, Н. Губіна, І. Євдокимова, Е. Ключенко, Є. Сірий, В. Узунов та інші) та психологів (В. Васютинський, І. Заїка, Л. Карамушка, О. Креденцер, Н. Козубай, М. Слюсаревський, К. Терещенко та інші).

Сутність поняття соціальної напруженості та її видів розкривається у роботах А. Андрющенка, С. Вакуленко, В. Васютинського, І. Заїки, Л. Карамушки, К. Терещенко та інших [3; 7; 16; 21]. О. Креденцер, К. Терещенко, розглядаючи особливості соціальної напруженості в установах та організаціях, вказують на особливості протікання різних соціально-психологічних феноменів в умовах організаційної напруженості [29; 50]. Є. Сірий, Н. Нахабич роблять спробу розробити концептуальну модель соціальної напруженості та створити систему відповідних пізнавально-вимірювальних інструментів для формування методики моніторингу соціальної напруженості на основі передової методології багаторівневого аналізу [47; 48]. Методики для діагностики соціальної напруженості аналізує у своїх роботах Л. Карамушка [20; 21]. Соціально-психологічний аналіз стану соціальної напруженості здійснено у працях Л. Бевзенко, Н. Бойко, О. Злобіної, М. Кухти, І. Мартинюк, М. Паращевіна, О. Резніка, Н. Соболевої, М. Шульги, та ін. Дослідники визначають її як атрибутивну характеристику кризового

суспільства [17]. Однак, недостатньо дослідженим залишається вивчення наслідків впливу напруженості на особистість, що заважає до кінця зрозуміти негативний вплив цього феномену на особистість та, зокрема, її адаптацію та, відповідно, розробку програм попередження і корекції виникнення цього процесу. Це актуалізує тематику нашого дослідження.

Розглядаючи поняття соціальної напруженості, дослідники сходяться у її визначенні як особливого психічного або соціально-психологічного стану соціуму (як особистості, так і окремих соціальних груп) [22; 49].

На сьогодні можна виділити два основні наукові підходи до пояснення поняття соціальної напруженості: згідно першого підходу, соціальна напруженість розглядається як природна активна система, яка супроводжує певний соціальний (природний) процес та є базою досягнення соціумом поставлених цілей (конфліктна парадигма); другий підхід розглядає соціальну напруженість як специфічний негативний стан соціуму, що виникає внаслідок несприятливих внутрішніх і зовнішніх умов та є значним порушенням оптимального розвитку подій (структурно-функціональна модель суспільства). Взявши за основу дані підходи та здійснивши їх узагальнення, дослідники зазначають, що для суспільних відносин у рівній мірі характерні природна гармонія та конфліктність, баланс і дисбаланс, стабільність і напруженість (теорії обміну).

Існування такого поняття як «соціальна напруженість» у радянський час було неможливим, адже ідеологічні концепції заперечували наявність соціальних протиріч в соціумі. Тому вивчення цієї проблеми активізувалося після 90-х років у різних галузях знань (В. Васютинський, А. Давидов, Е. Ключенко, М. Слюсаревський, О. Чернявська та інші) та набули важливого значення та актуальності, у зв'язку з розвитком нових трансформаційних соціальних процесів [25]. Сучасні події актуалізують важливість вивчення

соціальної напруженості, різних рівнів її прояву, розробку ефективних програм її подолання тощо (О. Андренко [2], Л. Карамушка, І. Заїка [23], та ін.).

Сучасні вітчизняні психологи виділяють три основні рівні у проявах напруженості. Перший, пов'язаний з проявами напруженості на найвищому рівні – на рівні соціуму (макрорівні). Соціальні та політичні психологи, при вивченні цього поняття, послуговуються такими термінами, як соціальна напруженість та соціально-психологічна напруженість. Так, вивчаючи соціально-психологічну напруженість в рамках суспільно-політичного життя соціуму, В. Васютинський вказує, це поняття визначається як особливий стан життя суспільства, що характеризується зростанням внутрішніх об'єктивних і суб'єктивних протиріч, які можуть посилюватися у різних випадках зовнішніми обставинами [45]. М. Слюсаревський [49] вказує на те, що поняття соціально-психологічна напруженість є не зовсім адекватним, і природа соціальних явищ є великою мірою «психологізована». Автор підкреслює, що соціальне дослідження є можливим лише через спеціальні соціально-психологічні методи або під особистим кутом зору, тобто на певному рівні або в рамках певного способу пізнання. За підходом М. Слюсаревського, соціальна напруженість розглядається як психічний стан суспільства (спільноти або групи), що виникає під впливом об'єктивних факторів, таких як спад виробництва, зниження рівня споживання, притік мігрантів або загострення міжетнічних конфліктів, і проявляється у формі індивідуальної чи групової поведінки (злочинність, протести тощо) [49].

Другий рівень вивчення соціальної напруженості – мезорівень – рівень окремих трудових колективів в установах, організаціях. Основну увагу вивченню психологічного феномену соціальної напруженості на рівні окремих організацій, насамперед промислових, присвячували в своїх працях А. Андрющенко, С. Вакуленко, Н. В. Губіна, І. Євдокимова, Л. Карамушка, О. Плахова, М. Семикіна та інші.

Низка вітчизняних дослідників (С. Вакуленко, О. Чернявська та Т. Яковенко та ін.) зазначають, що сучасний стан соціальної напруженості у соціально-трудої сфері підприємств тісно пов'язаний з напруженістю в соціально-політичній сфері. Вона розглядається як ознака суспільної кризи загалом або окремих суспільних інститутів (територіальних спільнот, трудових колективів, окремих групи), проявляючись як у соціальній свідомості, так і на рівні поведінки людини [7]. Автори розглядають соціальну напруженість, як характеристику трудових відносин на підприємстві, що показує процес накопичення протесаного потенціалу та можливість його переростання відкрите протистояння між соціальними суб'єктами. Це зумовлює різні можливості задоволення важливих потреб та інтересів.

На нашу думку, соціальна напруженість в організації є психічним станом її персоналу, що формується під впливом зовнішніх і внутрішніх факторів і може виявлятися в індивідуальній або груповій поведінці. Зовнішніми факторами є загальний рівень соціальної напруженості в соціумі, соціальний, економічний і політичний стан в країні тощо. Внутрішніми факторами є організаційні чинники, такі як економічний стан організації, умови праці, рівень заробітної плати тощо, а також індивідуальні особливості персоналу. Наслідками соціальної напруженості на підприємствах можуть бути такі явища, як саботаж, соціально-професійні конфлікти, акції протесту та інше. Використання психологічних технологій для управління, профілактики та подолання соціальної напруженості на підприємствах може допомогти уникнути серйозних конфліктів.

О. Плахова [41], вивчаючи різні рівні напруженості в організації, виділяє такі:

1) фоновий (характеризується стабільністю у колективі; очікування мають перевагу над конфліктами; у ситуаціях конфлікту, що виникають, вдаються до

обговорень та його розв'язать компромісним шляхом; психологічний клімат у колективі позитивний);

2) низький (характеризується загалом наростанням невдоволення різними аспектами роботи; виникненням розбіжностей у оцінюванні проблемних ситуацій та пошуків шляхів і методів їх вирішення);

3) середній (характеризується формуванням окремих груп працівників у колективі та проявом їх активного невдоволення щодо стану справ на підприємстві й відстоюванням своїх інтересів і позицій);

4) високий (характеризується наявністю гострих проблем у колективі, проявами невдоволення цими проблемами у більшості його працівників у відкритій і активній формі; характеризується відсутністю програми виходу з кризи);

5) конфлікт (характеризується максимально гострою ситуацією напруги в колективі та організованим відкритим проявом незадоволення фактично всього колективу).

Щодо вивчення соціальної напруженості в окремих групах пах, особливостей її прояву, розвитку й специфічних ознак, характерних для певних груп, Ю. Ярошок, досліджуючи особливості психологічної напруженості військовослужбовців, що здійснюють свою діяльність в екстремальних бойових умовах, визначає взаємозв'язок її прояву та дії психотравмуючих чинників, а також співвідношення понять психічної напруженості та стресу [57].

Третій рівень прояву соціальної напруженості – індивідуальний рівень – визначається як мікрорівень. Щодо цього рівня у загальній психології, психології особистості, психології стресу частіш за все вживається поняття «психічна напруженість» та визначається вона як певний емоційний стан, що виникає як реакція особистості на дію стрес-фактору при взаємодії з соціальним середовищем ( підвищена тривожність, занепокоєння, стурбованість, нервоз та негативні емоційні прояви, які виникають у складних ситуаціях стресу.



А. Гірник, розглядаючи психологічну напруженість як передумову та наслідок конфліктів, вказує, що це психічний стан, який виникає у процесі взаємодії з складними умовами, коли людина здійснює оцінку цієї ситуації як ситуації неуспіху. Дослідник виділяє чинники, які сприяють виникненню напруженості: конфлікти мотивів, цінностей та цілей особистості, а також міжособистісні конфлікти. У міжособистісних стосунках виникнення конфлікту часто провокує напруженість у стосунках. Поведінковими проявами в таких ситуаціях є: з однієї сторони – мобілізація, бойове завзяття, тощо, з іншої – знижена працездатність, загальмованість або імпульсивність поведінки. «Якщо сторони отримують викривлену інформацію про слова та вчинки одне одного або одна із сторін поводить себе грубо, нетактовно, то напруженість може швидко перерости у конфлікт навіть тоді, коли немає справжньої розбіжності інтересів. У процесі конфлікту й після його завершення напруженість здебільшого зберігається» [12].

Л. Орбан-Лембрик виділяє наступні сфери та процеси на які поширюється вплив соціальної напруженості особистості внаслідок порушення адаптації: фізіологічний рівень дезадаптації (порушення пристосування до низького рівня життя, підвищення цін тощо); психофізіологічний рівень дезадаптації (виникнення в умовах соціальних змін масових психічних станів : агресії, тривоги, апатії тощо); соціально-психологічний рівень дезадаптації (виникнення свідомих конфліктів (акції протесту, загальне незадоволення, злочинність, міграція тощо) у населення як реакція на соціальні зміни таруднощі) [39].

Особистісна (індивідуальна) напруженість є своєрідним показником рівня задоволеності життям у населення.

Розглядаючи тенденції розвитку та сучасний стан України, можна стверджувати, що тривалі воєнні дії, обмежені фінансові можливості, перебування у постійному стані неспокою і тривоги, мінімальний рівень оплати праці, що не дозволяють забезпечити достатній обсяг соціальних пільг та

гарантій, благополуччя країни, все це сприяє формуванню соціальної напруженості, що може переростати у конфлікт.

Отже, соціальна напруженість – складний полінауковий феномен, що розглядається представниками різних галузей знань: соціологами, філософами, політологами, психологами, економістами тощо. Сучасні події в нашій країні актуалізують проблему вивчення різних аспектів соціальної напруженості та розробки і запровадження ефективних технологій управління, попередження та подолання соціальної напруженості на всіх рівнях її прояву. Напруженість існує об'єктивно, як і соціальні суперечності, на яких вона ґрунтується, але з погіршенням умов зростає рівень напруженості, що може призвести до виникнення соціальних конфліктів, унаслідок розвитку яких інколи виникають надзвичайні ситуації соціально-політичного характеру. Як процес постійного коливання рівня та як явище, що призводить до подальшого негативного розвитку подій, напруженість є специфічним чутливим індикатором стану суспільства.

## **1.2. Характеристика прояву соціально-психологічної напруженості у поведінці особистості**

Війна – як інтенсивний фактор стресу – призводить до виникнення в українців різнопланового діапазону хвилювань. І такі хвилювання стосуються всіх психічних сфер особистості: емоційної поведінкової, когнітивної, ціннісно-сислової тощо, а також проявляються на фізіологічному та фізичному рівнях [4]. Тому, поняття соціальної напруженості як багатоаспектного явища, розглядається як один із важливих чинників кризової ситуації як для конкретного індивіда, так і суспільства загалом. Сучасні події в Україні

привертають увагу дослідників до вивчення проблеми соціального напруження та його проявів, особливо, що стосується індивідуального рівня особистості.

Інтенсивне переживання невдач, сумніви у власних силах, необ'єктивне самосприйняття, неможливість підтримки внутрішнього контролю над собою, почуття безсилля і безвиході, а також негативне налаштування на поразку у майбутніх справах визначається як психологічна напруженість особистості. Емоційну напруженість слід розглядати як об'єкт психологічного багатогранного аналізу, так як в діяльності вона може виступати як характеристика, риса особистості або її стан. Окрім того, посиленими напруженими станами можна керувати за допомогою спеціальних методів, опанування яких сприяє розвитку здатності особистості мобілізувати свій ресурсний потенціал для протидії негативним емоціям.

Напруженість має прояви в підвищеній нервозності, тривожності, паніці чи навіть страху. Вона сприяє також мобілізації внутрішнього ресурсного потенціалу людини, спрямованого на опанування ситуації і сприяє виробленню стратегії поведінки в ній, а її рівень залежить від значущості ситуації, наявності досвіду подібних переживань та індивідуально-психологічних особливостей людини.

Г. Яворська, аналізуючи різні наукові підходи щодо визначення причин психологічної напруженості, її різновидів і проявів, виділяє індикатори психологічної напруженості, які призводять до змін у фізіологічних системах людини, її діяльності та поведінці. З класифікаційних ознак напруженості, то дослідниця виділяє такі, що мають певний вплив на людину (за силою і стійкістю) й призводять до різних порушень у діяльності особистості: гальмівна, імпульсивна та генералізована [55].

Для гальмівної форми є характерним сповільнення інтелектуальної діяльності, особливо це стосується перемикання уваги, складності у формуванні

нових навичок та переробці старих, погіршення здатності виконання звичних дій у нових умовах. Прояви імпульсивної напруженості відмічаються у збільшенні кількості помилок при виконанні певних дій (імпульсивність, необдуманість дій, метушливість, поспіх, недотримання інструкцій тощо), при цьому темп роботи зберігається, або навіть підвищується. Генералізована форма напруженості характеризується сильним збудженням, різким погіршенням виконання завдань, погіршенням координації рухів, зменшенням темпу роботи, допущенням помилок, що загалом може привести до зриву діяльності. Разом з тим, при такій формі напруженості можливі прояви відчуття байдужості, приреченості та депресивні прояви [38].

