

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології**

Кафедра психології

Альохін Олександр Олександрович

УДК 159.9 _____

Кваліфікаційна робота

Роль фрустраційної толерантності в соціально-психологічній адаптації
внутрішньо переміщених осіб

053 «Психологія»

«Екстремально-кризова психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання
ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне
джерело _____ О. О. Альохін

Науковий керівник (консультант) Васильченко Ольга Миколаївна,
доктор психологічних наук, доцент

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ФРУСТРАЦІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ ЯК ЧИННИКА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....	7
1.1. Феноменологія фрустраційної толерантності осіб, що вимушено переїхали	7
1.2. Соціально-психологічна адаптація вимушено переміщених осіб	20
Висновки до розділу 1	31
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ФРУСТРАЦІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ ЯК ЧИННИКА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....	34
2.1. Програма та методики емпіричного дослідження	34
2.2. Дослідження ролі фрустраційної толерантності як чинника соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб	42
Висновки до розділу 2	63
РОЗДІЛ 3. ТИПОЛОГІЗАЦІЯ РОЛІ ФРУСТРАЦІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ У СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІЙ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....	65
3.1. Типологія внутрішньо переміщених осіб за рівнем фрустраційної толерантності у контексті соціалізації та психологічної адаптації до нового середовища	65
3.2. Психологічні рекомендації стосовно розвитку фрустраційної толерантності та поліпшення адаптації у внутрішньо переміщених осіб	74
Висновки до розділу 3	87
ВИСНОВКИ	89
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	92
ДОДАТКИ	103

ВСТУП

Актуальність дослідження ролі фрустраційної толерантності в соціально-психологічній адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО) полягає в тому, що дана проблематика стає все більш значущою у зв'язку зі зростанням кількості людей, які вимушені переселятися в межах країни через війну та її наслідки.

Внутрішньо переміщені особи стикаються з рядом викликів, що включають втрату стабільності, розлучення з домівками, руйнування соціальної мережі та економічними труднощами. Результатом виступає зниження рівня фрустраційної толерантності, що може ускладнити їх соціальну та психологічну адаптацію до нового оточення.

Соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб є складним і багатовимірним процесом, що включає прийняття нових соціальних норм, побудову міжособистісних зв'язків, засвоєння нових моделей поведінки та формування почуття безпеки у новому середовищі. Високий рівень фрустраційної толерантності є ключовим чинником, що сприяє успішній адаптації, оскільки допомагає подолати труднощі, знизити рівень тривожності та зберігати емоційну стійкість у стресових умовах. Це підкреслює важливість дослідження і розвитку механізмів підтримки, які можуть зміцнити адаптаційний потенціал ВПО.

Дослідження ролі фрустраційної толерантності в адаптації внутрішньо переміщених осіб важливе для розуміння того, як вони пристосовуються до нових умов, зберігаючи своє психічне здоров'я та успішно інтегруються в нове соціальне середовище.

Дослідження сприяє розробці психологічної програми, що включає в себе рекомендації та психологічні підходи спрямовані на підтримку внутрішньо переміщених осіб у подоланні стресу, зміцненні фрустраційної толерантності та полегшенні процесу соціально-психологічної адаптації.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Соціально-психологічну адаптацію вивчали: В. Алещенко; І. Галецька; А. Глухенька; І. Пилипчук; В. Славітяк та Г. Лялюк; М. Тимощук; О. Ткачишина та ін. Фрустраційну толерантність досліджували: Н. Божок; Л. Долинська та А. Новак; Л. Іванець та Н. Іванець; М. Марценюк та О. Соколовська; К. Пом'яновська та А. Кульчицька; В. Предко та ін.

Мета роботи – теоретично та емпірично дослідити роль фрустраційної толерантності в соціально-психологічній адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Завдання роботи:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз психологічного феномену фрустраційної толерантності.
2. Обґрунтувати роль фрустраційної толерантності в соціально-психологічній адаптації внутрішньо переміщених осіб.
3. Емпірично дослідити роль фрустраційної толерантності в соціально-психологічній адаптації внутрішньо переміщених осіб.
4. Здійснити типологізацію респондентів за рівнем фрустраційної толерантності та визначити зв'язок з соціально-психологічною адаптацією за результатами дослідження.
5. Розробити психологічні рекомендації стосовно поліпшення адаптації та розвитку фрустраційної толерантності ВПО.

Об'єкт дослідження – соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб.

Предмет дослідження – роль фрустраційної толерантності як психологічного чинника соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Методи дослідження. Для досягнення мети та реалізації завдань було використано комплекс методів: теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, порівняння для розкриття сутності та визначення базових понять, структурування, класифікація для побудови типології зв'язку фрустраційної толерантності як чинника соціально-психологічної адаптації у

ВПО; емпіричні – анкетування; шкала фрустраційного дискомфорту Н. Херрінгтона; копінг-тест Р. Лазаруса та Ф. Фолкмана для визначення копінг-стратегій подолання фрустраційних труднощів; особистісний опитувальник К. Роджерса та Р. Даймонда для встановлення особливостей соціально-психологічної адаптації у ВПО; шкала тривожності Дж. Тейлора для встановлення взаємозв'язку з емоційною стійкістю; кількісної обробки даних – визначення середніх значень, відсоткових співвідношень, коефіцієнт рангової кореляції Пірсона для виявлення кореляційних зв'язків між досліджуваними показниками адаптації та фрустраційної толерантності, t - критерій Стьюдента для порівняння отриманих даних, багатофакторний аналіз для з'ясування типологічних відмінностей адаптації за показниками фрустраційної толерантності.

Наукова новизна одержаних результатів:

уперше:

- розроблено психологічні рекомендації стосовно поліпшення адаптації та розвитку фрустраційної толерантності ВПО;

удосконалено:

- техніку застосування методик для визначення фрустраційної толерантності та вивчення рівня адаптації та соціалізації ВПО; розробки психологічних рекомендацій;

дістали подальшого розвитку:

- теоретичні уявлення щодо шляхів розв'язання проблеми фрустраційної толерантності та соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Теоретичне значення одержаних результатів полягає в глибшому розумінні ролі фрустраційної толерантності в соціально-психологічній адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Отримані дані підтверджують важливість фрустраційної толерантності як ключового психологічного ресурсу, що визначає здатність особи до ефективного адаптування в умовах змін, стресів та невизначеності. Результати дослідження підкреслюють, що

високий рівень фрустраційної толерантності сприяє успішній адаптації до нових соціальних та культурних умов, дозволяючи особам використовувати конструктивні стратегії копінгу для подолання труднощів.

Практичне значення одержаних результатів полягає в можливості застосування отриманих даних для покращення психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб в умовах соціально-психологічної адаптації. З'ясовано, що фрустраційна толерантність має важливе значення для ефективного подолання труднощів, пов'язаних з переміщенням, і є ключовим чинником, що визначає успішність адаптації в нових соціальних умовах. Що дає можливість розробити спеціалізовані програми психологічної підтримки, спрямовані на розвиток фрустраційної толерантності як одного з основних ресурсів для зменшення стресу та підвищення стійкості ВПО до негативних емоційних та соціальних викликів.

Вибірка дослідження: 60 внутрішньо переміщених осіб.

Емпірична база дослідження: Telegram, Meta, Instagram.

Апробація результатів дослідження. Альохін О., Васильченко О. Роль фрустраційної толерантності в соціально-психологічній адаптації внутрішньо переміщених осіб. Міжнародна науково-практична конференція *«Забезпечення психологічної підтримки та адаптації українців у повоєнний період»*, Вчені записки Університету «КРОК», 2024.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (89 найменувань) та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 108 сторінок, основний обсяг – 89 сторінок. Робота містить: 11 таблиць, 4 рисунка, 5 додатків (на 5 сторінках).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ФРУСТРАЦІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ ЯК ЧИННИКА СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

1.1. Феноменологія фрустраційної толерантності осіб, що вимушено переїхали

Н. Божок [5] відзначає, що в психологічних дослідженнях, загалом, толерантність до фрустрацій (розчарувань, невдач) розуміється як психологічна стійкість до фрустраторів, яка ґрунтується на здатності до адекватної оцінки ситуації та передбачення виходу з неї. Одним з ключових аспектів толерантності є стійкість, що може розглядатися як інтегральна риса особистості, що забезпечує її стабільність в умовах фрустраційних та стресогенних впливів складних ситуацій.

Н. Божок [4] досліджувала діяльність вченого С. Кобейса, який вважав базовою психологічною основою стійкості такі аспекти: а) оптимістичну настанову; б) віру в себе та свою справу; в) впевненість у можливості вплинути на хід подій (контролювати події); г) бажання перевірити свої сили. Стійкість передбачає успішну поведінку (оптимальний та ефективний набір реакцій), прямий стиль атрибуції.

Л. Долинська та А. Новак [18] відзначають два типи толерантності, які вони виявили у працях Н. Левітова:

1. Зовнішня толерантність (до інших) проявляється у вірі, що інші люди можуть мати власну позицію, здатність розглядати різні ситуації з різних точок зору та брати до уваги різні аспекти та аргументи. Це також означає культуру взаємин у суспільстві, яка ґрунтується на таких принципах, як відмова від насильства, прийняття інших, підпорядкування законам, а не волі неформальних лідерів чи більшості тощо.

2. Внутрішня толерантність (внутрішня стійкість) виявляється у здатності зберігати рівновагу у різних несподіваних ситуаціях, таких як конфлікти, невизначеність, ризик та стрес. Це включає здатність приймати рішення та діяти в умовах, коли всі факти та можливі наслідки не відомі. Автори вважають, що найбільш бажаним психічним станом є спокій, розсудливість та готовність використовувати будь-які життєві ситуації як уроки для особистого зростання.

Б. Яновський [69] описує фрустрацію як стан психіки, що виникає унаслідок впливу фрустраторів – факторів, які викликають такий стан. Для зменшення чутливості до дії фрустраторів важливо розвивати в особистості толерантність до фрустрації. Толерантність означає стійкість до негативних впливів або зменшення реакції на них.

Толерантність розглядається психологами як важлива властивість особистості, запевняє В. Предко [48], необхідна для адаптації, що протистоїть стереотипності та авторитаризму. Толерантна особистість відзначається здатністю до емпатії, внутрішнім контролем, почуттям гумору, тоді як особа з низькою толерантністю постійно відчуває стрес, негативно реагує на нові ситуації і уникає невизначених стимулів.

За визначенням А. Борейко та колег [6], поняття толерантність - це змінна якість, що залежить від рівня напруги, особистих особливостей та конкретної ситуації.

На емоційному рівні формується відношення до людей, різних поглядів, етичних норм, власних почуттів та потреб. Толерантність впливає на когнітивно-емоційний рівень, де відбувається визначення власних цінностей та норм. Аспекти визначають ставлення до світу загалом, включаючи взаємовідносини між людьми та групами [3].

На рівні діяльності та поведінки самосвідомість, самооцінка та можливість рефлексії пов'язані з усвідомленою поведінкою та саморегуляцією. Знання на когнітивному рівні, які підтримуються емоційним

досвідом, сприяють вибору мотивації для ефективного вирішення проблемних або конфліктних ситуацій [17].

Існують різні форми толерантності, виділяє Б. Яновський [69]:

Перша форма – це стан спокою та розсудливості, коли особистість готова використовувати негативні ситуації як можливість для вивчення життєвих уроків, не критикуючи себе.

Друга форма – це стан напруги, коли особистість стримує небажані імпульсивні реакції.

Третя форма – це стан вираженої байдужості, за якою можуть ховатися приховані почуття образи або безнадії.

Н. Божок [5] запропонувала розглядати толерантність з чотирьох основних ракурсів: як психологічну стійкість, як систему позитивних настанов, як сукупність індивідуальних характеристик та як систему особистісних і групових цінностей.

Толерантність, як інтегральна риса, включає всі дані аспекти і визначається як здатність особистості в проблемних та кризових ситуаціях активно взаємодіяти з оточуючим середовищем з метою відновлення його нервово-психічної рівноваги, успішної адаптації, уникнення конфліктів, розвитку позитивних взаємин з самим собою та зовнішнім світом [63].

В. Предко [46] наголошує, що не кожна складна ситуація викликає фрустрацію у людини, оскільки фактори, що викликають фрустрацію, є дуже індивідуальними і залежать від сприйняття особистістю, а також від того, який сенс вона приписує цим факторам.

Фрустрація виникає, коли особистість не може задовольнити свої мотиви, потреби або цілі. Незважаючи на те, що фрустрація може викликати значне розчарування, її можна деактивувати, особливо за допомогою фрустраційної толерантності [76].

Толерантність визначається як зниження чутливості до негативних стимулів, що вказує на здатність особистості протистояти стресу та фрустрації. Фрустраційна толерантність передбачає психологічну стійкість,

можливість адекватно оцінювати ситуацію та знаходити оптимальні шляхи вирішення проблем [29].

К. Пом'яновська та А. Кульчицька [44] виділяють стресостійкість, що визначає здатність особистості ефективно подолати труднощі та сприймати стрес менш напружено. Це дозволяє особам із високим рівнем стресостійкості використовувати негативні ситуації для власного розвитку та вдосконалення.

Тривожність, яка виникає під час складних періодів, є поширеною психічною проблемою. Стан може призвести до порушень уваги, концентрації та інших когнітивних функцій, що може знизити продуктивність та здатність працювати. Тривожність впливає на рішення та поведінку особи, збільшуючи схильність до ризикованого поведіння [3].

Л. Ланг [31] визначає фрустраційну толерантність як здатність особистості протистояти різним життєвим викликам, не втрачаючи своєї психологічної адаптації. Згідно з поглядами автора, розвиток фрустраційної толерантності відбувається через об'єднання людей спільними цінностями та під час колективного навчання й спільного переживання фрустраційних ситуацій.

В. Предко [47] вказує, що фрустраційна толерантність виявляється в здатності особистості зберігати спокій та стійкість у внутрішніх і зовнішніх складних ситуаціях, що є ключовою характеристикою її психічної активності. Вона об'єднує емоційний, вольовий, інтелектуальний та мотиваційний аспекти особистості, сприяючи оптимальному вирішенню емоційно напружених ситуацій.

К. Пом'яновська та А. Кульчицька [44] зазначають, що фрустраційна толерантність є ключовим елементом психологічної стійкості особистості, який досліджується у контексті ситуаційного підходу. Поняття визначається як здатність особистості стійко реагувати на фрустрації, такі як розчарування та невдачі, зберігаючи при цьому психологічну міцність. Важливою характеристикою є здатність адекватно оцінювати ситуацію та передбачати можливі виходи з неї.

Фрустраційна толерантність є динамічним явищем, що залежить від індивідуальних особливостей. Різні люди можуть реагувати по-різному на однаковий рівень стресу. Попередній досвід та здатність передбачати майбутнє впливають на цю толерантність [76].

Л. Іванцев та Н. Іванцев [22] пояснюють, що фрустраційна толерантність вважається важливою якістю особистості, яка сприяє подоланню різноманітних перешкод у життєвій діяльності та сприяє розвитку внутрішньої згоди, спокою та готовності використовувати кожну ситуацію як можливість для особистісного зростання. Включаються розвинені копінг-стратегії, рефлексивність і комунікативні навички. Особистісна стійкість не виникає сама собою, а потребує систематичного розвитку у відповідних умовах через спеціально організовані засоби.