За ознакою сили прояву дослідники виділяють напруженість незначної сили, яка може швидко зникати, тривалу, яка має помітний вплив на процес діяльності та різко виражену, що фактично не зникає [55]. Зазначені види напруженості мають свої прояви у різних діяльності особистості та стосуються певних психічних її компонентів, що відображається на психічному стані людини в цілому [55].

Що стосується інших видів психологічної напруженості, то учені виділяють: перцептивну, яка виникає в процесі ускладнень, пов'язаних зі сприйманням важливої інформації; інтелектуальну, яка характеризується необхідністю знаходження ефективного способу подолання складної ситуації; емоційну, що характеризується виникненням емоцій, які дезорганізують діяльність; вольову, пов'язану зі здатністю людини опанувати себе у критичній ситуації; мотиваційну, пов'язану із протистоянням різних мотивів [55].

В. Зінченко виділяє низку несприятливих факторів, які сприяють посиленню психологічної напруженості особистості: виникнення дискомфорту на фізіологічному рівні (невідповідність вимог та норм життєдіяльності; страх; дефіцит часу; висока складність завдань тощо); висока значимість помилок,

пов'язаних з діяльністю; наявність перешкод; виникнення негараздів, зумовлених об'єктивними обставинами; недостатність інформації для прийняття важливих рішень; сенсорна депривація; надмірна кількість інформації, що перевантажує; виникнення конфліктних ситуацій [15].

В. Предко та Д. Предко емпірично доводять існування взаємозв'язку між, обставинами, в яких зараз перебувають українці, станом здоров'я та рівнем психічної напруженості. Дослідники вказують, що у людини, яка тривалий час перебуває в ситуації стресу, відмічається низка негативних емоційних, когнітивних, фізіологічних та інших проявів, що є симптомами стресу. Сильна психічна напруга, спровокована військовими діями, призводить до погіршення психічного і фізичного здоров'я українців. Найбільшою мірою це проявляється у тому, що досліджувані мають проблеми зі сном. Негативний вплив на самопочуття та посилення психологічної напруги, насамперед, провокують: перебування у зоні бойових дій, переживання за близьких людей, що беруть участь у бойових діях, вимушений переїзд на умовно безпечні території посилюють та інші [42].

Заїка І., досліджуючи вплив соціальної напруженості на формування особистісної напруженості у діяльності педагогів, наголошує на її негативних проявах, що провокує високий рівень ситуативної та особистісної тривожності, соціальної фрустрованості та низький рівень індексу задоволеності життям [16].

У стані напруженості поведінка людини характеризується переважанням стереотипних відповідей у нестандартних ситуаціях, так званій «блокаді» сприйняття і мислення, пам'яті і практичної діяльності суб'єкта. Такі зміни, в свою чергу, призводять до проявів неуважності, втрати самовладання, нездатності продовжувати діяльність тощо. Стійка схильність особистості до тих чи інших форм реагування визначається особливостями особистості [55].

У дослідженні як соціального благополуччя, так і соціальної напруженості важливо розрізняти когнітивні та афективні оцінки. Цей принцип був

запропонований А. Кемпбелом, який звернув увагу на їх відмінності. Якщо оцінка зосереджена на задоволеності життям, її відносять до когнітивної, тоді як акцент на досвіді повсякденного життя вказує на афективну оцінку[58]. В окремих дослідженнях соціальної напруженості підхід, що зосереджується на чинниках незадоволеності, в основному висвітлює когнітивний аспект оцінок, але не дає можливості виявляти емоційний компонент, який є ключовим для стану напруженості. Також слід, що когнітивні та афективні оцінки мають різну часову прив'язаність. Раціональні судження можуть охоплювати тривалий період, порівнюючи минуле й майбутнє, тоді як емоційні оцінки більш зосереджені на теперішньому і відображають переживання поточного моменту [17].

Таким чином, феномен напруженості багатоаспектним явищем, а отже і стан напруженості є важливою характеристикою кризової ситуації як для соціуму загалом, так і для конкретної людини. Воєнні дії в Україні актуалізують вивчення проблеми соціальної напруженості та її проявів на особистісному рівні, адже соціально-психологічна напруженість окрім емоційної сфери, негативно впливає на когнітивну, поведінкову, мотиваційну, ціннісно-смыслову, фізіологічну та фізичну сфери, призводячи до тривожності, соціальної фрустрованості, призводить до погіршення фізичного і психічного здоров'я особистості.

### **1.3. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах воєнного стану**

Поняття «адаптація» в загальному його розумінні означає намагання досягти балансу із навколишнім середовищем. Якщо стратегією в житті є його розвиток, то його тактикою, яка дає можливість утримуватися в певних рамках

розвитку та забезпечує його можливість – є адаптація. На сьогодні вивченням особливостей адаптації цікавляться дослідники багатьох галузей наукових знань. Етимологія цього поняття означає з латинської мови – пристосування.

Сучасне розуміння феномену адаптації тісно пов'язане з пристосуванням до змін навколишнього середовища, є одним з важливих чинників розвитку особистості, захисних механізмів психіки, пізнавальної активності. В існуючій психологічній літературі процес адаптації розглядається як багатосторонній, активний перебіг, що включає в себе засвоєння навчальної діяльності і ефективну взаємодію з навколишнім середовищем, процес зміни поведінки та діяльності в нових умовах навколишнього середовища.

Зарубіжні учені Г. Айзенк та Р. Хенкі розглядають адаптацію як стан балансу між особистістю та її соціальним оточенням і як процес забезпечує досягнення такого стану [11].

Адаптацію, як уміння людини долати складні ситуації за допомогою процесів засвоєння досвіду і пристосування, які взаємодіють між собою, трактує Ж. Піаже трактує. Такі процеси сприяють розвитку мислення та забезпечують рівновагу між когнітивними структурами особистості й вимогами соціального оточення [11].

Адаптацію як прагнення до встановлення балансу (рівноваги) між людиною та навколишнім середовищем трактує вітчизняний учений Г. Балл, при умові, що людина в цій рівновазі проявляє активність і підтримує зазначені параметри його існування [11].

Знаходимо також визначення психологічної адаптації як перебудови психіки індивіда під дією об'єктивних умов середовища та як формування адекватних зразків поведінки в ситуації мінливого соціального середовища [5].

О. Деменко зазначає, що під соціальною адаптацією розуміється процес пристосування людини до вимог соціуму та розвиток ефективної системи відносин з оточуючими; пластичність у поведінці, залучення людини до різних

соціальних груп; засвоєння норм і цінностей соціуму та основних форм взаємодії в ньому[14].

Аналізуючи чинники успішної адаптації особистості, О. Кокун, виділяє такі дві їх групи: суб'єктивні фактори, що включають професійну кваліфікацію та досвід особистості, її індивідуальні властивості, потреби, інтереси й цінності установки й переконання, особливості світосприйняття, життєвого досвду, психічні і фізіологічні якості, особливості емоційної та вольової сфери, задоволеність життям та діяльністю тощо; об'єктивні фактори, що свідчать про умови й особливості діяльності, величину та характер навантаженості, психологічний клімат та соціальні і побутові умови тощо [27].

Вивчаючи теорію та практику адаптації військовослужбовців в умовах бойових дій, Ю. Бриндіков вказує, що крім особливостей зовнішнього соціального середовища та рівня функціонування фізіологічних процесів, ефективна адаптація особистості в умовах бойових дій залежить від індивідуальних особливостей, якостей і характеристик самої особистості [6].

Адаптацію особистості в умовах бойових дій розглядають вітчизняні дослідники Г. Пріб, Я. Раєвська, Л. Бегеза та вказують, що є складний багатогранний процес взаємодії, що сприяє формуванню нової соціальної ідентичності, відповідно до змін, що виникають унаслідок воєнного конфлікту. Це процес позитивного розвитку та формування потенціалу особистості, її інтеграції в систему міжособистісних взаємин та пошуку умов для задоволення потреб у самоповазі й самореалізації. умов для реалізації потреб у самоповазі й самореалізації. Різноманітні фактори, що виникають у всіх сферах життя і діяльності особистості мають різний (як позитивний, так і негативний) вплив на її адаптацію [43].

Розглядаючи структуру свідомості з позицій глибинної психології, К. Юнг визначає адаптацію головною її функцією. Він зазначає, що поняття адаптації є ширшим і може реалізуватися не тільки у через пізнання. Поняття адаптації



дозволяє краще збагнути природу людини і специфіку його взаємодії зі світом і для її успішності людині необхідні: мислення відчуття, почуття та інтуїція [54].

Вітчизняна дослідниця С. Кулик виділяє три підходи у вивченні адаптації: психологічний, біофізіологічний та інформаційно-комунікативний [30]. Суть біофізіологічного підходу полягає у пристосуванні та активній підтримці певного рівня будови організму відповідно до різних змін, які виникають внаслідок впливу середовищних чинників і забезпечують біологічну, фізіологічну, екологічну, ергономічну та інші види адаптації особистості. Психологічний підхід забезпечує психологічну, соціальну, соціально-психологічну, особистісну, професійну адаптацію і полягає в виробленні особистісного індивідуального стилю діяльності й забезпеченні взаємовідносин особистості і соціуму; входження людини пристосування до системи внутрішньо-групових відносин; формування шаблонів мислення й поведінки, які базуються на системі групових норм і цінностей; розвиток умін і навичок міжособистісної взаємодії тощо. Інформаційно-комунікативний підхід покращує коригування структури управлінських впливів на основі отриманих даних та актуальної інформації для досягнення оптимального результату в нових умовах діяльності. Він забезпечує процес пошуку, сприйняття та обробки інформації. Цей підхід забезпечує взаємну адаптацію психосемантичних систем [30].

В адаптаційному процесі традиційно виділяють два типи: активний і пасивний. Однак частина авторів вважає, що невірно адаптаційний процес розглядати за даною класифікацією, тому що другий тип теж вважається активним. Але в цьому випадку йдеться не про активне пристосування, а більшою мірою про активний процес самокорекції і само зміни, зумовлений вимогами середовища [23]. Пасивне прийняття вимог і цінностей соціуму, без залучення активного процесу само зміни розглядається як дезадаптація. Таким чином автори пропонують класифікацію за вектором активності виявляючи:

спрямованість «назовні» (вплив на середовище); спрямованість «в середину» (зміни себе); спрямованість на пошук нових середовищ цих умов; і комбіновану спрямованість (що поєднує попередні умови).

Успішність соціально-психологічної адаптації, як зазначає О. Ткачишина, забезпечують особистісні ресурси, які визначаються здатністю до побудови інтегрованої поведінки. Чим більш розвинені адаптаційні ресурси, тим вища ймовірність забезпечення ефективної діяльності людини, навіть під час впливу стресогенних зовнішніх чинників [52].

Адаптаційні можливості включають такі особистісні характеристики як нервово-психічна стійкість, яка при високому рівні розвитку забезпечує толерантність до стресу; адекватна самооцінка, яка є основою саморегуляції і забезпечує адекватне сприйняття власних можливостей і умов діяльності; відчуття соціальної підтримки, що забезпечує почуття значущості особистості для оточуючих; низький рівень конфліктності; досвід міжособистісного спілкування у соціумі [18].

Основними чинниками, які мають вплив на адаптацію особистості в умовах соціальної напруженості та невизначеності, є умовно виділені внутрішні та зовнішні. Ці чинники можуть сприяти успішній адаптації, насамперед завдяки опануванню себе, своїх емоцій, саморегуляції, або ж, навпаки, порушувати адаптацію особистості. До внутрішніх чинників відносимо ті, які пов'язані з індивідуальними особливостями, а саме: індивідуально-психологічні особливості, особливості емоційної та когнітивної сфери, психічна саморегуляція, самоконтроль та самооцінка, життєвий досвід, особистісна зрілість тощо. Від цих чинників залежить вибір ефективних копінг-стратегій та успішність адаптації загалом. Так, високий рівень інфантильності особистості, невпевненості, невміння критично мислити, залежність від інших тощо перешкоджають адаптації особистості, можливості формувати ефективну копінг-поведінку у ситуації напруженості [52].

Зовнішні чинники не залежать від особистості. До них відносяться: психотравмуюча, стресова ситуація, її тривалість, умови виникнення, соціальне оточення, наявність вчасної соціально-психологічної допомоги чи підтримки, наявність таких низки дезорганізуючих соціально-психологічних явищ (паніка, фейки, чутки), які порушують адаптаційні можливості людини [52].

Життя кожної людини супроводжується постійною адаптацією до змінюваних умов навколишнього середовища. Одним із видів адаптації є наuczіння, яке проявляється у трьох видах: реактивне – коли організм реагує на певні зовнішні чинники, та поступово адаптується до них; оперантне – це складніший тип наuczіння, який передбачає встановлення зв'язки між різними ситуаціями шляхом «експериментування» з новими умовами навколишнього середовища (навчання шляхом проб і помилок, формування реакцій та способами спостереження і самоспостереження); когнітивне наuczіння відбувається шляхом встановлення зв'язку між ситуаціями, їх аналізу, оцінки з врахуванням власного досвіду і можливих наслідків (латентне наuczіння, вироблення психомоторних навичок, інсайт, наuczіння шляхом міркувань).

На протипагу соціально-психологічній адаптації вживається феномен соціальної дезадаптованості особистості, як не тільки непристосованості до умов навколишнього середовища, а складне соціально-психологічне явище, що характеризується неприйняттям людини в соціумі, високим рівнем фрустрованості, ускладненою комунікацією, дезорганізацією поведінки, скутістю та відчуженістю. Разом з ти дезадаптована людина може не приймати норми та вимоги соціуму, не розділяти погляди оточуючих та провокувати конфлікти [31; 34]. У подоланні соціально-психологічної дезадаптації ефективний вплив має соціально-психологічний тренінг особистісного розвитку, що сприяє формуванню комунікативних здібностей, розвитку навичок рефлексії, вміння аналізу власних поведінкових стратегій та поведінки

оточуючих, вмінь адекватного самосприйняття та сприйняття інших, оволодіння навичками психічної саморегуляції в складних ситуаціях [9].

Сучасні події, які відбуваються в нашій країні актуалізують практично у всього населення потребу в адаптації до нових цінностей і умов життя, призводять до крайньої необхідності створення нових концепцій, моделей адаптаційної поведінки, методології та методики дослідження процесів адаптації в умовах суспільної кризи.