Фрустраційна толерантність також визначається як необхідна особистісна якість, додає Б. Яновський [69], що допомагає подолати різноманітні перешкоди в діяльності та сприяє розвитку різних позитивних якостей, таких як поміркованість, спокій, адекватні копінг-стратегії, рефлексивність та комунікативна компетентність.

Фрустраційна толерантність має два основних чинники, на думку В. Предко [47]: високий рівень рефлексивності та розвинену комунікативну компетентність. Якість дозволяє особистості ефективно долати фруструючі ситуації, виявляти конструктивну поведінку та швидко повертатися до оптимального стану психічної рівноваги.

Фрустраційна толерантність проявляється у здатності індивіда протистояти не лише зовнішнім, а й внутрішнім труднощам, що може підтримувати позитивні психологічні налаштування та сприяти розвитку когнітивного потенціалу [28].

В. Предко [48] вказує на три способи вияву фрустраційної толерантності:

- 1) прийняття ситуації з метою самовдосконалення та готовність використовувати набутий досвід у майбутньому;

2) стримування деструктивних поведінкових реакцій та підтримка позитивних, що супроводжується внутрішнім психічним напруженням;

3) вияв перебільшеної байдужості та переоцінка значення ситуації, що спричинила фрустрацію.

Згідно з вченим, фрустраційна толерантність може виявлятися не лише у спокійному стані, а й у певному психічному напруженні, коли особа свідомо стримує деструктивні реакції.

А. Борейко та колеги [6] визначають, що когнітивний рівень компетенції фрустраційної толерантності передбачає створення своєрідного інформаційного «поля». Поле включає широкий спектр знань, серед них можна виділити:

1) загальні індивідуальні особливості, здібності, інтереси, цінності і світогляд;

2) розуміння понять «Я» та «особистісні конструкти» для розуміння системи особистісних конструкцій іншої людини;

3) розуміння фрустраційних станів, їх причин для діагностики та розробки стратегій поліпшення стану;

4) уявлення про толерантність та її прояви, критерії формування толерантної свідомості і поведінки;

5) знання про методи вирішення різних ситуацій для формування власної позиції та поведінки.

Н. Божок [5] розрізняє високу та низьку фрустраційну толерантність. Висока фрустраційна толерантність розглядається у ракурсі раціонально-емотивної біхевіористичної терапії як здатність подолати фрустрацію шляхом визнання проблеми, готовності до її конфронтації та здатності гнучкого когнітивного мислення для знаходження вихідних шляхів. Низька фрустраційна толерантність виявляється в нездатності, небажанні або неспроможності переносити фруструючі обставини через їх перебільшення або сприймання як катастрофічних, що неможливо подолати, на основі катастрофічного мислення.

В. Предко [46] зазначає, що високий рівень фрустраційної толерантності у людей з високою нервово-психічною стійкістю, внутрішнім локусом контролю та низькою тривожністю як особистісними, так і ситуативними. Люди з цими рисами відчують здатність зберігати психічну рівновагу завдяки своєму усвідомленню негативного впливу, оптимістичному налаштуванню та готовності розв'язувати життєві проблеми.

Навпаки, особистість з низьким рівнем фрустраційної толерантності схильна до недооцінки себе, сумнівів у власних можливостях, що перешкоджає реалізації її внутрішнього потенціалу у подоланні труднощів. Поєднання низької самооцінки з відмовою подолати фруструючі обставини призводить до некомпетентної поведінки, збільшує невпевненість і перешкоджає самореалізації [32].

Важливо зазначити, що існує взаємозв'язок між фрустраційною толерантністю та оптимізмом особистості, і низький рівень оптимізму може призвести до емоційної нестійкості [8].

Фрустраційна толерантність формується під час розвитку стійких психологічних установок та специфічних емоційних реакцій на складності та виклики у житті [88].

Дослідники вказують на зв'язок фрустраційної толерантності з життєстійкістю. Наприклад, люди з високим рівнем життєстійкості проявляють більшу фрустраційну толерантність, оцінюють ситуації як менш небезпечні, реагують на них з меншим виявом негативних емоцій та демонструють позитивніше ставлення, ніж ті, у кого рівень життєстійкості нижчий [25].

Фрустраційна толерантність є пороговим рівнем стресу, запевняють К. Пом'яновська та А. Кульчицька [44], перетин якого може призвести до якісно нових впливів на поведінку особистості. Поняття визначає готовність особистості змінювати свої дії та реакції в умовах стресу, що важливо для забезпечення психологічної міцності.

Особливу увагу слід приділити такому поняттю, як «резистентність особистості», яка визначається не тільки впливом соціального оточення, але й ставленням особистості до навколишнього середовища та реакціями на критичні ситуації. «Внутрішня резистентність» вказує на здатність особи використовувати невдачі як конструктивні інструменти для особистісного розвитку [34].

Рефлексія виступає ключовим механізмом для запобігання та корекції фрустраційних станів, наголошують Л. Іванцев та Н. Іванцев [22], що передбачає саморефлексію та осмислення власних дій і станів.

Концепція копінг-стратегій поведінки грає важливу роль у боротьбі зі стресом, дозволяючи особистості ефективно регулювати свій психічний стан та подолати негативні наслідки стресових ситуацій [23].

Фрустраційна толерантність включає в себе комплексний набір психологічних та фізіологічних механізмів, які визначають реакцію людини на стресові ситуації [80].

Виокремлюються наукові підходи до фрустраційної толерантності як психофізіологічний, інтеракційний, особистісний, гуманістичний, соціально-психологічний та ситуативний. Кожен з підходів дозволяє розглянути фрустраційну толерантність з різних точок зору, відкриваючи механізми та фактори, що впливають на неї.

Інтеракційний підхід вивчає толерантність як повагу до різноманітності, відмову від домінування та насилля, а також як готовність відстоювати власні інтереси, поважати позицію інших та спільно вирішувати проблеми [39].

Інтеракційний підхід, у ключі фрустраційної толерантності, розглядає взаємодію людини з оточуючим середовищем. Згідно з цим підходом, важливою є не сама стресова ситуація, а реакція особистості на неї та способи подолання фрустрацій [32].

Особистісний підхід визначає основні цінності толерантності, включаючи повагу до прав та свобод людини, рівність у фундаментальних

питаннях, відповідальність за власне життя та інші цінності громадянського суспільства [63].

Особистісний підхід стверджує, що особистісні особливості людини впливають на її здатність подолати фрустрації. Наприклад, люди з високим рівнем самопідтримки та впевненості можуть мати більшу фрустраційну толерантність, оскільки вони вірять у свої здібності та готові до викликів. Дослідники, такі як К. Роджерс та А. Маслоу, розвивали теорії самоактуалізації та гуманістичної психології, які висвітлювали дані аспекти [81].

Соціально-психологічний підхід розглядає толерантність як терпимість до різних думок та справедливість в оцінюванні людей та подій. Він виокремлює індивідуальну сенсорну толерантність та толерантність настрою, які забезпечують толерантність особистості у взаємодії з оточуючим середовищем [79].

Підхід розглядає вплив соціальних факторів на фрустраційну толерантність. Наприклад, культурні норми та соціальні очікування можуть впливати на те, як люди реагують на стресові ситуації та як вони шукають підтримку. С. Мілграм та Ф. Зімбардо досліджували вплив авторитету та соціального контексту на людську поведінку в стресових ситуаціях [85].

Екзистенційно-гуманістичний підхід до толерантності, як описують його А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл та Г. Олпорт, розглядають її не як просте правило чи обов'язкову вимогу, а як свідомий вибір індивідууму. Для них толерантність стає одним з можливих шляхів самореалізації та особистісного зростання, сприяючи кращому сприйняттю себе та інших і покращенню міжособистісних стосунків [70].

Гуманістичний підхід стверджує, що кожна людина має внутрішні ресурси для самореалізації та подолання фрустрацій. З цього погляду, підтримка, розвиток особистості та створення умов для самовираження є важливими для підвищення фрустраційної толерантності. К. Роджерс та

А. Маслоу, акцентували увагу на індивідуальних потребах та можливостях людини [81].

Психофізіологічний підхід до толерантності розглядає її як зниження реакції на негативний вплив завдяки зниженню чутливості до нього. Це може бути психофізіологічною особливістю людини, що розвивається на основі біологічних факторів, таких як особливості центральної нервової системи [76].

Відповідно до цього підходу, фрустраційна толерантність пов'язана з реакцією нервової системи на стресові ситуації. Дослідження показують, що люди з вищим рівнем активності симпатичної нервової системи можуть мати більшу толерантність до фрустрації, оскільки вони можуть ефективніше реагувати на стрес та зберігати емоційну стабільність. Автори, такі як Г. Сельє, досліджували фізіологічні аспекти стресу, в той час як Р. Лазарус розвивав теорію процесів стресу та копіngu [78].

Диверсифікаційний підхід до толерантності включає різні аспекти, від онтологічних до психологічних. Це відображає складність явища толерантності, яке не може бути зведене до одного показника чи характеристики [74].

Ситуативний підхід розглядає конкретні обставини, що впливають на реакцію людини на стрес. Наприклад, наявність підтримки від родини, друзів або співробітників, або можливість змінити ситуацію може впливати на фрустраційну толерантність. А. Бек та Р. Лазарус вивчали стратегії копіngu та адаптації до стресу, враховуючи ситуативні обставини [78].

Системний підхід виділяють К. Пом'яновська та А. Кульчицька [44], до розуміння фрустраційної толерантності, визначають її як здатність індивіда до переносу різноманітних життєвих негараздів, зберігаючи при цьому психологічну адаптацію. Передбачається адекватна оцінка реальної ситуації та можливих виходів з неї.

Психологічна адаптація, стрес, тривожність та емоційна стійкість є важливими компонентами, що впливають на фрустраційну толерантність

особистості. Їх взаємозв'язок може визначати рівень психічного благополуччя та соціальної адаптації людини [86].

Психологічна адаптація відображає здатність особистості ефективно адаптуватися до змін у середовищі та вирішувати життєві проблеми. Вона включає в себе здатність розуміти та приймати нові ситуації, впоратися зі стресом та вирішувати конфлікти [40].

Стрес є невід'ємною частиною життя та може виникати внаслідок різноманітних негативних подій або ситуацій, які вимагають адаптації. Високий рівень стресу може призвести до зниження фрустраційної толерантності, тоді як ефективні стратегії подолання стресу можуть сприяти її підвищенню [29].

Фрустрацію можна описати як конфлікт між поставленою метою та перешкодами на шляху до її досягнення. Порівнюючи фрустрацію і стрес, слід зазначити, що стрес може виникати в результаті фрустрації, але це не єдиний його джерело [25].

Деякі стресори, наприклад, природні катастрофи або розлучення батьків, не мають прямого відношення до досягнення поставленої мети. Тому важко розглядати фрустраційну толерантність як явище, що повністю збігається зі стійкістю до стресу [64].

Деякі дослідники вважають, що терміни «резистентність» і «адаптація до стресу» є взаємозамінними. Адаптація представляє собою одну з фаз стресової реакції, коли відбувається підвищення рівня резистентності. Таким чином, поняття «резистентність» не можна обмежувати лише цією фазою, оскільки воно охоплює більш широкий спектр явищ, а певна фаза стресової реакції не може бути повністю ідентичною за значенням [16].

Тривожність є станом психічної напруги та неспокою, який може виникати внаслідок невизначеності або очікування негативних подій. Високий рівень тривожності може впливати на здатність особистості ефективно реагувати на стресові ситуації та знижувати рівень фрустраційної толерантності [9].

О. Довгань [16] у своїх дослідженнях виявляє відмінності в показниках стійкості до стресу між респондентами з високим і низьким рівнем тривожності. Учасники з високим рівнем мали кращі біологічні, фізіологічні та психологічні показники, сприятливішу взаємодію з оточуючим середовищем, а також виявлялися більш емоційно стійкими, мали кращий самоконтроль і вищу фрустраційну толерантність.

Емоційна стійкість характеризується здатністю особистості зберігати психічну рівновагу та продовжувати функціонування в стресових умовах. Вона може впливати на рівень фрустраційної толерантності, оскільки особа з вищим рівнем емоційної стійкості може краще впоратися з фруструючими ситуаціями [43].

Більшість дослідників розглядають емоційну стійкість як ключову якість особистості, яка сприяє успішній діяльності навіть в надзвичайних умовах. Вони визначають критерії емоційної стійкості через певні аспекти діяльності, такі як досягнення результатів, стабільність і успішність [82].

Науковці переконані, що психологічна стійкість відіграє важливу роль у житті особистості, забезпечуючи баланс між виживанням і адаптацією з одного боку та вираженням індивідуальності з іншого [43].

Основними складовими фрустраційної толерантності, крім стійкості й витривалості у ставленні до фрустраторів, є активна життєва позиція, ґрунтована на принципах оптимізму, а також когнітивне оцінювання, що базується на рефлексії та критичному мисленні, дозволяючи передбачати успішне подолання перешкод та знаходження оптимальних рішень [49].

Заглиблюючись у вивчення взаємозв'язку між психологічною адаптацією, стресом, тривожністю та емоційною стійкістю з фрустраційною толерантністю, можна відзначити, що дані компоненти взаємодіють у складних психологічних процесах, впливаючи один на одного [84].

Емоційна стійкість впливає на спосіб, яким людина сприймає і реагує на стресові події. Особа з вищим рівнем емоційної стійкості може мати кращі стратегії подолання стресу, що в свою чергу допомагає знизити рівень

тривожності та підвищити психологічну адаптацію, підкреслює Ю. Ягупова [68].

Детальніше про вплив психологічних аспектів на соціально-психологічну адаптацію, включаючи низьку та високу фрустраційну толерантність, резильєнтність, психологічну стійкість, емоційний інтелект, соціальну підтримку, адаптивні копінг-стратегії та резистентність у додатку А.

З іншого боку, стрес та тривожність можуть впливати на емоційну стійкість та загальну психологічну адаптацію. Високий рівень стресу і тривожності може знизити емоційну стійкість, що робить людину більш вразливою до стресових ситуацій [52].

К. Пом'яновська та А. Кульчицька [44], проаналізували проблему особистої стійкості та її вплив на пізнавальні та емоційно-вольові функції людини. Особлива увага зосереджувалась на вивченні фрустраційної толерантності як важливого психологічного аспекту, що визначає, наскільки ефективно особа долає стресові ситуації.

Психоемоційні компоненти стресу мають вплив на когнітивні здібності людини. У той же час, існує взаємозв'язок між самооцінкою стресостійкості та емоційним станом, що свідчить про важливість управління емоціями в стресових ситуаціях для забезпечення кращої когнітивної функціональності [62].

Високий рівень стресостійкості пов'язаний з більш розвиненими когнітивними здібностями, але водночас такий стан може впливати на менший рівень адаптації в стресових ситуаціях [72].

Рівень фрустрації залежить від того, як особа сприймає та оцінює фруструючі обставини, а також від того, наскільки думки, ідеї та переконання є об'єктивними. Процес когнітивного оцінювання впливає на фрустраційну толерантність, тобто на здатність ефективно впоратися з негативними ситуаціями [56].

1.2. Соціально-психологічна адаптація вимушено переміщених осіб

Гене́за соціально-психологічної адаптації особистості знаходить свій корінь у взаємодії індивіда з його соціокультурним оточенням та внутрішніми психологічними процесами. Перші етапи цього процесу формуються на ранніх стадіях життя, коли взаємодія з родинною та соціальною обстановкою стає ключовою у виробленні основних соціальних навичок та адаптаційних стратегій [61].

І. Пилипчук [42] підкреслює, що вітчизняна та зарубіжна психологія розглядають адаптацію як динамічний процес та результат пристосування людини до умов існування. Необхідна умова становлення особистості, що відбувається під час мікроциклу розвитку особистості, під час якого вона освоює норми суспільства, вивчає методи та засоби діяльності та взаємодії міжособистісних відносин. Специфічні механізми адаптації включають вплив трудової діяльності на соціальне середовище та активну зміну результатів адаптації відповідно до соціальних умов.

В. Славитяк та Г. Лялюк [54] відзначають, що адаптивність особи є результатом впливу ряду визначальних факторів. Адаптивність визначається, по-перше, вродженими характеристиками, і, по-друге, отриманим досвідом. Якщо з самого дитинства людина приділяє увагу розвитку своїх функціональних можливостей, збагачує свої знання та навички, то вона стає більш пристосованою до умов свого оточення. Однак важливо враховувати не лише адаптацію до умов існування, а й до складного інформаційного середовища навколишнього світу.

За зарубіжними авторами адаптацію розглядають як необхідну умову ефективного функціонування особистості, доводить до відома І. Пилипчук [42] яке досягається шляхом досягнення рівноваги між суб'єктом і середовищем.

Теорії особистості, як вбачається, гіпертрофують окремі аспекти людської сутності, але аналіз цих теорій дозволяє виявити основні

компоненти, які є структурними елементами системи адаптації і можуть розглядатися як самостійні чинники адаптаційного процесу [87].

Важливими напрямками є біхевіоральний підхід, де адаптація розглядається як процес задоволення потреб індивіда відповідно до вимог середовища, і психоаналітичний підхід, де адаптація сприймається як стан гомеостазу між особистістю і середовищем [37].

Компоненти соціально-психологічної адаптації включають ряд взаємопов'язаних аспектів, на думку М. Тимощука [58], що формують здатність особистості ефективно взаємодіяти з соціальним середовищем.

А. Гуранець [15] розрізняє два види адаптивного процесу в залежності від активності особистості: активне адаптування та пасивне, конформне прийняття цілей і цінностей нової соціальної групи.

Успішна адаптація вимагає цілеспрямованого впливу, запевняє А. Онуфрієнко [38], який повинен враховувати впливові соціально-психологічні чинники, передбачати оцінку досягнутих результатів та вносити корективи в адаптаційний процес на їх підставі. Такий підхід призведе до переходу вчинків і дій осіб на новий рівень, самореалізації їхніх духовних потреб та виявлення соціальної активності, самостійності та ініціативності.

Більшість дослідників виділяє два основні критерії адаптованості: зовнішній (відповідність вимогам середовища) і внутрішній (психологічне благополуччя, комфорт, задоволеність своєю позицією, соціальне самопочуття). Такі критерії, наголошує М. Тимощук [58], є важливими як у традиційних, так і в сучасних дослідженнях соціально-психологічної адаптації.

Адаптивність виявляється у високій стійкості, високому рівні ефективності, психічній та фізичній гармонії, мужності у чоловіків і жіночності у жінок. Вона також проявляється у здатності до комунікації, здатності розуміти інших людей і легко встановлювати взаємини з ними [35].

Адаптивність стає першочерговою умовою для благополуччя та здоров'я людини. Зокрема, вона виявляється найбільш важливою в ризикових

та екстремальних ситуаціях, а також під час подолання наявних труднощів [26].

За дослідженнями Т. Титаренко [59], життєстійкість під час формування особистісного шляху сприяє розвитку адаптаційного потенціалу молодої людини, стимулює її здатність успішно перетворювати різні форми травматичного досвіду на позитивні зміни в житті. Життєстійкість, представлена як комплексна особистісна риса, надає молодим людям можливість використовувати життєві ресурси не для створення психологічних захистів чи стратегій уникнення реальності та невирішених проблем. Замість цього вона сприяє збереженню енергетичного балансу для подальшого ефективного самореалізації в суспільстві, запобігає розвитку залежної поведінки та сприяє активізації адаптаційних можливостей особистості щодо умов існування, здатності самостійно організувати час і успішно планувати своє майбутнє.

Ключовим компонентом адаптаційних можливостей особистості, виокремлюють В. Славитяк та Г. Лялюк [54], є особистісний адаптаційний потенціал.

Потенціал, підкреслює О. Ткачишена [60], визначає ступінь розвиненості взаємопов'язаних психологічних властивостей, які значно впливають на регулювання психічної діяльності та процесу адаптації. Він визначає формат діапазону чинників зовнішнього середовища, до яких організм може успішно пристосовуватись.

Адаптаційні потенції особистості відображають здатність ефективно та швидко нейтралізувати чи компенсувати вплив негативних факторів оточуючого середовища [13].

А. Глухенька [14] визначає соціальну адаптацію як виникнення взаємодії між окремою особою та соціальним оточенням, що призводить до досягнення оптимального балансу між цілями та цінностями індивіда та його соціальної групи.

Соціальна адаптація, за визначенням О. Черниш [66], – це процес пристосування людини до соціальних умов, у яких вона перебуває. Вона включає в себе такі аспекти, як:

- 1) ідентифікація з групою: відчуття приналежності до певної соціальної групи, прийняття її цінностей і норм;
- 2) взаємодія з іншими людьми: встановлення позитивних соціальних стосунків, здатність до ефективної комунікації;
- 3) соціальний контроль: здатність людини дотримуватися соціальних норм і правил.

Психофізіологічна адаптація є неперервним процесом, який, разом із психічною адаптацією, включає ще два фактори: а) оптимізацію взаємодії особистості з її оточенням; б) встановлення адекватної відповідності між психічними та фізіологічними властивостями [21].

Згідно з дослідженням Т. Титаренко [59], серед основних компонентів соціально-психологічної адаптації виділяються у групі «адаптованих» такі домінуючі настановлення, як усвідомленість і осмисленість життєвої ситуації та актуальних цінностей. Значущими факторами для цієї групи є активність, інтернальність, позитивне ставлення до референтного оточення, цілепокладання та орієнтація на досягнення бажаної кваліфікованої життєвої успішної роботи.

Для успішної адаптації, діяльність повинна, перш за все, спрямовуватися на налагодження міжособистісних стосунків, на думку А. Гуранець [15]. Важливими аспектами є формування здатності цінувати особистість іншої людини, виховання почуття єдності в колективі, створення умов для отримання інформації відповідно до життєвих уподобань та запитів, що сприяє творчому самовизначенню і самореалізації.

Дослідження показують, що впевненість в собі сприяє досягненням як матеріальних, так і ідеальних цілей, зазначають В. Славитяк та Г. Лялюк [54]. У молодих людей, які обладнані цими властивостями, спостерігається більша самовпевненість, а це, в свою чергу, позитивно впливає на рівень

адаптивності. Особа з низьким рівнем впевненості в собі має високий ризик зазнати невдач і дезадаптації.

Згідно з дослідженням Т. Титаренко [59], у групі «неадаптованих» виявлені домінуючі соціальні настановлення, такі як ставлення до сім'ї та референтного оточення як до опори та підтримки в житті. Актуальними цінностями для цієї групи є спокій, матеріальна та побутова забезпеченість, перспектива хорошої роботи, екстернальна життєва позиція, пасивність у подоланні перешкод та нестача впевненості у життєвій успішності.

І. Пилипчук [42] вказує, що представники біхевіорального та психоаналітичного напрямків вважають адаптацію та пристосування схожими поняттями.

Когнітивний підхід, який представляє Ж. Піаже, вводить терміни асиміляції (застосування нового до вже вивченого) і акомодатії (зміна умінь та навичок під впливом нових умов). Процеси, як стверджує Ж. Піаже, взаємодіють і становлять зміст адаптаційного процесу, де рівновага між ними є ключовою [77].

А. Гуранець [15] вказує, що пристосування до нових умов життя є стресом, який викликає певний дискомфорт і потребує активізації всіх особистих ресурсів.

Першого типу фактори включають індивідуальні особливості та обставини життєвого досвіду людини. Зокрема, додає Я. Сікора [51], мова йде про демографічні та особистісні характеристики, основним з яких є вік.

Маленькі діти швидко та успішно адаптуються. У школярів даний процес може бути болісним, оскільки вони змушені пристосовуватися до соціально-психологічного клімату класу. Для людей похилого віку зміни соціального та культурного середовища можуть становити велику працю [30].

Крім того, деякі дослідження вказують на те, що жінкам важче адаптуватися, ніж чоловікам [53].

Інтеракціональний підхід, зазначає І. Пилипчук [42], представлений Л. Філіпсом, розглядає адаптацію як стан, коли особистість задовольняє

мінімальним вимогам суспільства. Гуманістичний підхід від А. Маслоу та К. Роджерса розглядає адаптацію як динамічний стан оптимальності, враховуючи процесуальні та результуючі аспекти.

Вищезазначені аспекти стосуються також соціально-психологічних процесів адаптації особистості. Соціальна адаптація є постійним процесом реагування на зміни у житті людини, який можна розглядати як безперервний комунікативний процес, де люди пристосовуються одне до одного та розробляють нові форми взаємодії з соціальним середовищем [61].

Соціально-психологічна адаптація особистості відрізняється тим, що вона включає індивідуально-особистісну оцінку соціального середовища суб'єктом та свідому регуляцію цього процесу, наголошує Я. Сікора [51].

В. Славитяк та Г. Лялюк [54] вказують на те, що психологічну адаптацію можна охарактеризувати як процес встановлення оптимальної відповідності особи та її соціуму під час виконання діяльності, спрямованої на задоволення поточних потреб та досягнення важливих цілей, забезпечуючи при цьому відповідність максимального рівня активності особистості, її поведінки та вимог навколишнього середовища.

А. Гуранець [15] наголошує, що серед обставин життєвого досвіду важливою є готовність людей до змін. Особа, яка відкрита для нововведень, у мультикультурному оточенні взаємодіє з місцевими жителями і має менше ймовірності виникнення культурного шоку. Таким чином, одним з ключових факторів, які сприяють адаптації, є здатність встановлювати дружбу з представниками місцевої культури.

Групові фактори адаптації включають характеристики взаємодії культур, такі як ступінь подібності чи відмінності, об'єктивна культурна дистанція, історія взаємин, знання культури та володіння «чужою» мовою. Успішність адаптації залежить від сприйняття культур як схожих або різних [71].

Адаптація може бути ускладнена, якщо нове оточення здається подібним, але місцеві мають відмінний погляд. Важливою є ініціатива

«господарів», які можуть сприяти асиміляції або толерантності до культурного різноманіття [20].

І. Пилипчук [42] вказує, що важливою метою соціальної адаптації є інтеграція особистості в сформовану систему соціальних відносин. Це включає в себе формування стереотипів поведінки, які відображають систему цінностей і норм конкретної соціальної групи, а також розвиток умінь і навичок міжособистісного спілкування.

Науковий аналіз показує, що соціально-психологічну адаптацію можна розглядати як динамічний та безкінечний процес встановлення відповідності між потребами особистості і вимогами соціального середовища.

Основні компоненти соціально-психологічної адаптації особистості до різноманітних соціальних умов і викликів процесу можуть бути описані наступним чином [10; 20; 57]:

1. Соціальна свідомість. Розуміння та усвідомлення соціальних структур, ролей, норм, цінностей та очікувань у конкретному соціокультурному контексті.

2. Міжособистісні вміння. Здатність встановлювати та підтримувати взаємовідносини з іншими людьми, розвивати емпатію та конструктивно взаємодіяти в різних соціальних ситуаціях.

3. Самосвідомість. Розуміння власної особистості, властивостей, сильних та слабких сторін, що дозволяє адекватно реагувати на соціальні впливи та виклики.

4. Стресостійкість. Здатність ефективно впоратися з негативними впливами та стресовими ситуаціями, зберігаючи психологічний баланс.

5. Адаптаційні стратегії. Розвиток гнучких та ефективних стратегій взаємодії з оточуючим середовищем, зокрема, зміна підходів у вирішенні проблем та досяганні мети.

6. Соціальні навички. Оволодіння навичками спілкування, розвиток елементів комунікації, уміння пристосовуватися до соціальних норм та ситуацій.

7. Соціальна підтримка. Отримання та надання підтримки у важкі часи, включаючи підтримку від родини, друзів, колег.

Психологічне благополуччя, на думку Л. Яворської [67] – стан, при якому людина відчуває себе задоволеною своїм життям, має позитивні емоції та може ефективно справлятися зі стресом. Воно є важливою складовою соціально-психологічної адаптації, оскільки дозволяє людині адаптуватися до нових ситуацій та змін.

Дослідження соціально-психологічної адаптації особистості має широкий спектр обґрунтувань, оскільки воно сприяє як науковому розумінню процесів адаптації, так і розробці практичних стратегій для підтримки індивідів у сучасному суспільстві, зазначає В. Алещенко [1].

В контексті соціально-психологічної адаптації особистості, війна, вимушене переміщення та кризові ситуації вносять додаткові складнощі, які варто розглядати у наукових дослідженнях [36].

1. Вплив війни: спостереження за особами, які пережили війну дозволяє розуміти, як драматичні події впливають на соціально-психологічну адаптацію. Втрата близьких, травматичні події та зміни в соціальному оточенні можуть викликати різноманітні реакції та вимагати особливих стратегій адаптації [10].

2. Вимушене переміщення та міграція: індивіди, які зазнали вимушеного переміщення через війну чи кризові ситуації, стикаються з викликами нового соціального та культурного середовища. Адаптація в новому місці проживання вимагає розробки стратегій для подолання культурних бар'єрів, встановлення нових соціальних зв'язків та відновлення життєвого балансу [19].

3. Кризові ситуації та їхні ефекти: наукові дослідження кризових ситуацій дозволяють розглядати взаємозв'язок між стресом та адаптацією. Важливо вивчити, як індивіди реагують на кризові ситуації, які стратегії вони використовують для подолання стресу та як це впливає на їх соціально-психологічну адаптацію [13].

4. Травматичний досвід та психічне здоров'я: вимушені переміщення та військові події часто пов'язані з травматичним досвідом. Дослідження механізмів подолання травми та вдосконалення підходів до психологічної реабілітації важливі для розуміння впливу таких ситуацій на соціально-психологічну адаптацію [20].

5. Роль спільноти та підтримка: дослідження взаємодії індивіда з оточуючим середовищем, включаючи роль спільноти та соціальної підтримки, допомагає визначити фактори, які сприяють успішній адаптації. Розуміння, як спільнота може впливати на соціально-психологічний стан особистості, є важливим аспектом досліджень у цьому напрямку [30].

Дані аспекти дозволяють не лише краще розуміти та аналізувати важкі ситуації, але і розробляти конкретні стратегії та інтервенції для підтримки соціально-психологічної адаптації осіб, які зазнали війни та кризових ситуацій, запевняє Є. Антоненко [2].

Т. Титаренко [59] визначає одну з складових соціально-психологічної адаптації особистості як життєві завдання. Завдання є енергоємними та цілеспрямованими футурологічними наративами, які формуються при завершенні кожного життєвого етапу. Їхня мета полягає в підготовці до наступного етапу шляхом попередньої адаптації і включає пошук нового сенсу та якісного наповнення процесу життєвої реалізації.

У дитячому віці відбувається первинне усвідомлення соціальних ролей та встановлення зв'язків з різними членами суспільства, зазначає А. Черкаський [65].

У період навчання в школі формується адаптація до групової динаміки, розвиваються вміння взаємодії з різними особистостями та адаптація до соціальних стандартів [55].