В даний час триває перехід від жорстко регламентованої державою соціальної поведінки до принципово інших соціальних взаємодій і зв'язків, орієнтованих на індивідуальні зусилля і здібності людини. Адаптація відбувається в умовах масового руйнування всього комплексу колишніх структур, складових життєдіяльності суспільства, розпаду традиційного способу життя, норм, цінностей, кризи ідентифікації, розкиду пристосувань.. Свідомість людей знаходиться в суперечливому, хаотичному стані і не встигає пристосуватися до змін. Основу адаптивних процесів повинна скласти діяльність, яка мобілізує адаптивний потенціал суб'єкта і адекватно пов'язує його з соціально-культурним середовищем.

Таким чином, адаптацію особистості слід розглядати в ракурсі трьох структурних рівнів: громади, соціальної групи і особистості. Вивчення впливу соціально-економічних, соціально-політичних і соціально-культурних факторів на макро-, мезо-, мікрорівнях соціального середовища, особливостей соціальної адаптації особистості до кризового періоду, дослідження специфіки адаптивної поведінки, соціальної обумовленості процесу адаптації дозволяють визначити шляхи прискорення процесу адаптації, активізації адаптивного ресурсного потенціалу особистості.

Адаптація особистості – це багатосторонній активний процес її розвитку, який здійснюється шляхом активного або пасивного пристосування до умов навколишнього середовища та полягає у здатності до якісних змін особистості..

Отже, психологічна адаптація це складний системний процес, в якій провідним показником розвитку особистості і формування оптимального рівня життя і діяльності в соціумі є активна трансформація ціннісно-сміслової сфери. Процес психологічної адаптації може супроводжуватися внутрішніми конфліктами особистості, подолання яких багато в чому визначається її адаптаційним потенціалом. Успішність психологічної адаптації особистості та пов'язаних з нею внутрішньо особистісних конфліктів визначається здатністю здійснювати конструктивні стратегії поведінки в ускладнених та тяжких життєвих ситуаціях. В даний час проблема адаптації розглядається через призму тактик поведінки, під яким розуміється індивідуальний тип реагування на зміну умов середовища.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ РОЗВИТКУ АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ НАПРУЖЕНОСТІ

#### 2.1. Характеристика вибірки та методів дослідження

Дослідження проводилося на базі низки закладів вищої та середньої освіти Волинської області. В якості досліджуваних виступили працівники установ (загальна кількість – 60 осіб).

Програма нашого дослідження включала такі етапи:

- теоретичний, який включав постановку проблеми, визначення мети та завдань дослідження, аналіз стану досліджуваної проблеми у психологічній науці тощо;
- організаційний етап передбачав підбір матеріалів для проведення емпіричного дослідження (підбір емпіричних методик дослідження психологічного благополуччя та деяких особистісних характеристик досліджуваної вибірки);
- етап реалізації емпіричного дослідження включав проведення психодіагностичного опитування та тестування досліджуваних;
- підсумковий етап містив обробку і систематизацію результатів дослідження, підрахунок та статистичний аналіз отриманих емпіричних даних, інтерпретацію отриманих результатів дослідження за кожною з використаних методик, окреслення висновків та оформлення результатів дослідження у цілісну наукову роботу.

Для реалізації поставленої мети і вирішення поставлених завдань у ході дослідження були підібрані такі методики:

- анкета для визначення рівнів прояву соціальної напруженості досліджуваних (Додаток А);
- рівень прояву екстраверсії, інтроверсії, нейротизму досліджували за допомогою «Тесту-опитувальника Г. Айзенка – Eysenck Personality Inventory (EPI)» [28];
- рівень адаптованості вимірювали за допомогою методики «Оцінка емоційно-діяльнійної адаптивності» розроблена Н. Фетіскіним, В. Козловим, Г. Мануйловим [26];
- методика «Самооцінка психологічної адаптивності» [26];
- «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» Ч. Спілбергера, адаптована Ю. Ханіним [36];
- оперативну оцінку самопочуття, активності та настрою вимірювали за допомогою методика самооцінки функціонального стану «САН» (В. Доскін) [51].

На першому етапі нашого дослідження, респондентам була запропонована анкета, що визначала рівень їхньої стурбованості соціально-економічними, політичними процесами в нашій країні. Було запропоновано 10 запитань, де потрібно було вказати рівень стривоженості даного питання, від 1 до 10, де 1 зовсім не цікавить – 10 надзвичайно хвилює. При інтерпретації анкети бралися до уваги питання, які є найбільш важливими для особистостей.

Особистісний опитувальник Айзенка (Eysenck Personality Inventory, або EPI) діагностує екстраверсію, інтроверсію і нейротизм, включає також «шкалу брехні». Відповіді, які збігаються з ключем методики оцінюються в один бал.

Досліджуваному пропонується відповісти на 57 тверджень, спрямованих на виявлення переважаючої стратегії поведінки. Респондент має уявити типову ситуацію і дати відповідь, яка перша прийшла на думку. Відповідати потрібно

швидко й точно. Слід пам'ятати, що немає «хороших» чи «поганих» відповідей. Навпроти кожного запитання потрібно поставити «+» якщо згодні і «-» якщо не згодні.

Г. Айзенк, вивчаючи всю сукупність описів людських рис, дійшов висновку, що їх можна уявити за допомогою двох основних чинників: екстраверсії/інтроверсії й нейротизму/стійкості емоцій.

Перша з цих характеристик демонструє індивідуально-психологічні особливості людини, де крайні полюси характеризують спрямованість особистості на зовнішній (екстраверсія), або на внутрішній, суб'єктивний світ (інтроверсія). Очевидно, що екстраверти відзначаються товариськістю, імпульсивністю, гнучкістю в поведінці, високою ініціативністю (але низькою наполегливістю) і добре адаптуються в соціумі. Інтроверти, навпаки, замкнуті, нетовариські, соціально пасивні (але наполегливі), здатні до самоаналізу та складно адаптовуються в соціумі.

Друга характеристика, нейротизм, описує певний стан, що відображає емоційну стійкість, рівень тривожності, самоповаги та можливі вегетативні порушення у людини. Цей фактор також є біполярним, де на одному кінці шкали знаходяться люди з високою стійкістю, зрілістю та хорошою адаптованістю, а на іншому – схильні до нервозності, нестабільності та слабкої адаптованості. Більшість людей мають середні показники між полюсами зазначених чинників.

Методика «Оцінка емоційно-діяльної адаптивності» розроблена Н. Фетіскіним, В. Козловим, Г. Мануйловим, призначена для діагностики можливостей адаптації особистості. Досліджуваним пропонується відповісти на 24 твердження (визначити чи належать (+) ці твердження до нього чи ні (-).

Методика діагностує високий, середній, низький і дуже низький рівні адаптивних можливостей. Дана методика базується на розумінні процесу адаптації особистості як безперервного активного її пристосування до умов



соціуму, що постійно змінюються. На ефективність цього процесу більшою мірою впливає те, як людина сприймає себе, оточуючих, відповідність власних потреб можливостям та розуміє мотиви своєї поведінки.

Методика «Самооцінка психологічної адаптивності». Стресостійкість людини має тісний взаємозв'язок з її умінням адаптовуватися до вимог соціуму і проявляти гнучкість щодо життєвих вимог і обставин. Низький рівень адаптаційного потенціалу може призводити до виникнення стресу й переживань. Стимульний матеріал методики представлений двома групами тверджень: в групі А – 10 та в групі Б – п'ять. Досліджуваному пропонується обрати відповідь «так», якщо він погоджується із твердженням, та обрати відповідь «ні» якщо не згоден. Позитивні відповіді в кожній групі сумуються, різниця першої та другої сум вказує на рівень адаптивності та психологічної гнучкості поведінки.

Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Спілбергера–Ю. Ханіна дозволяє отримати важливу інформацію про особливості інтегральної самооцінки людини: чи є її нестабільність лише ситуативною чи постійно, тобто обумовленою особистісними характеристиками. Результати методики стосуються не лише поведінки людини, але й особливостей взаємозв'язку реактивності та активності, темпераменту і характеру. Методика представляє собою детальну суб'єктивну характеристику особистості, що не зменшує її діагностичної цінності. Отримані показники свідчать про прояви тривожності за такими рівнями: низький, середній та високий.

Методика самооцінки функціонального стану «САН» (В. Доскін та ін.)

Дана методика дозволяє оперативно здійснити оцінку самопочуття, активності та настрою. Опитувальник складається зі 30 пар протилежних характеристик, за якими респондента просять здійснити оцінку свого стану.

Кожна пара являє собою калу, на якій досліджуваний відмічає ступінь актуалізації тої чи іншої характеристики свого стану.

Респонденту пропонується описати свій стан, який він має на момент проходження методики, за допомогою таблиці, яка складається з полярних ознак. Потрібно в кожній парі вибрати ту характеристику, яка найбільш точно описує стан, і яка відповідає силі вираженості даної характеристики. При обробці даних, крайній ступінь вираженості негативного полюса пари оцінюється в один бал, а крайній ступінь вираженості позитивного полюса шкали оцінюється в сім балів. Згідно ключа отримані показники групуються за трьома категоріями і підсумовуються. Інтерпретація щодо самооцінки рівня активності, настрою, емоційного стану досліджуваного здійснюється за величиною отриманого показника

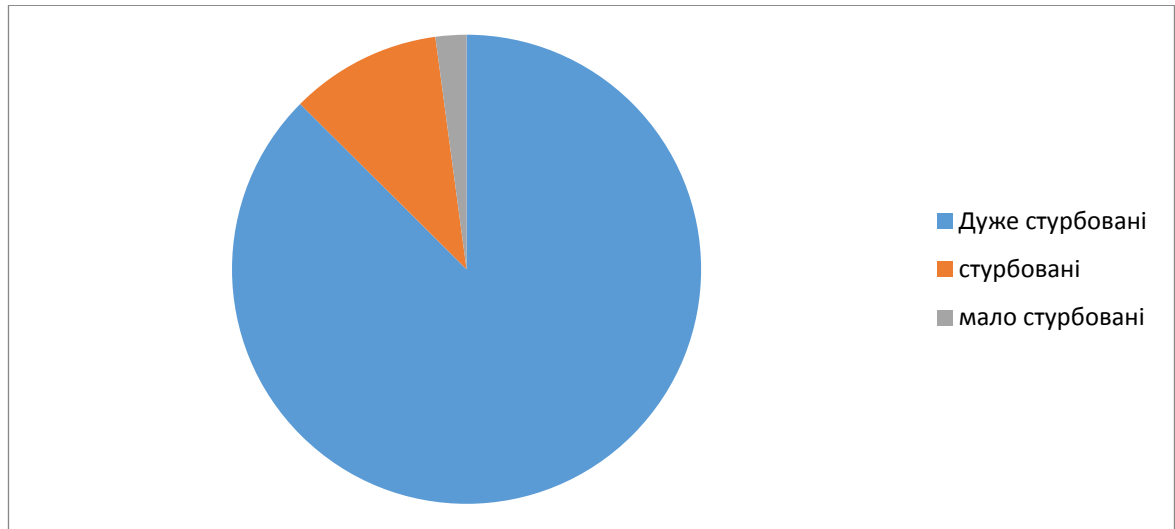
Отже, вважаємо, що обрані методики здатні забезпечити ефективну реалізацію поставленої мети, а саме дослідження процесу соціально-психологічної адаптації особистості в умовах соціальної напруженості.

## **2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих даних.**

Перший етап нашого дослідження передбачав проведення опитування за анкетною, яка складається із 10 запитань на які досліджувані відповідали за десятибальною шкалою. За допомогою даної анкети ми виявляли людей, які дуже переживають та переймаються ситуаціями, які склались в нашій країні та тих кого менше турбують дані питання. Її результати відображено на рисунку 2.1.

Такі результати свідчать про те, що серед респондентів дуже великий відсоток населення перебуває в стурбованому стані (82,2 %). Їхні показники

свідчать, що вони схвильовані тою ситуацією, яка відбувається в нашій країні: тривалістю воєнних дій на сході країни, великою кількістю тривог та, на цьому фоні, зростанням корупції і зниженням рівня життя.



**Рис. 2.1. Результати анкети щодо схвильованості респондентів, %**

Незначний відсоток (9,8 %) респондентів менше цікавить включення в суспільне та політичне життя. Вони менше переглядають новини та не спілкуються про політичні події в країні. Такі люди більшою мірою згодні (ніж не згодні) з тим, що пересічній людині надзвичайно складно впливати на політичне життя країни, участь у виборах не призводить до змін, відсутні дієві інструменти впливу на владу, також немає сенсу боротися за свої права, коли влада їх явно ігнорує.

Разом з, серед досліджуваних (2,0 %) виявилися ті, яких зовсім не хвилює ситуація напруженості в країні (це респонденти, які відмовилися відповідати на питання анкети).

У стривожених людей, період адаптації у стані соціальної напруженості, буде проходити довше та з більшими затратами ресурсів, при подоланні внутрішніх конфліктів.

Для подільного вивчення адаптації в совах соціальної напруженості ми проводили «Тест-опитувальник Г. Айзенка – Eysenck Personality Inventory (EPI)». За допомогою даної методики ми визначали симптомокомплекс екстраверсії-інтроверсії й нейротизму (емоційної стабільності).