Під час дорослого віку, соціально-психологічна адаптації включає аспекти професійного розвитку, формування міжособистісних відносин, а також адаптацію до нових сімейних та особистих обставин [12].

Постійний процес соціально-психологічної адаптації свідчить про постійну взаємодію індивіда з його соціокультурним оточенням, а також його здатність адаптуватися до різноманітних викликів та змін у соціальному середовищі, наголошує І. Карпич [24].

О. Петрунко [41] вказує, що процес конструювання нових ідентичностей як засобу адаптації до травматичних подій розглядається як послідовний та тривалий етапний процес. Процес включає такі емоційно-когнітивні стадії:

1. Шок (дезорієнтація, дезорганізація, паніка, неправильні рішення): на цьому етапі відбувається перша реакція на травму, включаючи дезорієнтацію та безлад у прийнятті рішень.

2. Заперечення (неприйняття, відхилення, недовіра до травматичної інформації): особа відкидає чи відхиляє травматичні події, виражаючи неприйняття та недовіру до інформації про травму.

3. Гнів, злість (агресія, спротив, пошук винних): на цьому етапі виявляються емоції гніву, агресії та спротиву, а також пошук винних.

4. Торги й маніпуляції (збереження «старого» статус-кво): особа намагається зберегти старий порядок речей через торги та маніпуляції.

5. Почуття провини і сорому, самозвинувачення і каяття: особа відчуває провину, сором, самозвинувачення та кається як спроба відтермінувати невідворотні зміни.

6. Депресія (відчай, знесилення, втрата бажання і смислу життя): на цьому етапі виникають депресивні стани, відчай та втрата мотивації до життя.

7. Прийняття нової реальності (упокорення, спокій, дозвіл на формування нових ідентичностей): особа приходить до прийняття нової реальності, відчуває спокій і дає собі дозвіл на конструювання нових ідентичностей.

Соціально-психологічна адаптація особистості є процесом, що виникає внаслідок взаємодії індивіда з його соціокультурним оточенням, виокремлює Д. Сай [50].

Формування соціально-психологічної адаптації особистості [7; 21; 45]:

1. Соціокультурний вплив:

А) отримання освіти та вплив сім'ї, школи та інших соціальних структур;

Б) вивчення соціальних ролей та прийняття соціокультурних норм.

2. Міжособистісні вміння:

А) розвиток навичок спілкування та встановлення стосунків;

Б) усвідомлення власної ідентичності в контексті групової динаміки.

3. Стресостійкість:

А) засвоєння методів ефективного вирішення конфліктів та стресових ситуацій;

Б) розвиток психологічної стійкості до негативних впливів.

4. Адаптаційні стратегії:

А) формування гнучких стратегій пристосування до змін в соціальному оточенні;

Б) вироблення навичок пристосування до різних соціальних ситуацій.

5. Самосвідомість та саморефлексія:

А) визначення власних цілей та цінностей;

Б) постійна самооцінка та корекція особистісного розвитку.

Детальніше про етапи у додатку Б.

J. Navarro та J. Tudge [89] зазначають, що екологічна концепція Урі Бронфенбреннера визначає соціально-психологічну адаптацію як результат взаємодії особистості з різними рівнями оточення. Макросистема, що охоплює соціокультурне середовище, формує умови, у яких індивід живе. Екосистема визначає взаємодію індивіда з конкретними середовищами, такими як робоче місце. Мікросистема, що включає сім'ю та друзів, визначає особистісні взаємини. Адаптація розглядається як результат впливу різних рівнів оточення, де важливо враховувати взаємодію між ними для розуміння процесу адаптації.

Концепція стрес-копінгу Лазаруса та Фолкмана акцентує увагу на тому, як індивіди взаємодіють зі стресом та які стратегії вони обирають для подолання негативних подій, пояснює N. Obbarius з колегами [78].

Стрес-копінг розглядається як ключовий елемент соціально-психологічної адаптації, оскільки індивід стикається із стресовими ситуаціями, вирішення яких впливає на його адаптаційні можливості та психічне здоров'я [11].

Транзакційна концепція Умберто Еко, наголошує I. Reed [85], підкреслює взаємовідносини між індивідом та соціумом через обмін ресурсами.

Еріксон вводить етапний підхід, досліджує J. Maree [83], який вивчає різні етапи розвитку особистості та їхній вплив на соціально-психологічну адаптацію. Кризи та завдання на кожному етапі розвитку визначають формування адаптаційних стратегій, враховуючи специфіку розвитку на певних вікових стадіях.

Когнітивний підхід Ж. Піаже підкреслює важливість розуміння індивідуальних когнітивних процесів у соціально-психологічній адаптації. Сприйняття та інтерпретація подій визначають індивідуальні стратегії адаптації, оскільки люди конструюють свій світовий погляд на основі свого сприйняття, додає Y. Huang [77].

P. Garrett [73] вводить системний підхід, розглядаючи соціальну адаптацію як результат взаємодії всіх компонентів системи. Враховуючи зворотній зв'язок та стабільність, підхід надає можливість вивчення динаміки та стійкості в системі соціально-психологічної адаптації.

Концепції пропонують різні погляди на соціально-психологічну адаптацію, наведено у додатку В.

Висновки до розділу 1

Фрустраційна толерантність є важливим соціально-психологічним феноменом, що вивчається у сучасній науці. Термін описує здатність людини

адаптуватися та ефективно впоратися з невдачами, стресом та розчаруваннями у різних сферах її життя.

Соціальний аспект фрустраційної толерантності відображається у тому, як людина сприймає та реагує на виклики, що походять з оточуючого середовища, такі як соціальні норми, вимоги, взаємодія з іншими людьми. Психологічний аспект включає в себе розуміння та управління власними емоціями, думками та поведінкою в умовах стресу та невдач.

З'ясовано, що толерантність до фрустрацій, тобто здатність ефективно переносити розчарування та невдачі, є психологічною якістю, що проявляється у стійкості до фрустраторів. Основою стійкості є кілька аспектів: наявність оптимістичної настанови, віра в себе та у власні можливості, впевненість у здатності впливати на події та бажання випробувати свої сили. Стійкість передбачає успішну адаптацію та ефективну поведінку у складних ситуаціях.

Розвиток фрустраційної толерантності сприяється через об'єднання людей спільними цінностями, а також під час колективного навчання та спільного переживання фрустраційних ситуацій.

Виявлено, що фрустраційна толерантність відображається в здатності особистості залишатися спокійною та стійкою у внутрішніх та зовнішніх складних ситуаціях, що є ключовою ознакою її психічної активності. Дана якість об'єднує емоційний, вольовий, інтелектуальний та мотиваційний аспекти особистості, сприяючи оптимальному вирішенню емоційно напружених ситуацій.

Було визначено, що фрустраційна толерантність має два ключових фактори: високий рівень рефлексивності та розвинену комунікативну компетентність.

Висока фрустраційна толерантність розглядається у ракурсі раціонально-емотивної біхевіористичної терапії як здатність подолати фрустрацію шляхом визнання проблеми, готовності до її конфронтації та здатності гнучкого когнітивного мислення для знаходження вихідних шляхів.

Низька фрустраційна толерантність проявляється в нездатності, небажанні або неспроможності переносити фруструючі обставини через їх перебільшення або сприймання як катастрофічних, що неможливо подолати, на основі катастрофічного мислення.

Розуміння феномену фрустраційної толерантності розглянуто з підходів: психофізіологічного, інтеракційного, особистісного, гуманістичного, соціально-психологічного та ситуативного.

З'ясовано, що соціально-психологічна адаптація – це процес, що визначається як здатність індивіда ефективно взаємодіяти з соціальним середовищем, адаптуватися до змін та використовувати внутрішні ресурси для успішного функціонування у соціумі. Спрямована на адаптацію особистості до зовнішніх умов.

Соціалізація - процес, що охоплює усвідомлення та внедрення індивідом соціокультурних норм, цінностей, звичаїв та ролей, які прийняті в конкретному суспільстві. Спрямована на формування особистісних характеристик, що відповідають загальноприйнятим соціальним стандартам. Соціалізація починається в ранньому дитинстві та відбувається протягом усього життя.

Соціалізація формує основу для адаптації, встановлюючи загальні правила поведінки, а адаптація дозволяє особистості пристосовуватися до цих вимог, забезпечуючи баланс між власними потребами та вимогами соціального середовища.

Успішність адаптації залежить від багатьох факторів, включаючи внутрішні резерви та ресурси особистості, здатність усвідомлено реагувати на життєві виклики, а також гнучкість та готовність до змін.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ФРУСТРАЦІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ ЯК ЧИННИКА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

2.1. Програма та методики емпіричного дослідження

Детальна програма емпіричного дослідження з ролі фрустраційної толерантності у соціально-психологічній адаптації внутрішньо переміщених осіб:

1. Теоретико-методологічний аналіз фрустраційної толерантності.

Проведено огляд наукових джерел щодо концепції фрустраційної толерантності, її визначення, функцій та особливостей. Досліджено, як фрустраційна толерантність впливає на психологічну стійкість та адаптивність в умовах стресу та кризових ситуацій. Виявлено ключові аспекти, які сприяють або заважають розвитку толерантності до фрустрацій, з акцентом на досвід внутрішньо переміщених осіб (ВПО).

2. Аналіз ролі фрустраційної толерантності у соціально-психологічній адаптації ВПО.

Теоретично обґрунтовано значення фрустраційної толерантності як механізму підтримки адаптації у стресових умовах вимушеної міграції. Розглянуто психологічні особливості адаптації ВПО, роль емоційної стійкості, здатність до подолання стресу та формування адаптаційних навичок.

3. Аналіз наукової літератури.

Проведено поглиблений аналіз наукових статей, досліджень та монографій, присвячених соціально-психологічній адаптації, фрустраційній толерантності, копінг-стратегіям та емоційній стійкості в умовах вимушеної міграції. Виявлено та систематизовано найефективніші підходи, методики та концептуальні моделі.

4. Вибір методик дослідження.

Визначено методики для емпіричного дослідження, а також розроблено анкету. До набору інструментів входять:

1) *Анкета.*

2) *Шкала фрустраційного дискомфорту Н. Херрінгтона для вимірювання рівня фрустраційної толерантності.*

Шкала фрустраційного дискомфорту, розроблена Н. Херрінгтоном, ґрунтується на підходах раціонально-емоційної поведінкової терапії, розробленої А. Елісом.

Багатофакторна модель «фрустраційного дискомфорту» включає такі складові: вимогливість, яка є основним спусковим гачком для виникнення фрустраційного дискомфорту; захист власної гідності, що включає в себе почуття справедливості; емоційна нетолерантність та неприйняття дискомфорту. Таким чином, методика багатофакторного вимірювання «фрустраційного дискомфорту» призначена для вивчення змісту фрустраційної нетолерантності через взаємодію її чотирьох складових.

1. Шкала емоційної нетолерантності включає неприйняття емоційного дистресу та відображає впевненість у тому, що емоційний дистрес важко переносити та його потрібно послабити або уникнути («Я не переношу відчуття тривожності»). Шкала асоціюється зі стратегіями уникнення та підтримкою постійної тривожності. Згідно принципів РЕБТ (раціонально-емоційно-поведінкова терапія), емоційна нетолерантність розглядається в рамках подвійного психологічного розладу, наприклад, «тривожність відносно тривожності». Емоційна нетолерантність тісно пов'язана з проблемами самоконтролю та опануванням особистістю своїх емоцій в несприятливих ситуаціях.

2. Шкала фрустрації відчуття власної гідності відображає «захист і захист своїх прав у відносинах з іншими людьми» і включає неприйняття особистістю несправедливого ставлення до неї тих, хто поряд, та її бажання миттєвого задоволення своїх потреб («Я не можу терпіти несправедливості з боку інших людей»). Шкала втілює переконання у тому, що оточуючі люди

завжди повинні бути толерантними та йти на поступки, не понижаючи гідності особистості. Фактор захисту «власної гідності» асоціюється з концепціями справедливості, чесності та дотримання власних прав.

Інтерпретуючи шкалу РЕБТ, дослідник Б. Мейджор, пропонує розрізняти «надмірну вимогливість до інших» від близької концепції «бажань та очікувань» через «моральний імператив», що передбачає відношення до особистості з урахуванням її бажань і потреб. К. Хорні вважає, що «вимоги» повинні бути важливіші за «потреби», оскільки вони передбачають зобов'язання задовольнити ці потреби.

Нетолерантне ставлення інших осіб до особистості включає дві складові: нетолерантність та неприйняття особистістю несправедливого ставлення оточуючих та відмову від власних бажань через поведінку інших осіб. У цілому, таке зобов'язання часто співпадає з почуттям вищості, але у представленій методиці це є аспектом фрустраційної нетолерантності, а не високої самооцінки.

3. Шкала нетолерантності до дискомфорту включає неприйняття життєвих труднощів та вимог та відображає думки про те, що життя має бути позбавлене неврівноваженості, зусиль, незручностей. Особистості з низьким рівнем толерантності до дискомфорту частіше відкладають важливі справи через те, що вони вважають їх нудними, важкими та вимагають багато зусиль.

4. Шкала нетолерантності у сфері досягнень або «перфекціонізму досягнень» включає неприйняття перешкод, що заважають досягненню цілей та відображає вимоги, а не побажання високих стандартів. Надмірний перфекціонізм у особистості є дисфункціональним; його джерелами можуть бути проблеми з самооцінкою та думки про нетолерантність до фрустрації щодо рівня особистих досягнень.

Шкала призначена для оцінки переконань та думок щодо особистісного рівня досягнень і не пов'язана з оцінкою власної цінності. Високі стандарти особистості часто супроводжуються підвищеним рівнем самоконтролю. Наприклад, особистості можуть ставити високі цілі для себе, але водночас не

вважати себе невдахами, коли досягнення не відповідають очікуванням. Особи з фрустрацією щодо досягнень можуть утримуватися від зміни своєї поведінки, оскільки для них перфекціонізм є показником успіху, незважаючи на високі вимоги до себе.

Нетолерантність до дискомфорту та емоційна нетолерантність асоціюються з пасивністю та схильністю до уникання проблемних ситуацій, тоді як надмірна вимогливість до інших та фрустрація щодо досягнень пов'язані з активністю, яка проявляється у відстоюванні свого невдоволення стосовно невдалих цілей та некоректного ставлення оточуючих. Думки щодо фрустраційної нетолерантності характеризуються негнучкістю форм, в яких виражається ця нетолерантність.

3) Копінг-тест Р. Лазаруса та Ф. Фолкмана для оцінки стратегій подолання труднощів.

Р. Лазарус та С. Фолкман вважали, що спосіб, яким людина реагує на стресори, залежить від того, як вона сприймає силу стресу. Вони оцінюють рівень загрози та його вплив, а потім відчувають різні емоції, такі як страх, злість, журба або надія. Копінг-стратегії використовуються для того, щоб подолати ці негативні почуття, що виникають внаслідок поточної або потенційної стресової ситуації.

Для дослідження психологічних механізмів, Р. Лазарус та С. Фолкман розробили транзакційну модель стресу. У моделі копінг-стратегії поділені на дві категорії: ті, що спрямовані на вирішення проблем, та ті, що спрямовані на керування емоціями. Стратегії можуть бути ефективними або неефективними, залежно від того, чи допомагають вони подолати стрес чи же спричиняють нові стресові ситуації.

Зазвичай вважається, що стратегії, спрямовані на вирішення проблем, є найбільш ефективними, оскільки вони спрямовані на джерело стресу. Винятком можуть бути випадки важкої хвороби або втрати близької людини. Однак важливо зазначити, що різниця між цими стратегіями не завжди чітко визначена, оскільки деякі з них можуть впливати як на дії, так і на емоції.

У 1988 році американські психологи Річард Лазарус та Сьюзан Фолкман створили тест. Інструмент для вивчення стратегій копіngu враховує 8 різних способів реагування на стрес, включаючи:

1. Конфронтація дозволяє діяти, рухати ситуацію з мертвої точки та виражати свою позицію, має свої позитивні сторони. Однак, важливо зауважити, що без уважності та обдуманості може виникнути ризик необдуманих дій. У випадках, коли відсутня свідомість, складно досягти ефективного вирішення проблем.

Зниження важливості важких для психіки завдань може стати ефективною стратегією. Дистанціювання, що передбачає спроби вимкнутися від проблеми, може допомогти розглянути ситуацію більш об'єктивно. Що також включає перенесення уваги на інші сфери життя або використання жартів, що може сприяти у зменшенні переживань стосовно проблеми.

2. Дистанціювання може допомогти запобігти психологічному вигоранню та полегшити емоційний стан, важливо розуміти, що пригнічення емоцій стосовно значущості ситуації може ускладнити процес вирішення проблем.

3. Самоконтроль може допомогти розв'язати проблему об'єктивно і без зайвих емоцій, але це також може приховувати потреби і бажання, що може впливати на задоволеність результатом.

4. У стратегії звернення до суспільства, людина шукає матеріальну, ментальну та моральну підтримку ззовні, сподіваючись на співчуття, поради та рекомендації. Інші люди можуть допомогти у вирішенні проблеми, але це також може призвести до залежності від чужої оцінки та дій.

5. Прийняття відповідальності передбачає визнання власної ролі у виникненні проблеми і прагнення вирішити її. Однак це також може призвести до надмірної самокритики і відчуття безвиході.

6. Уникнення проблеми включає відмову визнавати її існування, відволікання та компенсацію стресу через різні способи. Хоча ця стратегія

може допомогти знизити внутрішню напругу у випадку сильного стресу, вона не є найефективнішою у довгостроковій перспективі.

7. Планування вирішення проблеми передбачає створення плану виходу з ситуації, враховуючи досвід, аналізуючи можливості та ймовірні результати дій. Підхід вважається найбільш логічним для розв'язання проблем, але його недоліком є неможливість миттєвого ухвалення рішення за допомогою інтуїції, іноді гнучкість та емоції відходять на задній план.

8. Позитивна переоцінка дозволяє особистості змінити своє ставлення до важкої ситуації, сприймаючи її як можливість для саморозвитку. Проте стратегія може перешкоджати особі бачити інші ефективні виходи з ситуації.

4) Особистісний опитувальник К. Роджерса та Р. Даймонда для аналізу рівня адаптованості.

Методика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса й Р. Даймонда була розроблена у 1980 році і, незважаючи на відсутність в літературі конкретних даних щодо адаптації, вона активно використовується у вітчизняних та зарубіжних дослідженнях, що свідчить про її широкий застосування та популярність у науковому співтоваристві.

Методика визначає рівень адаптації, самоприйняття, прийняття інших, емоційного комфорту, інтернальності, прагнення до домінування та рівня ескепізму. Шкала адаптації оцінює, наскільки особа вдається вправно вирішувати соціальні та психологічні виклики. Шкала самоприйняття відображає ступінь позитивного ставлення особи до себе. Шкала прийняття інших вимірює готовність встановлювати позитивні взаємини з іншими людьми. Емоційний комфорт визначає рівень емоційної стабільності та зручності відчуттів. Інтернальність оцінює ступінь внутрішньої самостійності особистості. Шкала прагнення до домінування відображає тенденцію особи виявляти лідерські риси. Шкала ескепізму оцінює ступінь сумнівів та скептицизму особистості.

Загальний показник адаптованості визначається як відношення суми позитивних відповідей за шкалою адаптованості до суми позитивних

відповідей за шкалою дезадаптованості. Чим вищий отриманий коефіцієнт, тим вищий рівень соціально-психологічної адаптованості конкретної особи.

Для виявлення особливостей соціально-психологічної дезадаптованості, тобто визначення причин, які спричиняють виникнення найгостріших переживань, можна використовувати додаткову шкалу, що будується на основі незакінчених речень. Інформація, яка отримується в результаті підходу, в основному надає якісні дані, і її обробка виявляється складною.

Карл Роджерс розробив додаткову шкалу, яка включає 18 питань і спрямована на виявлення особливостей соціально-психологічної дезадаптованості. Шкала побудована на принципі незакінчених речень, що дозволяє отримати глибші інсайти в причини найгостріших форм переживань у респондента.

Кожне питання в цій шкалі призначено для того, щоб вимушити респондента завершити речення власними думками та емоціями. Отримані відповіді стають об'єктом подальшого аналізу та дозволяють отримати якісну інформацію, більш глибоко розкриваючи фактори, які можуть впливати на соціально-психологічну дезадаптованість особистості.

Оскільки шкала надає відповіді у більш розгорнутому та самовираженому форматі, вона може бути особливо корисною для самоаналізу та збагачення розуміння внутрішніх переживань та мотивацій респондента. Однак, варто враховувати, що обробка інформації з цієї шкали вимагає більш ґрунтовного підходу через її якісний характер.

5) Шкала тривожності Дж. Тейлора для оцінки емоційної стійкості.

Джон Тейлор розробив «Шкалу тривожності», і даний інструмент був вперше представлений у 1953 році, для вимірювання рівня тривожності в особистості.

Методика Дж. Тейлора дозволяє оцінити, наскільки особистість схильна до тривожних реакцій у різних ситуаціях. Питання та завдання можуть включати оцінку емоційного стану, реакції на стрес, та загальний рівень занепокоєності.

Шкала тривожності не лише допомагає вимірювати кількісні аспекти тривожності, але також може забезпечити якісний аналіз різних фасетів цього емоційного стану. Результати методики можуть служити важливим інструментом для дослідження психологічного благополуччя та емоційної стійкості особистості.

5. Пошук респондентів.

Визначено цільову групу – внутрішньо переміщені особи (ВПО), які активно адаптуються до нових умов життя, внаслідок повномасштабної війни. Респонденти були залучені через соціальні мережі, де було розміщено інформацію про дослідження та запрошення до участі.

6. Формування емпіричної бази.

Проведено збір первинних даних у цифровому форматі через анкети та опитувальники в онлайн-форматі. Використано соціальні мережі (Facebook, Telegram) для розповсюдження анкет, що забезпечило ефективне охоплення цільової аудиторії.

7. Збір даних за методиками дослідження.

Проведено опитування респондентів за вибраними методиками. Отримано дані щодо рівня фрустраційної толерантності, копінг-стратегій, рівня соціально-психологічної адаптації та емоційної стійкості.

8. Обробка та аналіз отриманих даних.

Дані, зібрані з анкет та шкал, були оброблені за допомогою статистичного аналізу для виявлення кореляцій між рівнем фрустраційної толерантності, соціально-психологічною адаптацією та емоційною стійкістю. Використано програмне забезпечення (SPSS) для обчислення статистичних показників.

9. Типологізація фрустраційної толерантності як чинника адаптації

Встановлено типологію фрустраційної толерантності в контексті адаптації. Описано взаємозв'язок фрустраційної толерантності з іншими факторами адаптації, включаючи емоційну стійкість, що допомогло виявити специфічні типи адаптивних стратегій у ВПО.

10. Формування психологічних рекомендацій.

На основі отриманих результатів розроблено рекомендації щодо покращення адаптації ВПО шляхом розвитку фрустраційної толерантності та навичок емоційної регуляції. Психологічні рекомендації включають поради щодо тренування стресостійкості, розвитку самоконтролю та адаптивних копінг-стратегій.

Програма дослідження детально описує послідовні етапи дослідження з підкресленням виконаних завдань, що дає можливість отримати цілісне уявлення про науковий процес та його результати.

2.2. Дослідження ролі фрустраційної толерантності як чинника соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб

У ході емпіричного дослідження було отримано дані з анкети, які розкривають різні аспекти фрустраційної толерантності та соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Вибірка дослідження становить 60 внутрішньо переміщених осіб. Середній вік становить 34, від 21 до 40 років.

Емпірична база дослідження: Telegram, Meta, Instagram.

Результати представлені в табл. 2.1, що відображає відповіді респондентів на низку ключових питань. Питання спрямовані на вимірювання здатності респондентів справлятися з емоціями, та адаптації.

Таблиця 2.1.

Результати анкетування

Питання	Варіант відповіді	Кількість респондентів	Відсоток (%)
1. Частота відчуття роздратування або злості у стресових ситуаціях	Дуже часто	23	38%
	Часто	17	28%
	Іноді	12	20%
	Рідко	5	8%
	Майже ніколи	3	5%
2. Здатність керувати емоціями під час фрустрації	Дуже добре	8	13%
	Добре	15	25%
	Задовільно	20	33%
	Погано	12	20%
	Дуже погано	5	9%

Продовж. табл. 2.1

Питання	Варіант відповіді	Кількість респондентів	Відсоток (%)
3. Відчуття підтримки від оточуючих для подолання труднощів	Дуже висока	9	15%
	Висока підтримка	14	23%
	Помірна підтримка	18	30%
	Низька підтримка	13	22%
	Відсутня підтримка	6	10%
4. Здатність зберігати позитивний настрій в умовах невизначеності	Завжди	7	12%
	Часто	16	27%
	Іноді	18	30%
	Рідко	12	20%
	Майже ніколи	7	12%
5. Здатність пристосовуватись до нових умов	Дуже висока	10	17%
	Висока	18	30%
	Середня	19	32%
	Низька	9	15%
	Дуже низька	4	6%
6. Важкість зосередження на завданнях у складних ситуаціях	Дуже важко	15	25%
	Важко	20	33%
	Помірно важко	12	20%
	Легко	8	13%
	Дуже легко	5	9%
7. Використання ритуалів або практик для зниження стресу	Завжди	14	23%
	Часто	18	30%
	Іноді	12	20%
	Рідко	10	17%
	Майже ніколи	6	10%
8. Відчуття контролю під час фрустрації	Завжди	8	13%
	Часто	12	20%
	Іноді	18	30%
	Рідко	15	25%
	Майже	7	12%
9. Ефективність навичок спілкування для подолання фрустрації	Дуже допомагають	17	28%
	Скоріше допомагають	19	32%
	Іноколи допомагають	10	17%
	Не допомагають	9	15%
	Взагалі не допомагають	5	8%
10. Використання стратегій вирішення проблем	Завжди	13	22%
	Часто	16	27%
	Іноді	15	25%
	Рідко	9	15%
	Майже ніколи	7	12%

Результати анкетування зазначають, що значна частина респондентів (38%) дуже часто відчувають роздратування або злість у стресових ситуаціях, що може вказувати на високу чутливість до факторів стресу. Лише 5%

респондентів вказали, що майже не відчувають роздратування, що демонструє можливу наявність індивідуальних відмінностей у фрустраційній толерантності.

Лише 13% респондентів оцінюють свою здатність контролювати емоції як дуже добру, тоді як більшість (33%) оцінила її як «задовільну», такий результат може свідчити про те, що більшість респондентів володіють базовими навичками самоконтролю, проте для значної частини респондентів характерні труднощі у збереженні стабільності емоцій у фрустраційних умовах.

Близько 30% респондентів відзначають, що мають лише помірну підтримку від свого оточення, що може відображати певну нестабільність соціальних зв'язків у зв'язку зі зміною середовища та обставин. Лише 15% респондентів відчувають дуже високу підтримку, що підкреслює важливість соціальної підтримки для зниження стресу.

Позитивний настрій в умовах невизначеності зберігається лише у 12% респондентів на постійній основі, що свідчить про можливу нестабільність у збереженні оптимізму в умовах стресу. Близько 30% респондентів іноді можуть зберігати позитив, але потребують певної підтримки або додаткових ресурсів для покращення такої навички.

Тільки 17% респондентів оцінюють свою здатність адаптуватися як «дуже високу», тоді як більшість (32%) вважають її середньою, що свідчить про те, що загальний рівень адаптації у вибірці є помірним і вказує на потребу в додаткових психологічних інтервенціях.

Лише 13% респондентів завжди відчувають контроль над ситуацією у стані фрустрації, тоді як більшість лише іноді відчувають контроль (30%), що свідчить про обмежену ефективність навичок самоконтролю у критичних умовах.

Результати таблиці показують, що рівень фрустраційної толерантності та адаптивності внутрішньо переміщених осіб залишається на помірному

рівні, що вказує на потребу у посиленні соціальної підтримки та розвитку навичок саморегуляції.

Застосовано методику Н. Херрінгтона «Шкала фрустраційного дискомфорту», за якою було визначено 3 групи серед респондентів, в яких високий, помірний та низький рівень фрустраційної толерантності.

Згідно з результатами, загальна вибірка з 60 осіб була розподілена за рівнем фрустраційної толерантності на такі групи:

Група 1 – високі показники фрустрації: 20 осіб; група 2 – середні показники фрустрації: 25 осіб; група 3 – показники норми: 15 осіб.

Інтерпретовані дані Н. Херрінгтона для норми та пацієнтів наведені у додатку Г.

Порівняння середніх значень у трьох групах дало змогу оцінити, наскільки виражені рівні фрустраційної нетолерантності та як рівні впливають на різні аспекти адаптації, результати наведені у табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Результати фрустраційного дискомфорту за Н. Херрінгтоном

Шкала	Група 1 (М)	Група 1 (CD)	Група 2 (М)	Група 2 (CD)	Група 3 (М)	Група 3 (CD)
Нетолерантність до дискомфорту	21.64	4.68	19.70	4.49	18.20	4.20
Фрустрація почуття власної гідності	22.54	5.19	20.43	5.21	17.80	5.20
Емоційна нетолерантність	26.83	5.20	23.76	4.84	20.64	5.03
Фрустрація досягнень	25.31	6.50	23.71	4.90	16.94	4.91
Загальний рівень фрустраційної толерантності	96.97	14.81	81.83	14.33	75.95	16.64

У дослідженні трьох груп респондентів, диференційованих за рівнями фрустраційної толерантності, були виявлені значні відмінності, які свідчать про різну адаптаційну здатність та схильність до ефективного подолання стресових ситуацій. Група з високими показниками за шкалами фрустраційної нетолерантності виявилася найбільш уразливою в умовах, що потребують психологічної гнучкості, що вказує на потенційну схильність даної групи до

надмірних емоційних реакцій, що перешкоджають їхньому успішному пристосуванню до життєвих труднощів.

Нетолерантність до дискомфорту, висока у першій групі, підкреслює сильну потребу уникнення будь-яких негативних впливів, що створює додатковий бар'єр у долатті труднощів. Такі особистості часто схильні уникати діяльності, яка може спричинити хоча б незначний рівень дискомфорту, що перешкоджає ефективному розвитку і подоланню стресу. Таким чином це відображає їхню низьку здатність до адаптації у складних обставинах та можливе формування стратегії уникнення, що є деструктивною в умовах тривалого стресового навантаження.

Шкала фрустрації почуття власної гідності у групі з високими показниками показує, що такі особистості демонструють гостре сприйняття до порушень їхніх прав і особистісної гідності з боку оточуючих. Аспект пов'язаний з підвищеною реактивністю на соціальну несправедливість, що може формувати постійне почуття образи та невдоволення.

У групах із середніми та низькими показниками такої тенденції не спостерігається, що свідчить про їхню більш гнучку здатність до соціальної адаптації та підтримки конструктивних міжособистісних відносин.