Розглянуті симптомокомплекси відображені в Таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

**Показники за методикою «Тест-опитувальник Г. Айзенка – Eysenck Personality Inventory (EPI)», %**

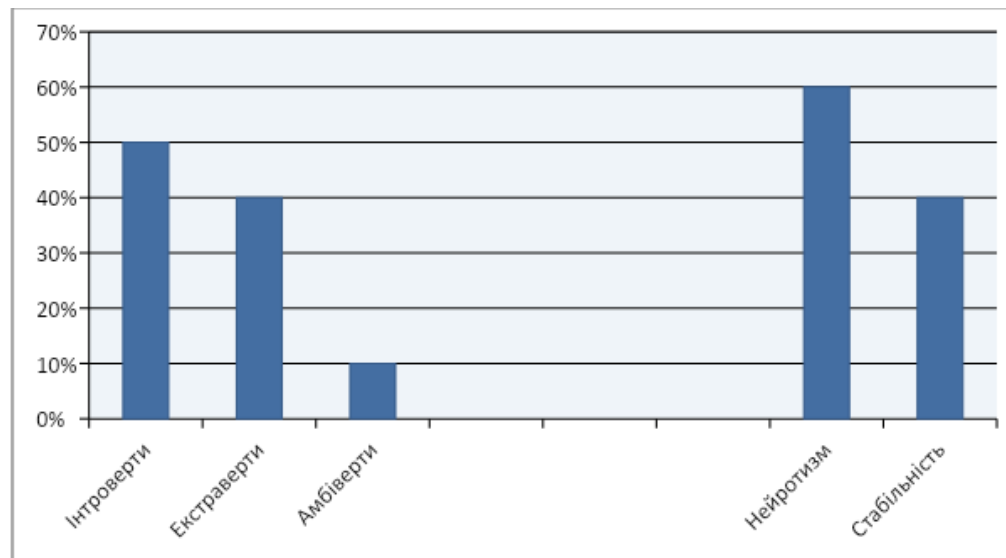
№	Показники	Кількість респондентів, %
1.	Інтроверт	50
2.	Екстраверт	40
3.	Амбіверт	10
4.	Невротизм	60
5.	Емоційна стабільність	40

Результати за шкалою неправди дозволяють приймати результати опитування за достовірні.

Аналізуючи дані, представлені в Таблиці 2.1, ми можемо зробити висновки, що за шкалою інтроверти-екстраверти переживає тип інтровертів (50%), це означає, що вони тяжко входять в соціальну адаптацію, такі люди занурюються в себе і всі життєві негаразди та непорозуміння сприймають як свої власні. Тому у них часто виникає конфлікт з самим собою. Вони замкнуті і скриті, тому витягнути певну інформацію з них тяжко. Проте навіть якщо у них відбувається емоційне напруження, для людей це буде мало помітно. Вони спокійні та сором'язливі, часто схильні до самоаналізу. Їм тяжко пристосовуватись в

соціумі адже вони переважно більшість часу проводять на самоті. Проте такі люди схильні виконувати монотонну роботу, вони все планують завчасно. Контролюють свої почуття, таких людей нелегко вивести з себе. Сприймають свій песимістично, високо цінують моральні норми.

Проаналізувавши результати методики, ми маємо можливість представити результати в діаграмі у вигляді відсоткового співвідношення рис. 2.2



**Рис. 2.2. Результати тесту-опитувальника Г. Айзенка – Eysenck Personality Inventory (EPI), %**

Екстраверти (40%) в свою чергу більш адаптовані до проявів соціальної напруженості. Вони пристосовуються до умов навколишнього середовища, є товариськими, проте їм може в принципі нічого не хвилювати. Почуття і емоції не завжди підвладні їм. Даний тип має схильність до агресії, що негативно впливає на входження в соціум.

Якщо аналізувати прояви невротизму-стабільності, можна зробити висновки, що переважають прояви нейротизму (60%). Такі люди є емоційно нестабільними, у них переважає швидка зміна настрою. Вони погано адаптуються, через постійну невпевненість, нервування, схильності до

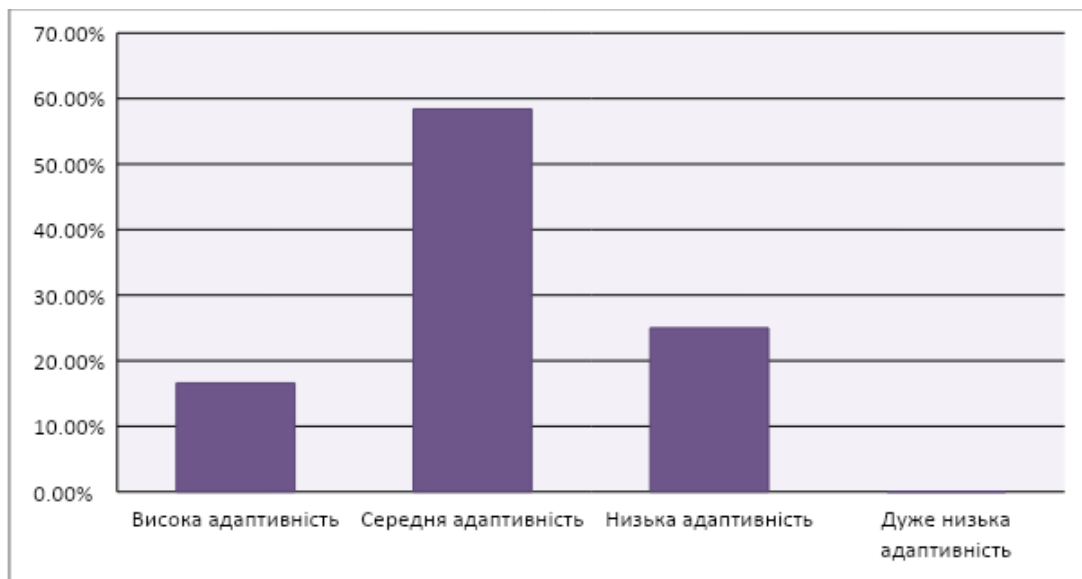
дратівливості. В таких людей в несприятливих стресових умовах може розвинути невроз.

У стабільного типу (40%) наявна хороша адаптація до соціуму та навколишніх умов, вони цілеспрямовані як у звичайні так і стресові ситуації. Зберігають самоорганізацію, легко пристосовуються до навколишніх змін. Вони схильні до лідерства та товариськості. Здебільшого у них відсутні прояви напруженості.

Таким чином, на основі результатів психодіагностики можна давши рекомендації навчити людину розвивати його позитивні сторони і долати негативні. Що призведе до покращення стану під час напруженості, та кращої адаптації.

Наступний етап дослідження полягав у з'ясуванні рівня розвиненості адаптивності у респондентів.

Результати відображено у відсоткових показниках на рис 2.3.



**Рис. 2.3. Результати оцінки емоційно-діяльній адаптивності, %**

Адаптивна поведінка характеризується покращенням функцій регуляції психіки, своєчасним передбаченням та врахуванням змін, адекватною реакцією

на них, а також мобілізацією всіх резервних можливостей. У такій поведінці оперативно застосовуються найбільш оптимальні навички, тактичні прийоми та способи дії, досягається вольова регуляція діяльності та її загальна ефективність. Неадаптивна поведінка свідчить про порушення порядку психічних процесів, точності і логічності у виконанні дій, ігнорування життєвого та професійного досвіду, шаблонності необумовлених реакцій, виникнення сповільненості в діях і навіть стану заціпеніння. Деадаптивна поведінка призводить до заміщених професійних навичок інстинктивними реакціями.

За даними результати можна зробити висновок, що у більшості досліджуваних переважають показники середньої адаптивності (58,4%), що свідчить про те, що для більшості дослідницької вибірки характерні прояви різних акцентуацій, які в повсякденних умовах при зміні діяльності можуть частково компенсуватися. Успіх їх адаптації більшою мірою визначається зовнішніми середовищними чинниками. Ці люди характеризуються невисокою стійкістю емоцій, можливістю виникнення емоційних зривів, проявів агресії та підвищеною конфліктністю, а, отже, потребують уваги, індивідуального підходу щодо здійснення психотерапевтичних та корекційних заходів.

Досліджувані з низькою адаптивністю (25%), мають прояви стійких акцентуацій характеру та певні ознаки психопатій, а їх психічний стан можна характеризувати як пограничний. Такі люди характеризуються низькою нервово-психічною стійкістю, високою конфліктністю, частими нервовими зривами, асоціальними проявами в поведінці. Такі люди потребують обов'язкового психотерапевтичного втручання.

Дуже малий відсоток респондентів мають сприятливу адаптивність (16,6%), такі люди характеризуються достатньо високим рівнем адаптивності, що свідчить про їх легке пристосування до мінливих умов навколишньої реальності, швидкого освоєння у новому колективі та ефективної комунікації з

оточуючими, стабільність емоційної сфери, конструктивність у вирішенні конфліктних ситуацій, легку та адекватну орієнтацію в поточній ситуації та вироблення адекватних поведінкових стратегій щодо неї.

Діагностика за методикою «Самооцінка психологічної адаптивності» дозволила детальніше визначити показники адаптивності у досліджуваних та підтвердила результати попередньої методики. Результати представлені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

**Показники за методикою «Самооцінка психологічної адаптивності», %**

Показник	Рівень				
	високий	вище середнього	середній	нижче середнього	низький
Адаптивність	5,2	10,7	53,1	10,0	22,0

Результати даної методики свідчать про значне переважання показників середнього рівня адаптивності досліджуваних (53,1 %) та додатково по десять відсотків наближені до середніх дещо вищі і дещо нижчі від цього рівня. У 22,0 % досліджуваних діагностовано низькі показники адаптованості. І дуже малий відсоток (5,2 %) респондентів за цією методикою характеризується проявом високих показників.

Проаналізувавши дані опитування, ми можемо констатувати, що стресостійкість особистості прямо пов'язана з умінням людини пристосовуватися до життя і гнучко реагувати на зміни життєвих обставин. Знижений адаптаційний потенціал є психологічним чинником, що зумовлює виникнення стресу й загострення кризових переживань. Реальний стан адаптивності респондентів перебуває на середньому рівні й потребує розробки

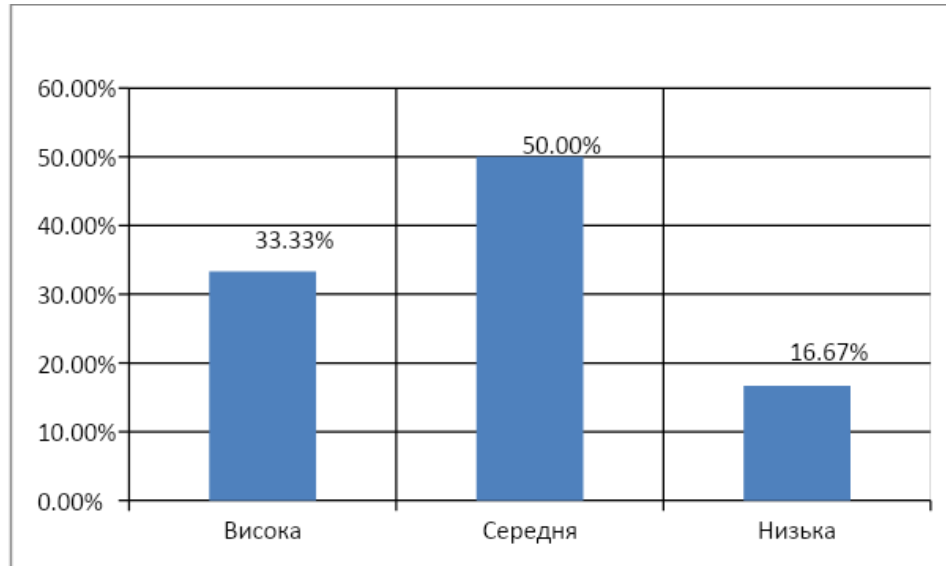


та впровадження спеціальних умов та засобів щодо розвитку адаптивності у всіх сферах життєдіяльності.

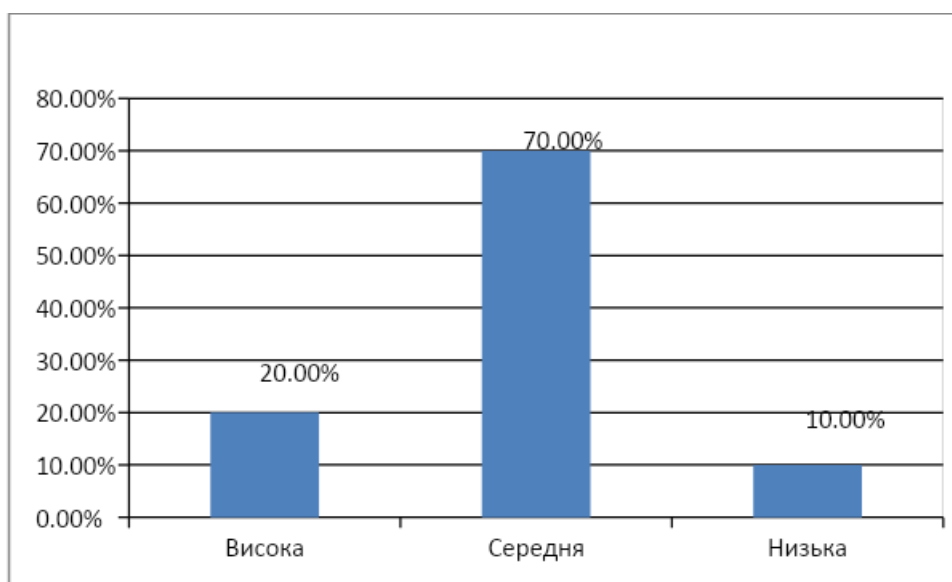
Для виявлення рівня тривожності, ми використовували шкалу реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Спілбергера–Ю. Ханіна

Постійні або ситуативні прояви тривожності особистості – це властивість, яка проявляється у виникненні стану підвищеного занепокоєння, відчутті страху і тривоги в певних життєвих ситуаціях, які можуть бути пов’язані з ризиками, випробуваннями, емоційними або фізичними напруженнями чи викликаними іншими причинами. Тривога виконує адаптивну функцію, попереджаючи організм про внутрішню або зовнішню небезпеку, та сигналізує про необхідність вжити заходів для її запобігання або зменшення наслідків.

Отримані відсоткові показники рівня напруженості представлені на рис 2.4. ситуативної тривожності та 2.5 особистісної тривожності.



**Рис. 2.4. Результати методики реактивної ситуативної тривожності Ч.Спілбергера – Ю. Ханіна, %**



**Рис. 2.5. Результати методики реактивної особистісної тривожності Ч.Спілбергера – Ю. Ханіна, %**

Використовуючи дані методики можна зробити наступні висновки: досліджувані, які складають групу осіб з високими показниками (ситуативна тривожність 33,33%; особистісна тривожність 20%), постійно в очікуванні загрози власній самооцінці, життю і діяльності у більшості різноманітних життєвих ситуаціях. Їхня реакція – це постійний сильно виражений стан занепокоєння і тривожності. Якщо за даною методикою у досліджуваного діагностується високий показник особистісної тривожності, то можна зробити висновок про її постійні прояви в різних ситуаціях, але особливо і тих, які стосуються оцінки компетентності та соціального статусу цієї людини. Тому людям з високими показниками тривожності необхідно проводити роботу щодо зміщення акцентів з категоричності, зовнішньої вимогливості, значимості змісту діяльності на конкретне планування завдань та їх реалізації, формувати відчуття впевненості в своїх діях та їх успішності.

Для досліджуваних у яких діагностовано низькі показники рівня тривожності (ситуативна тривожність 16,67%; особистісна тривожність 10%),

Характерні прояви більшої толерантності до незвичних ситуацій, більш спокійне та незворушне реагування в них. Тому, для таких людей потрібно, навпаки, деяке збільшення прояву активності, зацікавленості, відповідальності щодо вирішення задач.

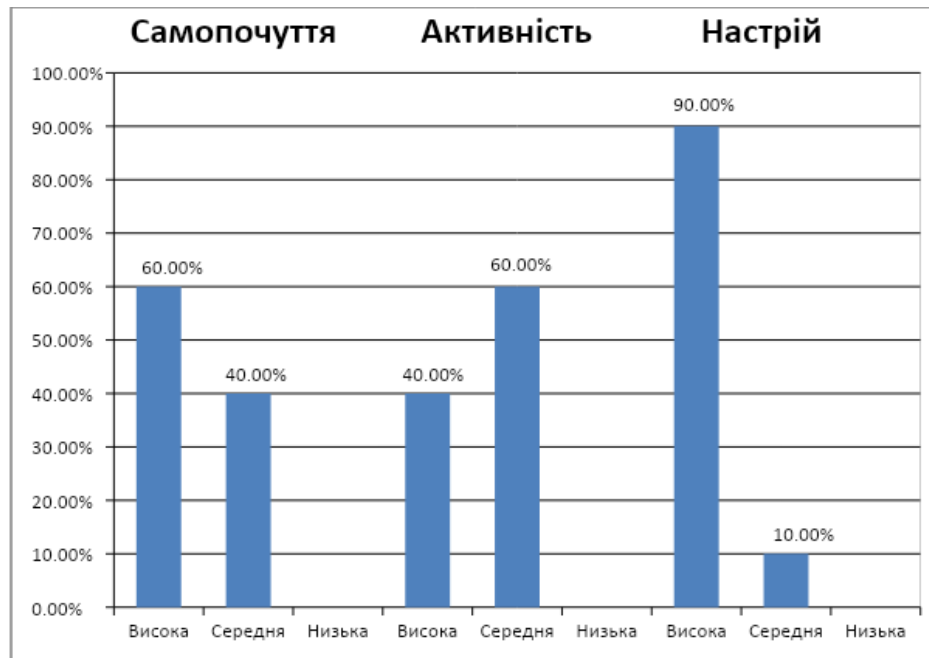
Прояви ситуативної тривожності спостерігається в стресових умовах і супроводжується відчуттям дискомфорту, напруженості, занепокоєння та надмірного збудження. Цей стан є нестабільним у часі та його інтенсивність змінюється у залежності від сили стресової ситуації. Підсумковий показник за цією шкалою дозволяє оцінити не лише рівень актуальної тривоги у тестовому, а й з'ясувати, чи перебуває він під безпосереднім впливом стресу та який рівень його інтенсивності.

Тривожність особистісного рівня – є стійкою рисою, яка полягає в тому, що людина сприймає загрозу в різних ситуаціях. При високому рівні особистісної тривожності кожна така ситуація викликати стрес і сильну тривогу. Дуже високий рівень особистісної тривожності часто пов'язаний з невротичними конфліктами, емоційними зривами, а також із проблемами психосоматичного характеру.

За методикою САН ми діагностували особливості ситуативного самопочуття, активності, настрою досліджуваних.

Результати діагностики за методикою САН представлені на рис 2.6.

Проаналізувавши результати можна зробити висновки, що для досліджуваних не характерні низькі показники зазначених властивостей за усіма шкалами. Це вказує на хороше активну діяльність, самопочуття в межах норми і вище, настрої хороші. Переважна більшість досліджуваних (60,0 %) характеризується високими показниками самопочуття, такі люди спрямовані на успіх, впевнені у собі, у своїй діяльності, слідує за своїм здоров'ям, не перевтомлюються.



**Рис. 2.6. Результати методики самооцінки функціонального стану «САН» (В. Доскін), %**

Помірний рівень самопочуття виявляється у 40,0 % респондентів, що свідчить про є деякі проблеми зі здоров'ям, прояви напруження, хоробливого, стану. Такі люди потребують особливої уваги до себе і відновлення своїх сил.

Показники високої активності притаманні 40,0 % респондентів, що свідчить, про їх відкритість до нового досвіду, вони рухливі, отримують більше радощів від життя, часто беруть участь у різних заходах, спрямовані на постійну діяльність.

Показники середньої активності спостерігаються у 60,0 % досліджуваних, що свідчить про прояви деякої байдужості у ставленні до подій і ситуацій, які відбуваються навколо, швидку втомлюваність та меншу рухливість у повсякденному житті.

Показники відмінного настрою характерні для 90,0 % вибірки, що є дуже хорошим показником, адже настрій стимулює роботу, підвищує працездатність, сприяє виникненню гарних позитивних емоцій та приємних думок у ставленні

до самого себе і оточуючих, що повертає до доброї поведінки. При гарному настрої, що виник в результаті наближення успіху чи хорошого відчуття, люди більш схильні до приємних думок і спогадів, що сприяє посиленню бажання надавати допомогу. Позитивно мислячі люди, як правило, стають і позитивними діячами.

Показники середнього рівня настрою характерні для 10,0 % досліджуваних, що може свідчити, що такі люди не проявляють особливої ініціативи та емоційного підйому у сприйнятті актуальних подій, що може заважати реально оцінювати такі події і ситуації, прогнозувати їх розвиток та свої можливості щодо їх вирішення. Такі люди не дуже очікують позитивного вирішення майбутніх подій, але і не занадто переживають за минулі невдачі.

Для статистичної обробки результатів емпіричного дослідження з метою виявлення взаємозв'язку між досліджуваними особистісними характеристиками та показниками адаптивності досліджуваних було використано метод кореляційного аналізу r-Пірсона. Результати кореляційного аналізу представлені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

### Результати кореляційного аналізу r-Пірсона

	Адаптивність	Екстраверсія	Інтроверсія	Тривожність	Активність	Самопочуття
Адаптивність	.1	.421*	.221	-.457*	.573**	.652**
Екстраверсія	.421*	.1	-.203	-.222	.599**	.103
Інтроверсія	.221	-.203	.1	.314	-.451*	.117
Тривожність	-.457*	-.222	.314	.1	.138	.221

Активність	.573**	.599**	-.451*	.138	.1	.271
Самопочуття	.652**	.103	.117	.221	.271*	.1

*Примітка:* умовні позначення: \*\* – рівень достовірності  $p \leq 0,01$ ;

\* – рівень достовірності  $p \leq 0,05$ ; нулі та коми опущені.

Кореляційний аналіз виявив низку статистично значущих зв'язків. Зокрема, статистично значущий позитивний кореляційний зв'язок виявлено між високими показниками адаптивності особистості та показниками самопочуття ( $r = 0,652$ , при  $p \leq 0,01$ ), активності ( $r = 0,573$ , при  $p \leq 0,01$ ) та екстраверсії ( $r = 0,421$ , при  $p \leq 0,05$ ). Прийнятний рівень негативного кореляційного зв'язку спостерігається між показниками високої адаптивності і тривожності ( $r = -0,457$ , при  $p \leq 0,05$ ) та інтроверсія теж значимо негативно корелює з показником активності ( $r = -0,451$ , при  $p \leq 0,05$ ). Це свідчить, що люди з високими показниками адаптивності є більш стресостійкими, активними, мають краще самопочуття та є менше тривожними. Екстраверти більш адаптовані до проявів соціальної напруженості. Вони краще пристосовуються до умов навколишнього середовища, є товариськими та відкритими.

Отже, за результатами проведених методик, у респондентів переважає середня адаптивність, що свідчить про успішність адаптації не від особистості, а від умов зовнішнього середовища, також у них переважає інтровертний тип, означає, що такі особи тяжко входять в соціальну адаптацію, такі люди занурюються в себе і всі життєві негаразди та непорозуміння сприймають к свої власні. Високі показники тривожності свідчать про маніакальну загрозу самооцінці і життєдіяльності у багатьох ситуацій. Високі показники самооцінки функціонального стану свідчить про направленість на успіх, слідкують за своїм організмом.

## РОЗДІЛ 3

### ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ РОЗВИТКУ АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ

#### **3.1. Методичні основи тренінгової діяльності спрямованої на забезпечення ефективної адаптації особистості**

Психологічна адаптація на сьогодні є важливим соціальним еталоном, який здійснює оптимальне функціонування індивіда в структурі соціальної, міжособистісної та професійної взаємодії. Людина з низьким рівнем адаптивності не спроможна ефективно справлятися з поставленими задачами, схильна до проявів депресії, характеризується високими рівнями тривожності і фрустрації, що негативно впливає на її самоактуалізацію та особистісний розвиток, фактично унеможливаючи його [46].

Аналіз теоретичних джерел, що розглядають проблему розвитку можливостей психологічної адаптації адаптаційних людини, вказує на основні три чинники, що сприяють інтенсивності процесу адаптації: 1) рівень особистісного розвитку; 2) складні ситуації навколишнього середовища; 3) показники активності та цілеспрямованості особистості. Перший та другий чинники вказують на величину адаптаційного бар'єру, який необхідно подолати. Третій чинник свідчить про рівень сили необхідної для подолання адаптаційного бар'єру. Якщо ж рівень волаючої сили низький, можливе виникнення дистресу. Таким чином, успішна адаптація особистості можлива при подоланні адаптаційного бар'єру шляхом його зменшення, або при збільшенні адаптаційного потенціалу особистості [32].

Отже, формуванню гармонійних взаємовідносин людини і соціального оточення сприяють такі умови: людина має здійснювати корисні види

діяльності у соціумі і розвивати ті, які забезпечуватимуть її визнання; 2) соціум з яким взаємодіє людина, має цінувати її вміння, досягнення, можливості [37].

Учені припускають, що основними чинниками, які негативно впливають на процес адаптації є недостатній рівень знань та вмінь у особистісній і комунікативній сферах та низька впевненість в собі [32]. Тому соціально-психологічний супровід особистості має бути спрямований на вирішення цих проблем.

Щоб визначити та змінити неадаптивні переконання та знайти ефективні способи поведінки, люди мають навчитися сприймати себе так, як їх бачать інші. Тому соціально-психологічний тренінг, як один із дієвих методів роботи з особистістю, довів свою ефективність, не вимагає від учасників спеціальних зусиль, але допомагає вирішувати важливі завдання [46].

Узагальнення теоретичних джерел, присвячених аналізу процесів особистісного розвитку, вдосконалення компетентності у спілкуванні тощо, визначають, що соціально-психологічний тренінг є важливим методом практичної психології, орієнтованим на використання активних методів групової психологічної роботи. Базовими методами соціально-психологічного тренінгу є групова дискусія та рольові ігри, що використовуються для організації групової взаємодії [33].

Як сучасний інтерактивний метод роботи соціально-психологічний тренінг стає дедалі популярнішим у практиці психологів. Ця форма роботи дозволяє учасникам краще зрозуміти свій внутрішній світ, усвідомити можливості для позитивних змін, розібратися у власних почуттях, переосмислити шаблонні та опанувати ефективні моделі поведінки. Під час виконання тренінгових вправ учасники можуть відтворювати складні життєві ситуації та знаходити оптимальні шляхи їхнього розвитку. [44].

В. Лефтеров визначає основні переваги психотренінгу, що виділяють його серед великої кількості психологічних методів, а саме: висока активність



учасників; ігровий характер взаємодії; навчальне чи розвивальне спрямування; систематична рефлексія; групова робота; зв'язок із реальними ситуаціями життя тощо. Автор також зазначає, що загальною метою соціально-психологічного тренінгу є вирішення наступних завдань: оволодіння знаннями щодо проблеми; розвиток необхідних вмінь та навичок в процесі комунікації; формування та корекція необхідних комунікативних стратегій; розвиток вмінь самопізнання та пізнання оточуючих людей тощо [33].

Тренінгова група – це реальний міні світ, в якому існують ті ж самі проблеми поведінки, прийняття рішень, міжособистісних відносин тощо. Група є ідеальним та безпечним місцем для навчання, розвитку, корекції, групового консультування тощо, тобто вирішення проблем. Завдяки психологічним тренінгам завдання психологічної служби сьогодні можуть реалізовуватись у цікавий та інноваційний спосіб.

Підтверджуючи важливість групової взаємодії І. Гречуха вказує на цю особливість як одну з головних у такій формі психологічної тренінгової роботи. Групове обговорення й самоаналіз учасників дозволяє зрозуміти зміст власних дій, поглянути на себе збоку, усвідомити власні переживання та проблеми; отримати зворотний зв'язок і підтримку інших учасників, для яких близькі подібні проблеми і переживання; відчувати себе прийнятою в групі і приймати інших, довіряти учасникам тренінгу, піклуватися про них і відчувати довіру та піклування щодо себе. В груповому тренінгу учасник може моделювати різні стилі спілкування, навички взаємодії, й при цьому відчувати комфорт і захищеність. Уміння і навички, які формуються під час тренінгу у змодельованих умовах, сприяють їх перенесенню в реальні життєві ситуації. Груповий процес тренінгової роботи передбачає виокремлення двох важливих етапів: діагностичного та корекційного. Всі учасники тренінгової групи в процесі його проведення розмірковують про свої особистісні властивості та якості, здійснюють їх оцінку та визначають своє ставлення до них. Всьому

цьому сприяє інтенсивний і концентрований зворотний зв'язок [13].

Вказуючи на переваги групової тренінгової роботи Є.Карпенко виділяє такі: груповий досвід (помічаючи, що інші учасники групи мають подібні проблеми, відбувається уникання неконструктивного, травматичного замикання в собі); в групі моделюється система реальних взаємовідносин учасників, що дає можливість безпечно їх проаналізувати, зробити висновки та втілити в життя; зворотній зв'язок, отриманий від учасників зі схожими проблемами, допомагає краще зрозуміти себе і оточуючих; в групі людина навчається, експериментує, моделює й апробовує нові стратегії поведінки, уникаючи осуду і непорозуміння з боку інших учасників; групова взаємодія створює ефективну напругу, яка сприяє з'ясуванню психологічних проблем кожного та полегшує процеси саморозкриття, самодослідження і самопізнання; робота в групі економічно вигідна, тому що тренінги дешевші, ніж індивідуальні заняття з психологом [24].