Емоційна нетолерантність також є важливим фактором, де перша група демонструє високу реактивність на будь-який дистрес, що свідчить про проблеми з контролем над емоціями в умовах психологічного тиску.

У контексті теорії раціонально-емотивної поведінкової терапії (РЕБТ), така емоційна нетолерантність є характерною для людей, що перебувають у стані постійного стресу та тривожності, що свідчить про проблеми із самоконтролем і підвищену схильність до саморуйнівних форм поведінки, що ускладнює загальний рівень адаптації.

Шкала фрустрації досягнень також має значні відмінності між групами. Підвищений рівень показника у першій групі вказує на надмірний перфекціонізм, через який люди вважають, що будь-які перешкоди на шляху до досягнень є неприйнятними. Посилюється фрустрація у випадках невдач та

призводить до підвищеного рівня стресу, оскільки невиконання поставлених завдань часто розглядається ними як особиста невдача. У контрасті, у групах з нижчими показниками спостерігається більш гнучке ставлення до вимог, що свідчить про адаптивну здатність ставити до себе реалістичніші цілі, не руйнуючи самооцінку у разі невдачі.

Загальний рівень фрустраційної толерантності також виявляє чіткі відмінності між групами. Високі показники фрустраційної нетолерантності у першої групи значною мірою знижують їхню здатність до адаптації та стійкість до стресу. Натомість у групах із середніми та низькими значеннями загальний рівень фрустраційної толерантності є оптимальним для адаптації в умовах психологічного навантаження, що свідчить про більшу здатність до подолання труднощів без схильності до деструктивних форм поведінки.

Застосування t-критерію Стьюдента дозволило визначити статистично значущі відмінності між групами за кожною з досліджуваних шкал. Результати наведені у табл. 2.3 та на рис 2.1.

Таблиця 2.3

**Результати застосування t-критерію Стьюдента за методикою
«фрустраційного дискомфорту» Н. Херрінгтона**

Шкала	t-критерій (1 vs 2)	t-критерій (1 vs 3)	t-критерій (2 vs 3)
Нетолерантність до дискомфорту	1.31	2.39*	1.05
Фрустрація почуття власної гідності	1.25	2.81**	1.78
Емоційна нетолерантність	1.88	3.73**	2.34*
Фрустрація досягнень	0.86	4.48**	3.21**
Загальний рівень фрустраційної толерантності	3.20**	4.12**	1.34

* – рівень статистичної значущості $p \leq 0,05$; ** – рівень статистичної значущості $p \leq 0,01$; *** – рівень статистичної значущості $p \leq 0,001$.

За шкалою «Нетолерантність до дискомфорту» t-критерій у порівнянні групи 1 з групою 3 показав значну різницю ($t=2.39$), що свідчить про суттєво вищу нетолерантність до дискомфорту в першій групі, порівняно з третьою. Порівняння груп 1 і 2 ($t=1.31$) та груп 2 і 3 ($t=1.05$) не виявило значних

розбіжностей, вказуючи на те, що найбільші відмінності спостерігаються саме між найвищою та найнижчою групами.

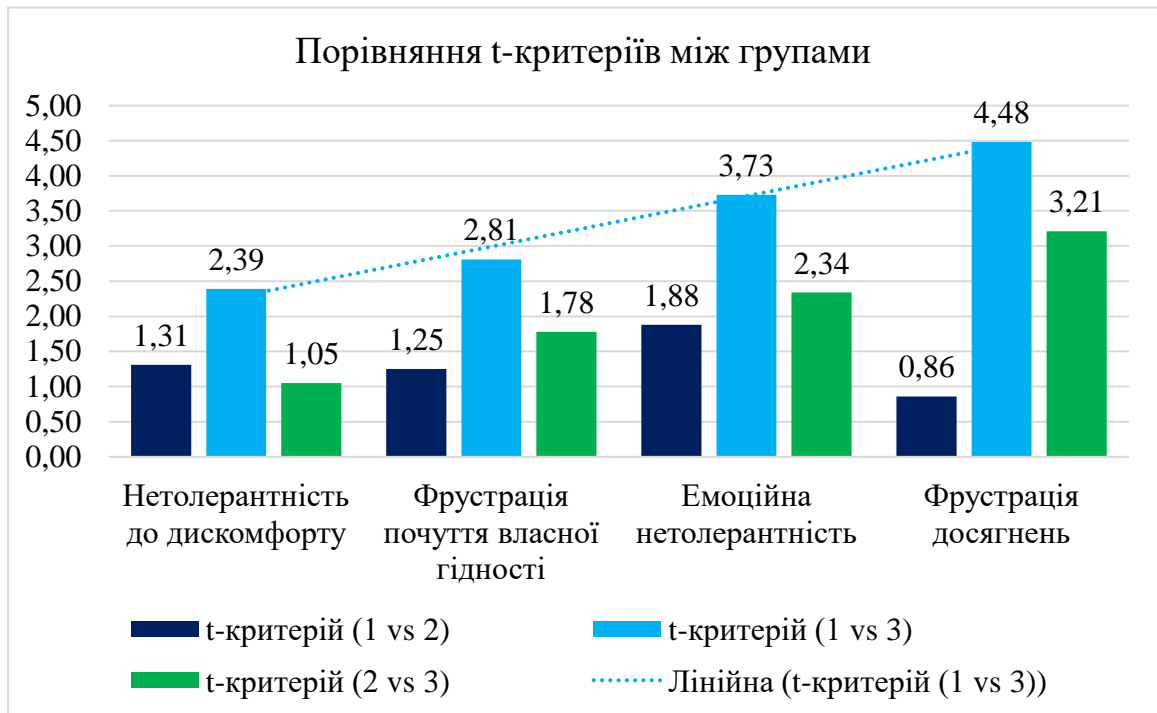


Рис 2.1 Результати порівняння коефіцієнту кореляції Стьюдента за методикою «фрустраційного дискомфорту» Н. Херрінгтона

Шкала «Фрустрація почуття власної гідності» також демонструє виражені відмінності. Зокрема, порівняння груп 1 і 3 дало t-критерій 2.81, що свідчить про помітну різницю у сприйнятті несправедливого ставлення та потреби в захисті власної гідності. Помірні відмінності спостерігались між групами 2 і 3 ($t=1.78$), але порівняння груп 1 і 2 ($t=1.25$) не виявило суттєвих розбіжностей.

Особливо значні відмінності були виявлені у шкалі «Емоційна нетолерантність», де t-критерій для груп 1 і 3 досяг значення 3.73, що вказує на виражену відмінність між першою групою, схильною до високої емоційної реактивності, та третьою групою з низькими показниками. Порівняння між групами 1 і 2 ($t=1.88$) та між групами 2 і 3 ($t=2.34$) також демонструє відмінності, хоч і не такі виражені, що свідчить про поступовий спад емоційної нетолерантності від групи 1 до групи 3.

За шкалою «Фрустрація досягнень» спостерігались помітні відмінності між групами 1 і 3 ($t=4.48$), а також між групами 2 і 3 ($t=3.21$), що свідчить про

високу фрустрацію, пов'язану з досягненнями, у першій групі, особливо у порівнянні з третьою, для якої такі реакції значно менш виражені. Порівняння між групами 1 і 2 ($t=0.86$) не показало суттєвих відмінностей, що може вказувати на подібність у реакціях на досягнення у цих двох групах.

Результати аналізу копінг-стратегій за методикою Р. Лазаруса та С. Фолкман у трьох групах із різними рівнями фрустраційної толерантності відображають суттєві відмінності в підходах до подолання стресових ситуацій. Інтерпретація середніх значень (M) і стандартних відхилень (SD) дозволила глибше зрозуміти характерні риси кожної групи та виявити значущі тенденції в їхньому поведінковому репертуарі. Результати наведені у табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Результати методики «Копінг-тесту» Р. Лазаруса та С. Фолкман

Копінг-стратегії	Група 1 (M)	Група 1 (SD)	Група 2 (M)	Група 2 (SD)	Група 3 (M)	Група 3 (SD)
Активне протистояння	11.57	2.34	15.72	2.96	19.46	2.25
Віддалене реагування	13.15	3.02	13.36	3.25	10.92	2.97
Самоконтроль	10.93	2.24	14.28	2.92	16.78	3.42
Пошук соціальної підтримки	15.89	3.79	16.19	3.07	13.36	2.58
Прийняття відповідальності	8.95	1.41	10.63	2.95	13.77	3.37
Уникнення	18.17	3.79	15.14	2.29	10.88	2.71
Планування вирішення проблем	12.67	3.02	16.90	2.64	18.44	2.84
Позитивне переосмислення	10.12	2.29	13.32	1.98	17.86	4.31

Група № 1 демонструє найнижчі середні значення за більшістю адаптивних стратегій, що вказує на недостатній розвиток конструктивних підходів до подолання стресу. Показник «Активне протистояння» ($M=11.57$, $SD=2.34$) є найнижчим серед усіх груп, що свідчить про пасивність у вирішенні проблем та недостатню мотивацію до активних дій. Низький рівень «Самоконтролю» ($M=10.93$, $SD=2.24$) і «Планування вирішення проблем» ($M=12.67$, $SD=3.02$) підтверджує труднощі в організації та контролі дій.

Водночас високий показник «Уникнення» ($M=18.17$, $SD=3.79$) свідчить про схильність до уникнення проблемних ситуацій, що є неадаптивною реакцією. Показники «Позитивного переосмислення» ($M=10.12$, $SD=2.29$) також залишаються низькими, що говорить про обмежену здатність шукати нові перспективи та можливості в складних обставинах.

Група №2 демонструє баланс між адаптивними та неадаптивними стратегіями. Відзначається суттєве зростання середнього рівня «Активного протистояння» ($M=15.72$, $SD=2.96$) та «Самоконтролю» ($M=14.28$, $SD=2.92$), що вказує на підвищену здатність ефективно діяти у стресових ситуаціях. Зростання показника «Планування вирішення проблем» ($M=16.90$, $SD=2.64$) свідчить про прагнення до структурованого підходу в управлінні труднощами.

Водночас «Уникнення» ($M=15.14$, $SD=2.29$) залишається доволі поширеною стратегією, що може вказувати на недостатню адаптацію до деяких стресових ситуацій. Помірні показники «Позитивного переосмислення» ($M=13.32$, $SD=1.98$) свідчать про часткову здатність групи до переоцінки ситуацій, але вони поступаються рівню групи з показниками норми.

Група № 3 демонструє найвищі показники за більшістю адаптивних стратегій, що відображає їхню зрілість у подоланні стресу. Показник «Активне протистояння» ($M=19.46$, $SD=2.25$) є найвищим серед усіх груп, що свідчить про активний підхід до вирішення проблем. Високий рівень «Самоконтролю» ($M=16.78$, $SD=3.42$) і «Планування вирішення проблем» ($M=18.44$, $SD=2.84$) свідчить про їхню здатність раціонально та організовано реагувати на виклики.

Помітним є високий показник «Позитивного переосмислення» ($M=17.86$, $SD=4.31$), який підкреслює здатність знаходити можливості для розвитку та позитивного ставлення навіть у складних обставинах. Низький рівень «Уникнення» ($M=10.88$, $SD=2.71$) свідчить про переважно конструктивні підходи до стресу та мінімальне використання дезадаптивних стратегій.

Результати свідчать про те, що рівень фрустраційної толерантності має безпосередній вплив на вибір стратегій подолання стресу. Група № 1 демонструє переважання неадаптивних стратегій, що ускладнює їхню здатність ефективно долати труднощі. Група № 2 показує перехідний рівень, характеризуючись балансом між адаптивними та неадаптивними підходами. Група № 3 вирізняється найвищими показниками за всіма конструктивними стратегіями, що підтверджує їхню емоційну стабільність і готовність ефективно діяти у стресових ситуаціях.

Результати застосування t-критерію Стьюдента для оцінки міжгрупових відмінностей у використанні копінг-стратегій демонструють суттєві різниці між групами з різними рівнями фрустраційної толерантності. Інтерпретація значень t-критерію Стьюдента у незалежній виборці дозволила проаналізувати особливості кожної стратегії та їхню значущість у різних групах. Результати наведені у табл. 2.5.

Таблиця 2.5

**Результати застосування t-критерію Стьюдента за методикою
«Копінг-тест» Р. Лазаруса та С. Фолкман**

Копінг-стратегії	t-критерій (1 vs 2)	t-критерій (1 vs 3)	t-критерій (2 vs 3)
Активне протистояння	5.20***	9.16***	5.13***
Віддалене реагування	0.25	2.55**	2.68**
Самоконтроль	4.40**	7.25***	3.02**
Пошук соціальної підтримки	0.35	2.69**	3.39**
Прийняття відповідальності	2.48*	5.35***	3.13**
Уникнення	3.77**	7.79***	6.01***
Планування вирішення проблем	5.69***	7.32***	2.17*
Позитивне переосмислення	5.09***	7.89***	4.94**

* – рівень статистичної значущості $p \leq 0,05$; ** – рівень статистичної значущості $p \leq 0,01$; *** – рівень статистичної значущості $p \leq 0,001$.

R-рівні менше 0.05 вказують на те, що різниця між групами є статистично значущою. У дослідженні майже всі значення t-критерію забезпечують $p < 0.001$, що підтверджує значущі відмінності в копінг-стратегіях між групами з різними рівнями фрустраційної толерантності, отже

рівень фрустраційної толерантності суттєво впливає на вибір і використання копінг-стратегій.

Найбільш виразні результати стосувалися стратегій активного протистояння, позитивного переосмислення та планування вирішення проблем, де група № 3, яка характеризується найвищим рівнем фрустраційної толерантності, продемонструвала значну перевагу над іншими групами. Показники свідчать про зрілий підхід до стресу та схильність до конструктивного розв'язання проблем.

Водночас стратегія уникнення виявилася найбільш поширеною у групи № 1, яка має низький рівень фрустраційної толерантності. Результат вказує на схильність представників даної групи до уникнення складнощів, що може бути ознакою дезадаптивної поведінки в умовах стресу. Подібну тенденцію підтверджує і низький рівень прийняття відповідальності, який також є характерним для цієї групи.

Менш виразні, але все ж значущі відмінності спостерігалися у стратегіях віддаленого реагування та пошуку соціальної підтримки. Виявлено, що група № 3 використовує підходи помірно, уникаючи надмірної ізоляції чи залежності від інших. Натомість група № 1 частіше демонструє крайнощі у таких стратегіях, що свідчить про менш збалансовану адаптацію.

Загальний аналіз підтверджує, що адаптивні стратегії, такі як планування, самоконтроль та позитивне переосмислення, частіше застосовуються особами з високим рівнем фрустраційної толерантності. Натомість низький рівень такої якості асоціюється з переважанням дезадаптивних копінг-стратегій, таких як, наприклад, уникнення та віддалене реагування.

Результати аналізу процентилів за методикою Р. Лазаруса і С. Фолкман дозволяють зробити детальний аналіз щодо особливостей використання стратегій подолання стресу в групах з різним рівнем фрустраційної толерантності. Результати наведені у табл. 2.6.