Звертаючи увагу на методичні основи тренінгової діяльності практичного психолога, Н. Пилипенко вказує, що її ефективність залежить від низки чинників: вдало розробленої програми тренінгу, дотримання основних методологічних принципів і правил щодо організаційних та етичних аспектів, урахування особистісних та соціально-психологічних особливостей учасників, професійної компетентності тренера та партнерських позицій самоефективної команди. Різні психологічні підходи (інтегративний, психодинамічний, феноменологічний, когнітивний, екзистенційно-гуманістичний, поведінковому, тілесно-орієнтований) мають свої переваги та недоліки та специфіку щодо психотехнологічних і методичних засобів проведення тренінгу яку необхідно враховувати [40].

Таким чином, аналіз теоретичних джерел, присвячених розробці ефективних методів забезпечення розвитку адаптаційних можливостей особистості, дозволяє стверджувати, що один з видів психокорекційної роботи є

соціально-психологічний тренінг, як ефективний засіб, спрямований на виявлення і зміну неадаптивних установок, знаходження конструктивних способів зменшення самого адаптаційного бар'єру і збільшення адаптаційного потенціалу особистості.

### **3.2.Програма соціально-психологічного тренінгу розвитку адаптаційних можливостей особистості**

Таким чином, соціально-психологічний тренінг є дієвим методом у формуванні соціально-психологічної адаптації особистості та важливою складовою її психологічного супроводу.

Нами було розроблено програму соціально-психологічного тренінгу (Додаток Б) розвитку адаптаційних можливостей особистості, яка спрямована на розвиток знань та умінь міжособистісної взаємодії, навичок комунікації; розвиток навичок самопізнання та пізнання оточуючих, ефективної міжособистісної взаємодії; формування навичок рефлексії; розвиток та активізацію ресурсного потенціалу особистості тощо. Формування безпечного тренінгового простору дозволяє забезпечити його активізуючий ефект щодо усвідомлення його учасниками себе та оточуючих; розуміння групових процесів та вплив кожного на групу через особливості міжособистісної взаємодії; дозволяє розвивати навички саморегуляції.

Розроблена тренінгові програма щодо розвитку адаптаційних можливостей особистості мала на меті формування умінь та навичок ефективної міжособистісної взаємодії, розвиток рефлексії, самопізнання, самопрезентації тощо.

Для досягнення мети соціально-психологічного тренінгу розвитку адаптаційних можливостей особистості нами були розроблені наступні завдання:

1. Оволодіння соціально-психологічними знаннями щодо питань адаптації особистості в умовах соціальної напруженості.
2. Розвиток навичок адекватного пізнання себе та оточуючих.
3. Формування адекватної самооцінки.
4. Розвиток умінь, навичок та необхідних особистісних якостей для успішної взаємодії з оточенням.
5. Розвиток індивідуальних стилів міжособистісної взаємодії.

Основними принципами проведення тренінгової роботи в групі є:

1. Принцип «безпеки». Цей принцип спрямований на встановлення довірливої та позитивної взаємодії між учасниками тренінгової групи, що дозволить повністю розкриватися його учасникам, усвідомлено приймати себе та інших.

2. Принцип «тут і тепер». Такий принцип полягає у розумінні та переживанні своїх актуальних проблем і труднощів, розумінні проблем оточуючих та пошуку різних способів їх вирішення у групі.

3. Принцип «персоніфікації» висловлювань. Дія принципу передбачає висловлювання його учасників від власного імені, безоцінне ставлення і приймання інших, їх вчинків, думок тощо. Такий принцип забезпечує відповідальність за власні висловлювання.

4. Принцип «конфіденційності». Цей принцип спрямований на недопустимість поширення інформації про учасників тренінгової групи за межі даного психологічного простору.

Програма тренінгу розвитку адаптаційних можливостей особистості розрахована на 10 занять та містить наступні етапи:

1. Підготовчий етап.

Цей етап передбачає ознайомлення учасників групи з метою та завданнями соціально-психологічного тренінгу, його принципами, терміном його проведення. На цьому етапі здійснюється знайомство з тренером та учасників між собою, прийняття правил роботи та вивчення очікувань учасників тренінгу.

## 2. Основний етап.

Озвучення теми тренінгу та основних понять і термінів, пов'язаних з цією темою, обґрунтування значущості такої теми. Діагностика адаптаційних особливостей учасників групи та їх ресурсного потенціалу, усвідомлення власних якостей та властивостей, що сприятимуть ефективній адаптації у соціумі. На даному етапі використовувалися такі інтерактивні тренінгові методи, як: міні-лекції (для інформування учасників щодо поняття адаптації особистості), метод «мозкового штурму», проєктивне малювання, психологічні рольові ігри, метод групової дискусії, вправи тілесно-орієнтовані, арт-терапевтичні вправи, ігри-руханки, ігри на підвищення групової згуртованості, групова рефлексія по завершенню виконання вправ та завдань тощо.

Освоєння і відпрацювання навичок самопрезентації: реальне демонстрування своїх здібностей та розкриття особистих цілей. Тренінгові підходи: завдання для покращення групової динаміки та згуртованості, творчі вправи, проєктивні оповідання, інформаційно-теоретичні блоки, організаційно-діяльні вправи, вправи для розвитку соціального сприйняття, групова рефлексія.

Дослідження основних аспектів самопрезентації свого «Я», самооцінка та аналіз власних якостей і почуттів. Планування майбутнього: встановлення цілей, прогнозування шляхів їх досягнення, розкриття внутрішнього потенціалу як фундаменту для успішного майбутнього. Методи тренінгу: творчі завдання, вправи для розвитку рефлексії, арт-терапевтичні методи, групове обговорення результатів і виконання вправ.

Розвиток навичок ефективної комунікації: активне та рефлексивне слухання, інформування, використання відкритих питань, техніки аргументації

та перефразування. Виділення, аналіз і самооцінка власних якостей для результативної міжособистісної взаємодії. Тренінгові методи: рольові ігри, дидактичні та ситуаційні вправи, групова рефлексія.

Розвиток навичок міжособистісної взаємодії: проведення групових дискусій, прийняття рішень у колективі. Тренінгові методи: рольові ігри, метод «мозкового штурму», групові дискусії та обговорення результатів виконаних завдань.

3.Фінальний етап тренінгу: підсумок здобутого психологічного досвіду, навичок та вмінь, отриманих у ході роботи в групі. Рефлексія власного стану на початку та наприкінці тренінгової програми, оцінка очікувань і досягнутих результатів. Обговорення вражень з іншими учасниками, усвідомлення особистих змін і нових відкриттів. Визначення навичок, дій і стратегій, які учасники планують створити у майбутньому. Методи тренінгу: рольові ігри, вправи на згуртованість групи, розминки, групові обговорення та рефлексія по завершенні тренінгу.

Отже, програма тренінгу розвитку адаптаційних можливостей особистості розроблена з метою розвитку навичок ефективної міжособистісної взаємодії та комунікації в новому колективі у здійсненні спільної діяльності, умінь та навичок самопрезентації, самопізнання, рефлексії тощо. Впровадження тренінгу забезпечить можливість виявлення і зміну неадаптивних установок, знаходження конструктивних способів зменшення самого адаптаційного бар'єру і збільшення адаптаційного потенціалу особистості.

## ВИСНОВКИ

За результатами проведеного теоретичного та емпіричного дослідження можна зробити наступні висновки:

Психологічна напруженість особистості – це сильне переживання життєвих негараздів, втрата впевненості в собі, низька самооцінка, неможливість керувати собою, відчуття безвихідності, безсилля, песимістичне налаштування на негаразди в майбутньому. Тому дослідження поняття «соціальної напруженості», її змісту, особливостей формування та виникнення, значення у життєдіяльності людини, а, головне, умов її профілактики й подолання є надзвичайно актуальним напрямком досліджень.

Сучасне розуміння поняття адаптації тісно переплітається з баченням, що вона пов'язана з пристосуванням до змін навколишнього середовища, є одним з основних факторів розвитку особистості, захисних механізмів психіки, пізнавальної активності. В існуючій психологічній літературі процес адаптації розглядається як багатосторонній, активний перебіг, що включає в себе засвоєння навчальної діяльності і ефективну взаємодію з навколишнім середовищем, процес зміни поведінки та діяльності в нових умовах навколишнього середовища.

Адаптація є цілісною системою при якій особистість взаємодіє з природою та соціальним середовищем. У кризові періоди життя, в динамічному мінливому соціальному середовищі, самовизначення суб'єкта здійснюється шляхом усвідомлення своєї соціальної позиції, відновлення або перегляду головних життєвих принципів, цілей та смислу життя, змін у професійній діяльності на основі співвіднесення власних прагнень, наявних здібностей і, можливостей та вимог, що ставлять перед ним оточуючі та суспільство внаслідок чого відбувається відновлення здатності до ефективної взаємодії із соціальним середовищем.

На сьогодні у психологічній літературі виділяється два основні та принципово різні наукові підходи до визначення поняття соціальної напруженості: згідно першого соціальна напруженість визначається як активна природна система, яка супроводжує певні соціальні природні процеси та забезпечує досягнення соціумом намічених цілей (конфліктна парадигма); згідно другого підходу соціальна напруженість характеризується як негативний специфічний стан суспільства, що формується під впливом несприятливих внутрішніх і зовнішніх умов та є порушенням раціонального розвитку подій (структурно-функціональна модель суспільства).

За результатами дослідження та проведеними методиками, слід зауважити, що наявні високі показники соціальної напруженості супроводжуються у порушенні відчуття безпеки у індивіда, його самооцінки і життєдіяльності у різних ситуаціях. Особливо, якщо ці ситуації пов'язані з військовими діями, то люди реагують на них надзвичайно вираженим станом тривожності. За результати адаптації можна зробити висновок, що серед опитаних респондентів переважають середні показники, також спостерігається переважання інтровертного типу особистості, означає, що такі особи тяжко входять в соціальну адаптацію, такі люди занурюються в себе і всі життєві негаразди та непорозуміння сприймають як свої власні.

Кореляційний аналіз виявив низку статистично значущих зв'язків. Зокрема, статистично значущий позитивний кореляційний зв'язок виявлено між високими показниками адаптивності особистості та показниками самопочуття, активності та екстраверсії. Прийнятний рівень негативного кореляційного зв'язку спостерігається між показниками високої адаптивності і тривожності та інтроверсія теж значимо негативно корелює з показником активності. Це свідчить, що люди з високими показниками адаптивності є більш стресостійкими, активними, мають краще самопочуття та є менше тривожними. Екстраверти більш адаптовані до проявів соціальної напруженості. Вони краще



приспосовуються до умов навколишнього середовища, є товариськими та відкритими.

Аналіз теоретичних джерел, присвячених розробці ефективних методів забезпечення розвитку адаптаційних можливостей особистості, дозволяє стверджувати, що один з видів психокорекційної роботи є соціально-психологічний тренінг, як ефективний засіб, спрямований на виявлення і зміну неадаптивних установок особистості.

Програма тренінгу розвитку адаптаційних можливостей особистості розроблена з метою розвитку навичок ефективного спілкування та взаємодії в новому колективі, навичок самопізнання, рефлексії, самопрезентації та уміння взаємодіяти в спільній діяльності тощо. Впровадження тренінгу забезпечить можливість виявлення і зміну неадаптивних установок, знаходження конструктивних способів зменшення самого адаптаційного бар'єру і збільшення адаптаційного потенціалу особистості.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаптація дитини до школи / Упоряд.: С. Максименко, К. Максименко, О. Плавник. Київ : Мікрос-СВС, 2003. 11с.
2. Андренко О., Мордовцев С. Інтегральна оцінка соціальної напруженості регіонів. *Соціально-економічні проблеми і держава*. 2015. Вип. 2 (13). С. 161–168.
3. Андрющенко А. І., Євдокимова І. А. Соціальна напруженість на підприємствах: теоретико-методичний аспект аналізу. *Методологія, теорія та практика соціологічного аналізу сучасного суспільства* : зб. Наукових праць. Харків : ХНУ 58м.. В.Н. Каразіна, 2008. С. 201–206.
4. Арефнія С. В. Проблеми адаптації до умов війни українців, які стали героями телевізійної програми «Допомога психолога». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 2 (26). С. 7–15.
5. Безпалько О. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях: навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2003. 134 с.
6. Бриндіков Ю. Л. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців учасників бойових дій в системі соціальних служб: 58м.58. ... доктор 58м.58. Наук: 13.00.05. Хмельницький, 2018. 559 с.
7. Вакуленко С. М., Чернявська О. В., Яковенко Т. В. Соціальна напруженість на підприємствах: результати апробації типової методики експертизи стану соціально-трудова відносин. *Вісник Харківського національного університету 58м.. В. Н. Каразіна*. 2009. № 844. Вип. 23. С. 176–183.
8. Гаврилюк Н., Кульчицька А. Психологічні особливості соціальної адаптації особистості. *Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології* : матеріали V Міжнар. Наук.-практ. Інтернет-конф. (15 трав. 2018 р.) Луцьк : ПП Іванюк В. П, 2018. С.10–14.

9. Гаврилук Н., Кульчицька А. Феноменологія соціальної дезадаптації: 59м.59.59о59ний аспект. *Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології* : матеріали VI Міжнар. Наук.-практ. Інтернет-конф. (13 трав. 2019 р.). Луцьк: ПП Іванюк В. П, 2019. С. 13–15.
10. Галус О. М. Історіографічна основа досліджень процесу адаптації особистості у працях вітчизняних учених-психологів. *Педагогічний дискурс*. 2013. № 15. С. 140–146.
11. Галян А. Г. Особистісні ресурси адаптації майбутніх медичних працівників до професійної діяльності: 59м.59. ... 59м.59.. *Психол. Наук: 19.00.01. СНУ 59м.. Лесі Українки*. Луцьк, 2016. 234 с.
12. Гірник А. М. Основи конфліктології: навч. Посібник. Київ : Києво-Могилянська академія, 2010. 222 с.
13. Гречуха І. А. Адаптаційний тренінг як засіб ціннісної підтримки студентів першокурсників. Матеріали II Міжрегіонального семінару з впровадження програми ціннісної підтримки розвитку здібностей та обдарованості «Три кроки». Житомир, 2009. С. 24–26.
14. Деменко О. Ф. Особливості соціальної адаптації особистості в умовах сучасного кризового суспільства. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства*: зб. Матеріалів IV всеукр. Наук.-практ. Круглого столу з міжнародною участю (м. Ірпінь, 24 квіт. 2019 р.). Ірпінь, 2019. С. 18–21.
15. Дубовой О. В. Зниження нервово-психічного напруження як важлива складова формування соціального здоров'я студентів спеціальної медичної групи. *Вісник Черкаського університету* : Педагогічні науки. 2018. № 3. С. 52–60.
16. Заїка І. В. Вплив соціальної напруженості на вияви особистісної напруженості педагогічних працівників загальноосвітніх навчальних

- закладів. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2017. № 2-3 (9-10). С. 29–39.
17. Злобіна О.Г., Шульга М.О., Бевзенко Л.Д. та 60м.. Соціальна напруженість у кризовому соціумі: соціально-психологічний аналіз. Київ : Ін-т соціології НАН України, 2019. 291 с.
18. Казібекова В. Психологічні ресурси особистості у кризових ситуаціях. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя* : матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції, 22-23 лютого 2018 р. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2018. С. 48–49.
19. Камбур А. В. Соціальна адаптація особистості: монографія. Чернівці : «Золоті литаври», 2012. 252 с.
20. Карамушка Л. М. Методики для дослідження складових, видів, чинників та умов соціальної напруженості в організації. *Актуальні проблеми психології* : зб. Наук. Праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. 2017. Том I. Вип. 46. С.10–17.
21. Карамушка Л. М. Соціальна напруженість в організації: сутність, підходи до вивчення, методики дослідження. *Наукове забезпечення розвитку освіти в Україні: актуальні проблеми теорії і практики* (до 25-річчя НАПН України) : збірник наукових праць. Київ : Видавничий дім «Сам», 2017. С. 119–126.
22. Карамушка Л. М., Терещенко К. В. Модифікація та адаптація методики «Індекс організаційної напруженості (на прикладі освітніх організацій)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. № 4 (15). 2018. С. 48–59.
23. Карамушка Л.М., Заїка І.В. Соціальна фрустрованість освітнього персоналу: зв'язок із типами організаційної культури загальноосвітніх навчальних закладів. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. № 2–3 (5–6). 2016. С. 80–89.
24. Карпенко Є. В. Основи психотренінгу : навч. Посібник. Дрогобич, 2015. 78 с.

- 25.Клюєнко Е.О. Діагностика соціальної напруженості : 61м.61. ...61м.61.. 61м.61. Наук : 22.00.03 Інститут соціології Національної академії наук України. Київ, 1998. 250 с.
- 26.Кляпець О. Я., Лазоренко Б. П., Лепіхова Л. А., Савінов В. В. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / За 61м.61. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2009. 120 с.
- 27.Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. Київ : Міленіум, 2004. 265 с.
- 28.Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.
- 29.Креденцер О. В. Вплив організаційної культури на рівень задоволеності працею персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2017. № 2-3 (9-10). С. 77–85.
- 30.Кулик С. М. Психологічні особливості управління професійною адаптацією вчителів: 61м.61. ... 61м.61.. Психол. Наук: 19.00.05. Інститут психології 61м.. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2004. 140 с.
- 31.Кульчицька А.В. Структурно-функціональний підхід до соціальної перцепції в системі підготовки фахівців. *Національної академії прикордонної служби України*. Хмельницький. Вип. 1, 2012.
- 32.Купреєва О.І. Соціально-психологічний тренінг як технологія психологічного супроводу процесу адаптації студентів-першокурсників. Психолого-педагогічні аспекти розвитку й формування особистості людей з інвалідністю. Розділ 3. С. 158–167.

33. Лефтеров В.О. Психологічні тренінгові технології в органах внутрішніх справ: Монографія: У 2-х т. Т. I : Методологія психотренінгу та його використання у професійно-психологічному розвитку персоналу, задіяного в екстремальних видах діяльності. Донецьк : ДЮІ, 2008. 240 с.
34. Ломакін Г. І. Соціально-психологічні складові соціальної роботи з учасниками бойових дій: методичний посібник. Харків : Оберіг, 2014. 168 с.
35. Максимова Н. Ю., Грись А. М., Манілов І. Ф. та 62м.. Психологічні механізми адаптації девіантів до сучасного соціокультурного середовища: монографія. Київ: Педагогічна думка, 2015. 254 с.
36. Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності Ч. Спілберга, Ю. Ханіна Режим доступу : <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trivogi-splbergera-STAI>.
37. Музика О.Л. «Три кроки» – концепція програми розвитку здібностей та обдарованості. *Гуманізація взаємин учителя та учнів – необхідна умова особистісно орієнтованої освіти*: науково-методичний збірник. Житомир-Київ, ЖОІППО, 2004. С. 81–88.
38. Оверчук В.А., Биковська Д.С. Теоретико-психологічний аналіз 62м.62.620-психічного напруження особистості в ситуації невизначеності. *Психологія особистості. Габітус*. Випуск 41. 2022. С. 161–165.
39. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2003. 448 с.
40. Пилипенко Н.М. Методичні основи тренінгової діяльності практичного психолога закладу вищої освіти. Питання психології. *Вісник Національного університету оборони України*. 2 (66). 2022. С. 98–106.
41. Плахова О.М. Суб'єктивні чинники соціальної напруженості на підприємстві. *Вісник Харківського національного університету 62м.. В.Н. Каразіна*. 2009. № 844. Вип. 23. С. 172–175.

- 42.Предко В., Предко Д. Особливості психічного стану українців в умовах війни. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом*. Психологія. Випуск 3 (56), 2022. С.78–84
- 43.Пріб Г. А., Раєвська Я. М., Бегеза Л. Є. Соціально-психологічні особливості адаптації особистості в умовах бойових дій. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 33 (72). № 2. 2022. С. 104–109.
- 44.Психологічний тренінг з розвитку професійної ідентичності як засіб професійно – творчого становлення педагога. Режим доступу : <https://lib.iitta.gov.ua/>.
- 45.Психологія масової політичної свідомості та поведінки. Відп. 63м.63. В.О. Васютинський. Київ : Вид-во «ДОК-К», 1997.
- 46.Рудик С. Психологічний тренінг як засіб підвищення ефективності програм з розвитку адаптаційних можливостей особистості. Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій в умовах мережевого суспільства: Монографія колективна / За 63м.63. Л.В. Помиткіної, О.П.Хохліної. Київ : ТОВ «АльфаПІК», 2019. С. 70–76.
- 47.Сірий Є.В., Нахабич М.А. Дослідження соціальної напруженості в Україні: засадничі аспекти та розробка інструментарію. Монографія. Київ : ЦОП «Глобус» ФОП Кравченко Я.О., 2018. 182 с.
- 48.Сірий Є. Теоретичні розвідки в концептуалізації соціальної напруженості. *Соціально-економічні проблеми і держава*. 2017. Вип. 1 (16). С. 139–147.
- 49.Слюсаревський М. Соціальна напруженість: теоретична модель необхідних і достатніх показників. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2002. № 5 (8). С. 24–34.
- 50.Терещенко К. В. Роль толерантності персоналу у формуванні організаційної культури закладів освіти в умовах соціальної напруженості. *Актуальні проблеми психології*: зб. Наук. Праць Інституту психології імені Г. С.

- Костюка НАПН України. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2016. Т. 1. Вип. 45. С.71–76.
- 51.Тест «САН». Режим доступу : <https://vseosvita.ua/library/test-san-samopocutta-aktivnist-nastrij-123115.html>.
- 52.Ткачишина О. Р. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в кризових умовах. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія : Психологія. Том 32 (71). № 3. 2021. С. 93–98.
- 53.Хубетов О. В. Когнітивні чинники адаптивності безробітних в умовах професійного перенавчання: 64м.64. ... 64м.64.. Психол. Наук: 053 ПК ДСЗУ. Київ, 2021. 264 с.
- 54.Шепетяк О., Шепетяк О. Філософія : підручник. Львів: Місіонер, 2020. 784 с.
- 55.Яворська Г. Х. Проблеми психологічної напруженості у професійній діяльності: аналіз наукових підходів. *Наукові записки Міжнародного гуманітарного університету*. № 18. 2013. С.138–142.
- 56.Ягупова Ю. В., Кушнір Ю. В. Психологічні особливості адаптації особистості до екстремальних ситуацій. С. 174-177.
- 57.Ярошок Ю.В. Регуляція психічної напруженості військовослужбовців в екстремальних умовах службово-бойової діяльності : автореф. 64м.64... 64м.64.. Психол. Наук : 20.02.02. Нац. 64м.64.. прикордон. Військ України 64м.. Б.Хмельницького. Хмельницький, 2000. 18 с.
- 58.Campbell A. The Sense of Well-Being in America: Recent Patterns and Trends. New York: McGraw-Hill. 1981.
- 59.Hartmann H. Ego psychology and the Problem of adaptation. N-Y., 1958. 32 p.



**Додаток А****Анкета на виявлення стривоженого стану респондентів**

**Інструкція:** оцініть на скільки вас турбує питання .

Від 1 до 10, де 1 зовсім не хвилює – 10 надзвичайно хвилює

**Текст методики**

1. Включеність в суспільне життя \_\_\_\_\_
2. Страх за своє життя \_\_\_\_\_
3. Зростання кількості тривог \_\_\_\_\_
4. Соціальна нестабільність \_\_\_\_\_
5. Перегляд подій на фронті \_\_\_\_\_
6. Зростання цін \_\_\_\_\_
7. Зниження якості життя \_\_\_\_\_
8. Зростання корупції \_\_\_\_\_
9. Зростання агресивності \_\_\_\_\_
10. Зростання кількості ВПО \_\_\_\_\_

**Додаток Б.****Програма соціально-психологічного тренінгу розвитку адаптаційних можливостей особистості**

**Склад тренінгової групи та кількість учасників:** 12 осіб, які входили до дослідницької вибірки нашого дослідження.

**Вид тренінгу:** соціально-психологічний тренінг.

**Кількість тренерів:** 1.

**Тривалість:** 7 занять по 1,5 години кожне.

**Мета програми:** формування умінь та навичок ефективної міжособистісної взаємодії, розвиток рефлексії, самопізнання, самопрезентації тощо.

**Завдання** соціально-психологічного тренінгу розвитку адаптаційних можливостей особистості:

1. Оволодіння соціально-психологічними знаннями щодо питань адаптації особистості в умовах соціальної напруженості.

2. Розвиток навичок адекватного пізнання себе та оточуючих.

3. Формування адекватної самооцінки.

4. Розвиток умінь, навичок та необхідних особистісних якостей для успішної взаємодії з оточенням.

5. Розвиток індивідуальних стилів міжособистісної взаємодії.

**Основні форми тренінгової роботи:**

- рольові ігри;
- аналіз ситуацій;
- мозковий штурм

- групові дискусії;
- само презентація;
- міні-лекції;
- психогімнастичні вправи.

### **Психологічні вправи, які пропонуються до використання у програмі:**

#### ***Вправа 1. «Розслаблення і напруження м'язів руки».***

Оскільки емоційне напруження супроводжується напруженням м'язів, то регулювати самопочуття можна, знімаючи м'язове напруження. Щоб відчуті стан розслаблення, потрібно спочатку потренуватися у напруженні окремих груп м'язів та в наступному розслабленні їх. Станьте прямо, простягніть руки вперед, пальці стисніть у кулак, одночасно напружуючи м'язи кисті, передпліччя, плеча (3-4 сек.). Не забудьте при цьому про розумові дії («Я хочу бути сильним», «Мої м'язи дуже напружені»). Тепер розслабтесь: руки вільно падають донизу, здійснюючи маятникоподібні рухи.

#### ***Вправа 2. «Використання слів для релаксації (розслаблення)».***

Концентруєте увагу і даєте собі накази: «Увага на руки! Мої пальці розслаблені... Мої пальці і кисті розслаблені... Мої передпліччя і плечі розслаблені... Моє обличчя спокійне і нерухоме...».

Потрібно знати, до напруження яких м'язів призводить та чи інша емоційна реакція. Так, при емоції страху найбільше напружуються артикулярні (які забезпечують мову) і потиличні м'язи, тому саме на їх розслаблення слід звернути увагу в цьому стані.

Вправа на контроль тону м'язів допомагає не лише надати обличчю спокійного виразу, а й досягти внутрішньої гармонії, заспокоїтися. Текст: «Мою увагу зосереджено на моєму обличчі. Моє обличчя спокійне.

М'язи лоба розслаблені. М'язи повік розслаблені. Губи і зуби не стиснені. М'язи щік розслаблені. Рот розтулено в посмішці. Моє обличчя відбиває стан радості, я відчуваю, як радість ввіходить у моє тіло, наповнює моє серце приємним, спокійним почуттям. Відчуваю, як зникає напруження на обличчі і в усьому тілі».

### ***Вправа 3. «Поза релаксації».***

Сядьте на стілець, нахиліть тулуб трохи вперед, ледь зігніть спину, нахиліть голову, стегна розведіть під прямим кутом одне до одного («поза кучера»). Передпліччя вільно лежать на стегнах, кисті рук вільно звисають. М'язи максимально розслаблені. Очі закриті. Уявним поглядом «пробіжіться» по усіх м'язах тіла, перевіряючи, чи достатньо вони розслаблені. Починати потрібно з обличчя, з освоєння «маски» релаксації. Подаються команди (самонакази): «М'язи лоба розслаблені, усі зморшки на лобі розгладжені (щоб відчути розслаблення цієї групи м'язів, потрібно спочатку напружити групи м'язів: вдихаючи, підняти брови, як це буває при здивуванні, і, видихаючи, опустити), брови розслаблені (насупити брови і тут же розслабити); повіки розслаблені, м'язи щік розслаблені, щелепи не стиснені, нижня щелепа вільно опущена вниз, губи розслаблені, на обличчі – вираз глибокого солодкого сну».