**Результати за методикою «Копінг-стратегій» Р. Лазаруса та
С. Фолкман за процентилями**

Стратегія	Група 1 (Pr)	Група 1 (SD)	Група 2 (Pr)	Група 2 (SD)	Група 3 (Pr)	Група 3 (SD)
Конфронтація	65.34	8.12	72.54	7.83	80.21	6.75
Дистанціювання	58.92	7.83	66.19	6.54	74.39	6.19
Самоконтроль	62.47	9.45	69.45	7.39	76.89	7.14
Пошук соціальної підтримки	70.15	6.58	76.42	6.85	82.47	5.87
Прийняття відповідальності	55.39	8.49	62.15	7.42	70.52	6.92
Уникнення	68.24	7.92	74.58	6.92	79.64	6.43
Планування вирішення проблем	63.52	8.05	70.38	7.11	76.11	6.71
Позитивне переосмислення	69.47	6.72	76.93	6.58	83.25	5.74

Група № 1 з високими показниками фрустрації демонструє найбільше відхилень у використанні стратегій копінгу. Так, їх середні проценти за стратегією «Конфронтація» (65,34%) свідчать про підвищену схильність до активного протистояння проблемам. Однак це супроводжується недостатньо розвиненим самоконтролем (62,47%) та низьким рівнем відповідальності (55,39%), що вказує на імпульсивність і труднощі в усвідомленні власної ролі у виникненні та вирішенні проблемних ситуацій. Їх порівняно високий показник уникнення (68,24%) свідчить про використання неадаптивних механізмів захисту, таких як ухилення від стресу або відмова від його вирішення.

Група № 2 зі середнім рівнем фрустраційної толерантності демонструє збалансованіші результати. Вони частіше використовують конструктивні стратегії, такі як «Планування вирішення проблем» (70,38%) та «Позитивне переосмислення» (76,93%), що є свідченням їхнього прагнення до активного вирішення ситуацій. Їхні показники самоконтролю (69,45%) та прийняття відповідальності (62,15%) є помірно розвиненими, що свідчить про здатність зберігати емоційну стабільність і брати на себе часткову відповідальність за свої дії. Однак деякі показники, наприклад дистанціювання (66,19%), можуть

вказувати на схильність до уникнення емоційних переживань, що може бути бар'єром для подальшого зростання адаптивності.

Група № 3 із показниками норми фрустраційного дискомфорту демонструє найбільш адаптивні механізми подолання стресу. Високі середні проценти за стратегіями «Пошук соціальної підтримки» (82,47%) та «Позитивне переосмислення» (83,25%) свідчать про їхнє прагнення використовувати соціальні ресурси та переоцінювати стресові ситуації в позитивному ключі. Показники планування вирішення проблем (76,11%) та самоконтролю (76,89%) вказують на високу здатність до раціонального і послідовного реагування на виклики. Найнижчий серед груп рівень уникнення (79,64%) свідчить про схильність до активного додання труднощів без втечі від реальності.

Загалом, у групі з високими показниками фрустрації домінують неадаптивні стратегії, що може поглиблювати їхні труднощі у вирішенні проблемних ситуацій. Група з середніми показниками демонструє перехідний характер, у якому спостерігається баланс між адаптивними і неадаптивними стратегіями. Група з показниками норми використовує найбільш зрілі підходи до подолання стресу, що є ознакою психологічної стійкості та ефективної соціально-психологічної адаптації.

Результати дослідження за методикою К. Роджерса та Р. Даймонда демонструють суттєві відмінності між трьома групами, що відображає специфіку їх соціально-психологічної адаптації. Результати наведені у табл. 2.7. Ключ методики та норми показників наведені у додатку Д.

Перша група, з найвищими показниками дезадаптивності ($M=153.72$, $SD=6.12$) та низькими значеннями адаптивності ($M=107.25$, $SD=5.67$), свідчить про значні труднощі в інтеграції до соціального середовища. Також підкріплюється їх високим рівнем неприйняття себе ($M=32.14$, $SD=4.34$) та інших ($M=28.32$, $SD=3.92$), що вказує на низьку самоповагу, критичність до власних і чужих дій та брак довіри до оточуючих.

Емоційний дискомфорт у групі № 1 є найвищим ($M=30.08$, $SD=4.01$), що свідчить про схильність до тривожності, незадоволення власним емоційним станом і знижену стресостійкість. У даній групі також помітна недостатня здатність приймати контроль за ситуацією ($M=39.85$, $SD=5.94$) та домінування ($M=9.14$, $SD=2.43$), що вказує на пасивність і труднощі у вирішенні проблем.

Таблиця 2.7

Результати за методикою «Соціально-психологічна адаптація»

К. Роджерса та Р. Даймонда

Шкала	Група 1 (M)	Група 1 (SD)	Група 2 (M)	Група 2 (SD)	Група 3 (M)	Група 3 (SD)
Адаптивність	107.25	5.67	152.83	6.23	150.42	6.11
Деадаптивність	153.72	6.12	108.65	6.37	96.83	5.94
Брехливість	24.18	2.97	23.75	3.45	24.57	3.11
Прийняття себе	22.87	4.21	30.56	4.12	46.82	3.83
Неприйняття себе	32.14	4.34	27.12	3.91	20.21	3.77
Прийняття інших	14.72	3.76	20.25	3.89	26.83	3.47
Неприйняття інших	28.32	3.92	21.43	4.21	18.05	3.63
Емоційний комфорт	15.68	3.89	24.42	3.76	31.45	3.55
Емоційний дискомфорт	30.08	4.01	25.82	3.97	20.47	3.43
Внутрішній контроль	39.85	5.94	57.98	5.13	57.12	5.22
Зовнішній контроль	26.11	4.65	27.04	4.72	40.36	4.91
Домінування	9.14	2.43	12.94	2.38	13.72	2.19
Керованість	17.14	3.32	17.08	3.44	27.23	3.68
Ескапізм	15.08	3.16	14.14	3.11	16.05	3.28

Друга група демонструє проміжні результати, які можна охарактеризувати як наближення до балансу між адаптивними й дезадаптивними тенденціями. Адаптивність тут є суттєво вищою, ніж у першій групі ($M=152.83$, $SD=6.23$), хоча все ще нижчою порівняно з третьою. Прийняття себе ($M=30.56$, $SD=4.12$) та інших ($M=20.25$, $SD=3.89$) у цій групі також є на середньому рівні, що вказує на поступову позитивну динаміку в соціальних взаємодіях і самосприйнятті. Емоційний комфорт ($M=24.42$, $SD=3.76$) і дискомфорт ($M=25.82$, $SD=3.97$) у даній групі перебувають на порівняно однакових рівнях, що вказує на стабільний, хоча й не завжди гармонійний емоційний стан.

Третя група має найвищі показники адаптивності ($M=150.42$, $SD=6.11$), що супроводжується низькими значеннями дезадаптивності ($M=96.83$, $SD=5.94$), що вказує на високий рівень соціальної інтеграції, вміння справлятися з труднощами та приймати виклики. Високий рівень прийняття себе ($M=46.82$, $SD=3.83$) та інших ($M=26.83$, $SD=3.47$) демонструє впевненість у власних силах і здатність будувати конструктивні соціальні стосунки. Емоційний комфорт є найвищим серед усіх груп ($M=31.45$, $SD=3.55$), що свідчить про загальну задоволеність життям і гармонійність внутрішнього стану. Водночас високий рівень внутрішнього контролю ($M=57.12$, $SD=5.22$) говорить про добре розвинену здатність брати відповідальність за свої дії та рішення.

Загалом, дані демонструють, що група №3 перебуває у найсприятливішому стані соціально-психологічної адаптації, тоді як група №1 має значні труднощі. Результати відображають, що рівень прийняття себе та інших, емоційного комфорту, а також здатності до контролю значною мірою визначає адаптивний потенціал особистості.

Результати, отримані за допомогою критерію Пірсона, дозволяють зробити важливі висновки про соціально-психологічну адаптацію учасників дослідження. Дані наведено у табл. 2.8.

Для шкали адаптивності рівень значущості $p \leq 0,01$ і $p \leq 0,001$ між групами свідчить про істотне покращення адаптивності від першої до третьої групи. Така тенденція вказує на наявність у третьої групи осіб з нормою фрустраційної толерантності розвиненіших механізмів соціальної інтеграції та здатності до ефективної адаптації.

Натомість показники дезадаптивності мають зворотну динаміку: група № 1 з високими показниками фрустраційною дискомфорту демонструє найвищі значення, що є значущим із рівнем $p \leq 0,001$, тоді як група № 3 характеризується істотно нижчими показниками, що вказує на те, що перша група має складнощі у подоланні стресу, що може призводити до зниження ефективності поведінки та соціальних взаємодій.

**Результати методики «Соціально-психологічна адаптація»
К. Роджерса та Р. Даймонда з використанням критерію Пірсона**

Шкала	t (1 vs 2)	t (1 vs 3)	t (2 vs 3)
Адаптивність	4.23**	6.81***	2.58*
Деадаптивність	5.34***	7.52***	2.46*
Брехливість	1.12	1.98*	0.86
Прийняття себе	4.91**	7.65***	3.02**
Неприйняття себе	5.43*	8.22***	3.33**
Прийняття інших	3.87**	6.12***	2.25
Неприйняття інших	4.42**	7.38***	2.96*
Емоційний комфорт	5.12***	8.45***	3.33**
Емоційний дискомфорт	6.01***	8.87***	2.91**
Внутрішній контроль	3.79**	5.96***	2.17
Зовнішній контроль	4.21**	6.88***	2.74**
Домінування	2.35*	4.12**	1.77
Керованість	3.66**	6.15***	2.49*
Ескапізм	4.09**	6.72***	2.63*

* – рівень статистичної значущості $p \leq 0,05$; ** – рівень статистичної значущості $p \leq 0,01$; *** – рівень статистичної значущості $p \leq 0,001$.

Шкали прийняття себе та прийняття інших також демонструють значущі відмінності. Учасники третьої групи демонструють найвищі значення за цими шкалами, що підтверджує їхню здатність приймати себе, свої сильні й слабкі сторони, а також сприймати оточуючих із більшою толерантністю. Натомість група № 1 має високі показники неприйняття себе й інших, що свідчить про наявність бар'єрів у самооцінці та соціальній інтеграції. Такі результати корелюють із підвищеним емоційним дискомфортом у цій групі, який також є статистично значущим із рівнем $p \leq 0,001$.

Рівень емоційного комфорту значно вищий у третьої групи, тоді як у першій групі домінує емоційний дискомфорт. Дані показники можуть свідчити про те, що третя група використовує адаптивні стратегії для регулювання емоційного стану, тоді як перша група, ймовірно, стикається з труднощами у подоланні стресових ситуацій, що підсилює їхній емоційний дисбаланс.

Внутрішній контроль показав значущі відмінності між групами з $p \leq 0,01$, причому найвищі показники спостерігаються у третьої групи і це

свідчить про вищий рівень саморегуляції та автономії в учасників групи. Натомість зовнішній контроль, як характеристика залежності від зовнішніх обставин або авторитетів, є більш вираженим у першій групі, що може вказувати на нестачу самостійності в ухваленні рішень.

Шкали домінування та керованості демонструють меншу кількість значущих відмінностей, що може вказувати на більш збалансований розподіл даних характеристик між групами. Однак ескапізм, як тенденція до уникнення проблем, показав статистично значущі відмінності, причому учасники першої групи більш схильні до такої поведінки, ніж інші групи.

Загалом результати свідчать про наявність чіткої динаміки соціально-психологічної адаптації, де перша група демонструє найбільшу вразливість, а третя – найкращі показники за більшістю шкал.

Результати інтегральних шкал дали змогу оцінити рівень соціально-психологічної адаптації учасників у різних аспектах їх взаємодії з оточенням. Вищі показники, що спостерігаються в окремих групах, свідчать про більш високу здатність до адаптації, самосприйняття та емоційної стабільності, в той час як нижчі показники можуть вказувати на наявність труднощів в цих аспектах. Дані наведено на рисунку 2.2.

Шкала «Адаптація» показала, наскільки успішно вимушено переміщені особи адаптуються до соціального середовища, зокрема в умовах змін або стресу. Група № 1 має найнижчий показник (63.09%), що вказує на труднощі в адаптації до змін, ймовірно, через підвищену чутливість до стресових факторів чи недостатньо розвинені механізми адаптації. Група № 2 та Група № 3 демонструють більш високі результати (89.90% та 88.48% відповідно), що свідчить про кращу адаптивність до соціальних умов. Група № 2 має найбільш високий показник, що може вказувати на високий рівень соціальної гнучкості та здатності до позитивних змін в умовах стресу.

Шкала «Самоприйняття» відображає рівень прийняття себе людиною, свою самооцінку і ставлення до власних недоліків. Група № 1 (72.02%) показує середній рівень самоприйняття, що вказує на помірно позитивне ставлення до

себе, хоча певні труднощі все ж існують. Група № 2 (86.31%) має високий рівень самоприйняття, що говорить про впевненість у собі, гармонійне прийняття власних сильних та слабких сторін. Група № 3 демонструє дуже високий рівень самоприйняття (111.48%), що виходить за межі очікуваних значень і може вказувати на надзвичайно високий рівень самооцінки або можливо навіть на певний оптимізм чи переоцінку власних можливостей.

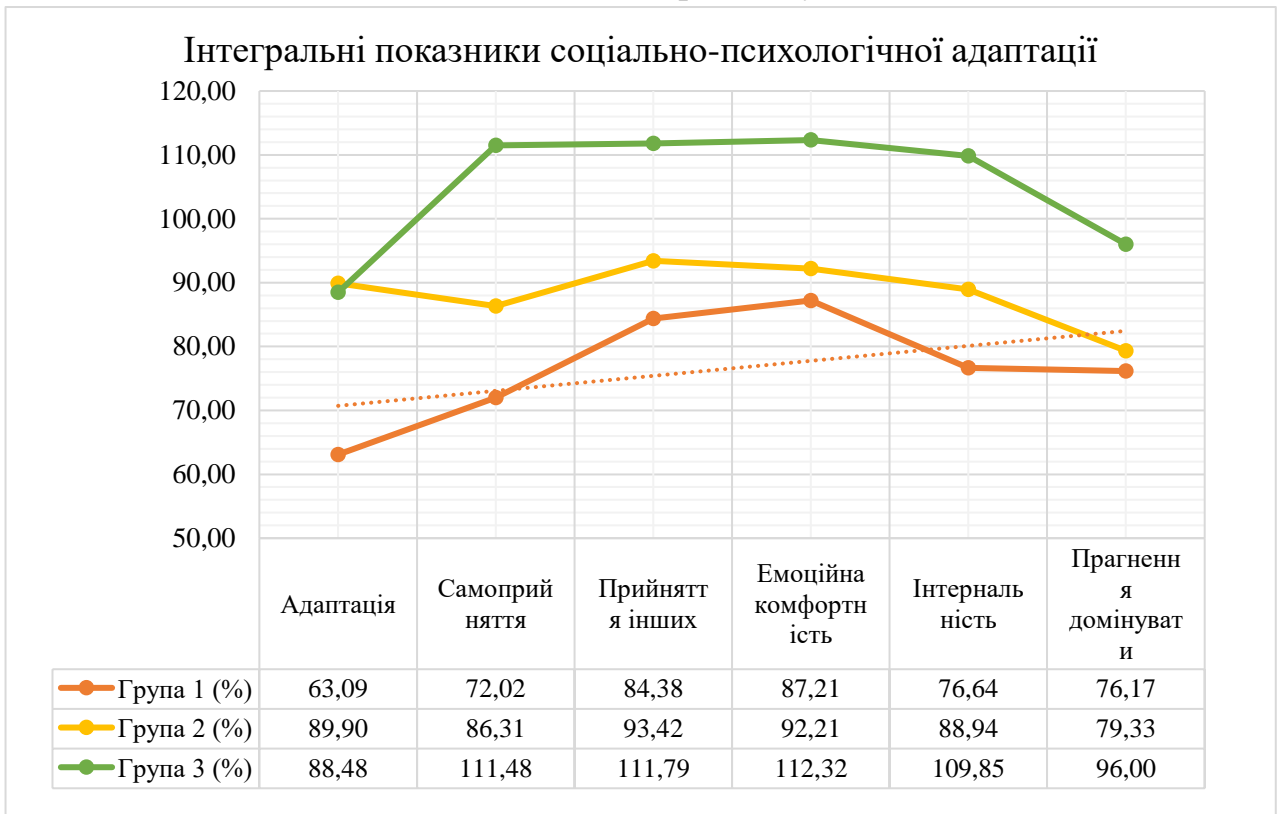


Рис. 2.2 Результати інтегральних шкал соціально-психологічної адаптації за К. Роджерсом та Р. Даймондом у відсотках

Шкала «Прийняття інших» визначає, як учасники сприймають та приймають інших людей. Група № 1 (84.38%) має досить високий показник, зазначається про готовність до соціальної взаємодії та поваги до оточуючих, хоча ще є можливості для розвитку якості. Група № 2 (93.42%) також має високий рівень прийняття інших, що вказує на здатність до емпатії та розуміння чужих потреб. Група № 3 показує найвищий результат (111.79%), що відзначає ідеалізацію оточуючих чи високий рівень соціальної відкритості.