Зовнішнє вираження розслабленості і спокою спричиняє відповідні зміни емоційного стану. В момент розслаблення уявіть картину відпочинку: ви відпочиваєте в саду, в лісі чи на пляжі: «Я відпочиваю, мені приємно відчувати повний фізичний спокій».

Відчувши загальне фізичне розслаблення, викликайте стан повного психічного спокою: «Я відпочиваю, сумних думок немає, тільки спокій... Спокій, як м'яка ковдра, огортає мене. Я абсолютно спокійний».

Вихід зі стану релаксації: лічба до 10, через кожні два числа подаються команди (самонакази): «Раз, два – я добре відпочив; три, чотири –

розслабленість проходить; п'ять, шість – бадьорість у всьому тілі; сім, вісім – настрій бадьорий; дев'ять, десять – розплющую очі і посміхаюсь». Енергійна команда: «Потягнутися, сісти прямо! Сплести пальці рук перед собою. Вивернути кисті долонями назовні. Вдихаючи, підняти руки із сплетеними пальцями над головою. Видихаючи, опустити руки» Цю частину вправи повторити 2-3 рази.

**Вправа 4. «Прийняття правил».** Тренер на фліп-чарті записує правила тренінгу, Учасники обговорюють, пропонують свої і погоджуються дотримуватися цих правил у роботі тренінгу.

1. Конфіденційність – інформація про учасників тренінгу, що звучить під час занять є конфіденційною.
2. Тут і зараз – знаходимося в моменті, не відсоронюємося у минуле чи майбутнє.
3. Мобільна тиша.
4. Правило «піднятої ноги» – попередження за необхідності вийти.
5. Загальна повага.
6. Толерантність.
7. Пунктуальність.
8. Особиста активність.
9. Правило піднятої руки – учасники не перебивають один одного.
10. Я-висловлювання – говоримо лише від свого імені.
11. Право на помилки – помилки не критикуються, а розглядаються, як шлях досамовдосконалення.

**Вправа 5. «Рука»** для більшого згуртування групи. Учасники тренінгу діляться на пари. Потім кожен обмальовує свою руку і обмінюється малюнком із своїм партнером. Далі кожен заповнює «руку» за свого сусіда (спілкуючись

один з одним), у такій послідовності: долоня – ім'я, великий палець – хобі, вказівний – улюблена страва, середній – улюблений навчальний предмет, безіменний – країна чи місто, в якій мріє побувати, мізинець – мрія.

Після заповнення «руки» кожен представляє свого напарника.

- вивчення очікувань від заняття;
- визначення емоційної готовності учасників тренінгу до роботи за базовою шкалою самооцінки емоцій від 1 до 10.

### ***Вправа 6. «Контроль і регуляція дихання».***

Оскільки дихання та емоційний стан взаємопов'язані, то, довільно змінюючи ритм і глибину дихання, можна вплинути на емоції.

Згадайте, як змінюється дихання у різних емоційних станах, і зімітуйте: рівне, розмірене дихання сплячої людини; глибоке – тієї, що замислилась; прискорене – тієї, що хвилюється; глибоке й часте (аж ніздрі роздуваються) – дихання розгніваної людини.

Стабілізуйте емоційний стан: вдихніть через ніс, розслабившись і ледь опутивши плечі, наповнійте повітрям нижні частини легень, живіт при цьому стає все більш опуклим. Потім, видихаючи, поступово підіймайте грудну клітку, плечі і ключиці. Повний вдих зробіть у такій самій послідовності: поступово втягується живіт, опадають грудна клітка, плечі, ключиці. Прагніть, щоб між вдихом, видихом і наступним вдихом не було пауз, щоб одна стадія дихання переходила в іншу.

### ***Вправа 7. «Контроль і регуляція темпу рухів і мови».***

Разом з м'язовою скутістю емоційне збудження може виявитися і в зростанні темпу рухів і мови, в метушливості. Уникнути цього допоможуть такі тренувальні дії:

1) плавно і повільно стискати і розтискати пальці рук, плавно і повільно переводити погляд з одного предмета на інший, плавно і повільно писати, ходити, говорити;

2) чергувати швидкий і повільний, плавний і різкий ритм. Наприклад, 2-3 хвилини робити все (збирати розкидані речі, писати, ходити по кімнаті) повільно і плавно, потім 1-2 хвилини – швидко і різко, імітуючи метушливість і нервозність. Так само читати вголос, розповідати напам'ять вірші. Можна запропонувати комусь із членів сім'ї провести таку розминку в формі діалогу: кожний по черзі задає різний ритм, а інший повинен його підхопити.

Ці вправи, побудовані на темповому контрасті, допомагають регулювати емоційний стан, оскільки він оптимізується під впливом розміреного ритму.

### ***Вправа 8. «Вивільнення гніву».***

Встаньте лицем до об'єкта (ліжка, м'якого стільця або купи подушок), розставте ноги приблизно на 45 см, злегка зігніть коліна і наносите удари (пластиковою вибивачкою, тенісною ракеткою або власними кулаками) по об'єкту сильно, але розслаблено. «Увімкніть» в дію все тіло. Рот тримайте відкритим, дихайте глибоко, не стримуйте крику. Використовуйте будь-які слова, які виражають почуття гніву, наприклад «ні!» або «пішов до біса!». Можете уявити людину, з яким у вас пов'язані незавершені емоції, і направити на нього свій гнів.

### ***Вправа 9. «Контраргументи».***

Візьміть аркуш паперу і поділіть його вертикальною рисою на 2 частини. Зліва в колонку «невдоволення собою» запишіть все те, чим ви незадоволені в собі саме сьогодні, зараз.

Потім, на кожне невдоволення приведіть контраргументи, тобто те, що можна протиставити, ніж ви і навколишні вас люди задоволені вже зараз і запишіть у колонку «прийняття себе».

По-закінченню завдання – спільне обговорення.

### ***Вправа 10. «Настрій».***

Інструкція: Нехай кожен з вас по черзі займе таку позу, яка відображає його настрій в даний момент. Вправа легка, розслаблююча, з елементами гумору. Кожен з учасників пізніше розказує про свою позу (чому саме така) та включається в обговорення поз інших учасників.

### ***Вправа 11. «Сліпий і поводитир».***

Ця гра дозволяє відчувати що грає, наскільки людина може довіряти іншій людині і наскільки може брати відповідальність на себе. Між двома, що грають у парі, можуть змінитися колишні враження один від одного і покращитися відносини.

*Інструкція:* Розбийтеся по двоє. Один з вас двох надягає пов'язку на очі так, щоб нічого не бачити. Другий буде ведучим. Коли ти ведучий – ти повинен провести «сліпого» приміщенням так, щоб він відчував себе спокійно і впевнено. Ця вправа виконується мовчки, без слів.

Після виконання вправи учасники міняються ролями.

*Обговорення:* Як ти почувався, коли був «сліпим»? Чи вів тебе твій поводитир дбайливо і упевнено? Чи знав ти весь час, де ти? Як ти себе відчував у ролі поводитира? Що ти робив, щоб викликати і зміцнити довіру свого партнера? Коли тобі було краще: коли ти вів або коли тебе вели?

### ***Вправа 12. Скульптура «Недовіра-довіра».***



Вибирається один учасник, за бажанням, який буде «глиною», з якого інший учасник – «скульптор» ліпить скульптуру під назвою «Недовіра». Потім ведучий звертається до учасників: «Що в скульптурі говорить нам про недовіру і що можна зробити, щоб вона стала скульптурою «Довіра?» Учасники групи показують на «глині», які зміни вони припускають зробити для цього.

***Вправа 13. «Подарунок».***

Учасники стають у коло.

*Інструкція:* «Зараз ми будемо робити подарунки одне одному. Починаючи з ведучого, кожен по черзі засобами пантоміми зображує якийсь предмет і передає його своєму сусідові справа (морозиво, їжачка, гирю, квітку тощо)». Вправа використовується для зняття емоційного напруження та подальшого налаштування на роботу.

***Вправа 14. «Переляканий їжачок».***

Учасники працюють у парі. Один учасник зображує переляканого їжачка, згорнутого в клубок. Завдання іншого – намагатися відповідними жестами, словами встановити контакт з «їжачком», заспокоїти його і заслужити довіру, щоб він розгорнувся.

*Обговорення:* Що ви відчували, коли були їжачками, а коли були людьми? Як намагалися встановити контакт, викликати довіру їжачка? Що було найважчим? Що допомогло? У яких ситуаціях ти ведеш себе подібно їжакові? Що тобі допомагає встановити контакт в реальних ситуаціях?

***Вправа 15. «Лінії».***

Вправа дозволяє потренуватися у вираженні своїх емоцій у символічній, образній формі.

*Інструкція:* «Зараз ми спробуємо передавати свої почуття не малюючи нічого конкретного, тільки прості лінії. Намалюйте щасливі лінії ... сумні лінії ... злі лінії ... втомлені лінії ... тривожні лінії».

### ***Вправа 16. «Живі руки».***

Ця невербальна вправа спрямована на дослідження відчуттів, що виникають в результаті дотиків. У кімнаті розставляються стільці в 2 ряди. Всі розсаджуються парами з зав'язаними очима. (Щоб краще зосередитися на відчуттях). Сидячи обличчям до партнера, потрібно познайомитися з ним тільки руками, торкаючись ними його рук. Боріться руками, миріться руками. Потім попрощайтесь руками і зніміть пов'язку з очей. Обміняйтеся один з одним на протязі декількох хвилин своїми враженнями.

### ***Вправа 17. «Матеріалізація ніжності».***

*Інструкція:* «Уявіть собі, що ніжність жива, – що б вона робила з вами? Нехай кожен подумає, якби ніжність мене гладила, то як би вона це робила?. Якби вона тримала мене за руку?. Якби вона обіймала мене ?. Якби вона дивилася мені в очі?..».

Учасники працюють у парі. Одна пара встає в центр кола.

*Інструкція:* «Нехай твій партнер буде твоєю ніжністю і зроби те, що ти зараз уявляв. Навчи свою «ніжність», де повинна бути її рука, чи дивиться вона в очі, якщо вона тебе гладить, то як рухаються її руки? Чи правильно вона робить, ніжність це? Покажи їй сам як треба, як ти собі уявляєш ніжність».

Учасники по черзі стають «ніжністю» один одного. Потім у центрі кола може бути інша пара.

### ***Вправа 18. «Старі фотографії»***

Для даної вправи заздалегідь відбираються старі фотографії учасників (пов'язані з їх спільними заходами, святами ). Всі фотографії перемішуються. Ведучий бере фотографії по одній і пропонує учасникам, яким вони належать, згадати, коли вони були зроблені, у зв'язку з чим, їх почуття виражають особи зображені на світлині на той момент ...

### ***Вправа 19. «Порівняння цінностей»***

Дана вправа заснована на системному підході, передбачає, що будь-які взаємини в сім'ї можуть бути розглянуті як цілісні. Методика визначає цінності і соціальні ролі як невід'ємну частину соціально-психологічного процесу і побудована на сприйнятті і взаємних поясненнях членів подружньої пари або сім'ї.

Вона спрямована на виявлення цінностей, що впливають на сімейні взаємини, і дає можливість як психологам, так і клієнтам отримати доступ до проблем, подібностям, розбіжностям і взаємодоповнюючим позиціях, які існують у даній сім'ї.

Дана вправа найбільш ефективна для допомоги членам сім'ї в ефективному спілкуванні один з одним; прояснення підозр з приводу того, що хтось когось не цінує; підозр в маніпуляції.

Кожному з членів групи надається індивідуальне домашнє завдання, яке потім обговорюється на подальших зустрічах.

Він повинен подумати, які цінності найбільш значимі для даної людини, і приготувати два списки цінностей.

Один список – власні цінності клієнта, інший список представляє цінності партнера з точки зору клієнта.

Цінності необхідно розташувати в порядку їхньої важливості. Не існує жодних обмежень за змістом цінностей. Клієнти не повинні обговорювати списки до того, як клієнти зустрінуться у психолога.

На наступній зустрічі клієнтів просять прочитати складені ними будинку списки вголос, а потім психолог записує їх на один лист для того, щоб вони були зручні для порівняння. Потім учасники порівнюють подані списки і розмірковують над наступними питаннями: можливе джерело цінностей, протиріччя між списками і всередині кожного списку, відмінності у змісті списків, як клієнти сприймають цінності інших.

Після складання загального списку і його обговорення клієнтів просять розповісти про свої враження, які сформувалися від знайомства зі списками партнера.

Члени групи не повинні критикувати позиції один одного, їх завдання – подивитися на цінності іншої людини з його точки зору і зі свого.

### ***Вправа 20. «Будуємо місто».***

Аркуш ватману або скло покривається шаром пластиліну. Учасники, розбившись на пари, вибирають собі на ватмані невелику територію і обводять її. Це їхній дім. Вони щось будують на своїй території з пластиліну. Потім ці території з'єднуються в одне місто. Мета цього етапу – активізація взаємодії між учасниками групи. Дороги будуються компактно, з заходами в сусідні будинки, таким чином створюючи єдину мережу комунікацій, соціальних зв'язків. Такий навик будувати взаємодію, створювати коло друзів допоможе їм у майбутньому отримувати підтримку один одного і будувати нові зв'язки.

***Вправа 21. «Життєва пряма».*** Психолог дає інструкцію намалювати лінію і уявити, що це символічний малюнок життєвого шляху. Відзначити на ній головні, на думку учасників, події, які вже відбулися з ними, і точку «сьогоднішнього дня». Учасникам пропонується згадати, якою була їхня поведінка у ризикованих життєвих ситуаціях, чи був позитивний досвід вирішення, що змінилося в їхньому житті, характері після цих ситуацій. Плюси і

мінуси ризикованих ситуацій. Учасники діляться власним досвідом перебування у ризикованих ситуаціях. До кожної історії група підбирає той вид копінг-поведінки, який проявила людина. Необхідно зауважити, що у житті присутні як моменти щастя, так і важкі ситуації. Проте найголовніше – це вміння з ними впоратися з мінімальною кількістю втрат. До кожної «перешкоди» потрібно підходити індивідуально, творчо; у кожної людини є власно вироблена модель копінг-поведінки і ресурси для подолання, мінізування будь-якої життєвої перешкоди.

Домашнє завдання: відслідкувати у буденності, яким чином ви вирішуєте ризиковані ситуації, робити нотатки у спеціально відведений зошит.