Шкала «Емоційна комфортність» показує, наскільки респонденти відчувають себе емоційно комфортно в соціумі. Група № 1 (87.21%) має

високий рівень емоційної комфортності, хоча це може вказувати на деяку зовнішню стабільність, але з певними емоційними труднощами чи стресами. Група № 2 (92.21%) показує ще вищий рівень, що може свідчити про гармонійне існування у соціальному середовищі та здатність зберігати спокій в складних ситуаціях. Група № 3 (112.32%) має надзвичайно високий рівень емоційного комфорту, що показує надзвичайну емоційну стабільність або навіть недостатню чутливість до стресових ситуацій.

Шкала «Інтернальність» описує здатність відчувати внутрішній контроль над своїм життям і подіями. Група № 1 (76.64%) має не високий рівень інтернальності, що свідчить про помірний контроль над своїм життям з деякими зовнішніми впливами. Група № 2 (88.94%) має високий рівень, що вказує на сильнішу внутрішню орієнтацію та більшу самостійність у прийнятті рішень. Група № 3 (109.85%) показує дуже високий рівень інтернальності, відзначається сильне відчуття контролю над власним життям, хоча це може також означати схильність до зайвого самоконтролю чи переконаність в тому, що можна змінити будь-які обставини.

Шкала «Прагнення домінувати» показує, наскільки людина схильна до контролю та домінування в соціальних ситуаціях. Група № 1 (76.17%) має середній рівень прагнення домінувати, що може вказувати на певні амбіції та прагнення до керівництва, але з помірним рівнем. Група № 2 (79.33%) має незначно вищий рівень, що означає більш явну схильність до лідерства, однак без крайнощів. Група № 3 (96.00%) показує доволі високий рівень, що свідчить про виражене бажання домінувати, хоча це також може бути також індикатором певної агресивності чи прагнення до контролю в соціальних ситуаціях.

Результати дослідження за методикою «Шкали тривожності» Дж. Тейлора демонструють значні відмінності між групами як за середніми показниками, так і за рівнем варіативності. Результати наведені у табл. 2.9 та на рис. 2.3.

Група № 1 має найвищий середній рівень тривожності (44.2), що відповідає дуже високому рівню. Учасники групи перебувають у стані значної емоційної напруженості, що, ймовірно, пов'язано із їхнім життєвим особливостями, соціальної ситуації, в якій вони опинилися. Високе стандартне відхилення (5.41) вказує на те, що рівень тривожності варіюється серед учасників групи, відображаючи як надзвичайно високі показники у деяких, так і середні у інших.

Таблиця 2.9

Результати за методикою рівня тривожності Дж. Тейлора

Група	Середнє значення	Стандартне відхилення	Значення
Група №1	44.2	5.41	Дуже висока тривожність (40-50)
Група №2	35.8	4.79	Висока тривожність (25-40)
Група №3	24.00	3.10	Середній рівень з тенденцією до високого (15-25)

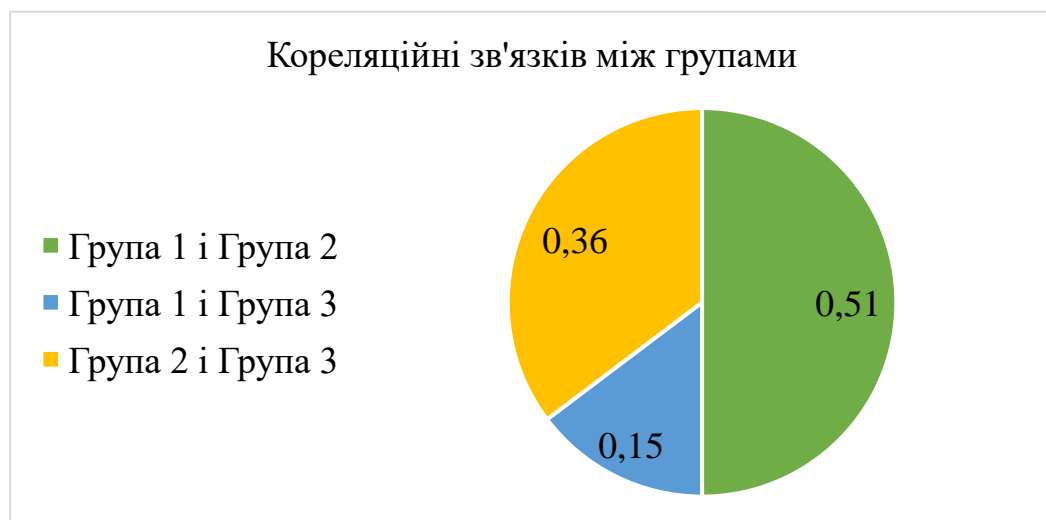


Рис. 2.3 Порівняння кореляційних зв'язків Пірсона за рівнем тривожності Дж. Тейлора між групами вибірки

Група № 2 показала середній рівень тривожності (35.8), що знаходиться в межах високого рівня, але ближче до середніх значень. Що може бути ознакою певного рівня адаптації чи стійкості, хоча напруга та тривога все ще залишаються значущими. Стандартне відхилення (4.79) свідчить про помірну

однорідність у групі, що може вказувати на схожість переживань серед її учасників.

Група № 3, із середнім рівнем тривожності 24, демонструє найбільш низький рівень тривоги серед усіх груп, що свідчить про кращу емоційну стабільність, ймовірно, пов'язану з менш стресовими умовами чи наявністю ефективніших механізмів психологічної адаптації. Низьке стандартне відхилення (3.10) вказує на відносну однорідність показників у цій групі, що може бути результатом схожих життєвих обставин чи спільних стратегій подолання.

Кореляція між групами є досить слабкою між результатами респондентів з різних груп. Зазначається, що хоча між групами є певна схожість, вона не є достатньо сильною, щоб вважати її суттєвою. Наприклад, кореляція 0.51 між групами № 1 і та № 2, хоча і є позитивною, вказує на помірний зв'язок, але не на дуже сильну залежність. Отже, рівні тривожності схожі між групами, але вони не визначають один одного настільки чітко, щоб говорити про суттєвий зв'язок.

Кореляція 0.15 між групами № 1 і № 3 є ще меншою, що вказує на дуже слабкий зв'язок, це може бути результатом того, що між цими групами є більша різниця у рівні тривожності, які не дозволяють чітко ідентифікувати спільні тенденції чи патерни в їхніх результатах. Така слабка кореляція може також свідчити про те, що різні фактори або обставини, під які підпадають групи, суттєво відрізняються один від одного.

Кореляція 0.36 між групами № 2 та № 3 також свідчить про слабку взаємозалежність, хоча й трохи сильнішу, ніж між групами 1 і 3. Отже, між двома групами є певні спільні аспекти, але зв'язок все одно є достатньо слабким, щоб не робити висновків про велику схожість у поведінці або характеристиках учасників груп у прояві тривожності.

В цілому, слабкі кореляції можуть відображати те, що респонденти в різних групах мають різні особливості, стратегії чи умови, які можуть впливати на їхні відповіді.

Результати дослідження підтверджують, що фрустраційна толерантність є важливим психологічним ресурсом, який безпосередньо впливає на адаптацію внутрішньо переміщених осіб. Висока толерантність до фрустрацій сприяє конструктивному реагуванню на життєві труднощі, підтримці емоційної стабільності та успішній інтеграції в нове середовище. Водночас низький рівень підвищує ризик дезадаптації, що проявляється у високій тривожності, емоційному дискомфорті та складнощах у прийнятті змін.

Висновки до розділу 2

Дослідження доводить, що рівень фрустраційної толерантності має важливий вплив на процес адаптації внутрішньо переміщених осіб. Висока толерантність до фрустрацій виступає ключовим ресурсом у складних життєвих обставинах, дозволяючи особам краще справлятися зі змінами, зберігати емоційну стабільність і ефективніше взаємодіяти з новим соціальним середовищем. Такі люди, як правило, виявляють здатність не лише приймати нову реальність, а й активно будувати власні стратегії адаптації, зосереджуючись на довгострокових цілях, що сприяє їхньому психологічному благополуччю.

Натомість низька толерантність до фрустрацій може бути бар'єром для успішної адаптації. Особи з такими характеристиками схильні до високого рівня тривоги, емоційної вразливості та труднощів у прийнятті нових умов. Вони часто зосереджуються на переживаннях через втрати та зміни, що перешкоджає ефективному використанню адаптивних копінг-стратегій. Як наслідок, їхнє психологічне благополуччя страждає, а інтеграція в нове соціальне середовище стає більш проблематичною.

Високий рівень толерантності до фрустрацій виявився пов'язаним із перевагою активних стратегій подолання, таких як планування, позитивне переосмислення ситуацій, пошук соціальної підтримки та самоконтроль. Стратегії допомагають особам мобілізувати внутрішні ресурси, зберігати емоційну рівновагу та успішно інтегруватися в нові соціальні умови.

Натомість особи з низькою толерантністю схильні до уникання, віддаленого реагування та прийняття відповідальності за обмеженими межами, що обмежує їхню здатність до конструктивного вирішення проблем.

Результати вказують на те, що адаптація внутрішньо переміщених осіб пов'язана не лише з зовнішніми умовами, але й значною мірою залежить від їхніх внутрішніх психологічних ресурсів. Толерантність до фрустрацій є одним із базових факторів, які визначають, як особистість сприймає стресові обставини і наскільки вона здатна конструктивно реагувати на труднощі. Що підтверджують виявлені зв'язки між високими рівнями адаптивності, емоційної комфортності, прийняттям себе та інших, а також зниженою тривожністю в осіб із високою фрустраційною толерантністю.

Результати за шкалами адаптації показали, що високий рівень адаптивності та внутрішнього контролю безпосередньо пов'язані з фрустраційною стійкістю, тоді як високі показники дезадаптивності й зовнішнього контролю, навпаки, притаманні особам із низьким рівнем толерантності. Подібні закономірності підтверджуються також через рівень тривожності: високі показники тривоги є характерними для респондентів із низькою фрустраційною толерантністю, що ускладнює їхню здатність справлятися з життєвими викликами.

Таким чином, підвищення фрустраційної толерантності може бути ключовою метою психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб. Розвиток цієї здатності допоможе їм не лише краще адаптуватися до нових умов, а й сприятиме їхньому загальному психологічному благополуччю, дозволяючи зменшити негативний вплив стресу, посилити емоційну стабільність і побудувати ефективні стратегії подолання життєвих труднощів.

РОЗДІЛ 3

ТИПОЛОГІЗАЦІЯ РОЛІ ФРУСТРАЦІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ У СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІЙ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

3.1. Типологія внутрішньо переміщених осіб за рівнем фрустраційної толерантності у контексті соціалізації та психологічної адаптації до нового середовища

Типологізація внутрішньо переміщених осіб за рівнем фрустраційної толерантності в контексті соціалізації та психологічної адаптації дозволяє визначити як індивідуальні особливості сприйняття стресу, так і поведінкові стратегії, які обирають внутрішньо переміщені особи (ВПО) для адаптації до нових умов.

У дослідженні взяли участь 60 осіб віком від 21 до 40 років (середній вік – 34 роки). Учасників було поділено на три групи за рівнем фрустраційної толерантності на основі методики Н. Херрінгтона «Шкала фрустраційного дискомфорту». До першої групи (високий рівень толерантності) увійшло 20 осіб, до другої (помірний рівень) – 25 осіб, а до третьої (низький рівень) – 15 осіб. Розмежування дозволило не лише класифікувати вибірку за рівнем здатності до адаптації, але й дослідити особливості їхніх поведінкових стратегій у стресових ситуаціях.

Загальний аналіз анкетних відповідей виявив значну варіативність у сприйнятті фрустраційних ситуацій. Наприклад, близько 38% учасників повідомили про часте відчуття роздратування або злості у стресових умовах, тоді як лише 5% зазначили, що майже ніколи не відчувають таких емоцій. Заначено про різний рівень емоційної чутливості до зовнішніх подразників. Водночас здатність керувати емоціями демонструє загальну тенденцію до середнього рівня регуляції: 33% респондентів оцінили свої вміння як задовільні, і лише 13% відзначили високу ефективність.

Щодо почуття підтримки з боку оточення, більшість респондентів (30%) оцінили його як помірне, тоді як 10% заявили про її повну відсутність. Цей аспект є ключовим для розуміння ролі соціального середовища в адаптації ВПО, адже підтримка відіграє важливу роль у формуванні психологічної стійкості. Збереження позитивного настрою в умовах невизначеності також варіюється: лише 12% зазначили, що завжди залишаються оптимістичними, тоді як 32% демонструють середній рівень адаптивності в емоційному реагуванні. Це свідчить про наявність викликів у когнітивній переоцінці ситуацій серед більшості учасників.

Здатність пристосовуватися до нових умов також є показником, що розподіляється нерівномірно. Високий та дуже високий рівні адаптації були притаманні лише 47% респондентів, тоді як решта демонструє помірні або низькі показники, що вказує на можливі труднощі у використанні ефективних стратегій адаптації.

Аналіз даних методики Н. Херрінгтона із застосуванням t-критерію Стьюдента показав статистично значущі відмінності між групами за рівнем нетолерантності до дискомфорту, емоційної нетолерантності, фрустрації почуття власної гідності, досягнень, а також загального рівня фрустраційної толерантності. Найбільш виражені відмінності спостерігаються між першою та третьою групами, що підтверджує, що особи з низьким рівнем толерантності мають суттєво вищі труднощі в адаптації до нових умов.

Зокрема, шкала «Емоційна нетолерантність» демонструє значущі відмінності між усіма групами ($t=1.88$; $t=3.73^{**}$; $t=2.34^*$), що підкреслює важливість емоційної регуляції для соціалізації. Інші шкали, як-от «Фрустрація досягнень» ($t=0.86$; $t=4.48^{**}$; $t=3.21^{**}$), свідчать про важливість когнітивних стратегій у подоланні бар'єрів для адаптації. Результати вказують на центральну роль емоційно-когнітивних процесів у сприянні стійкості до стресу.

На додаток до аналізу фрустраційного дискомфорту, дослідження включало оцінку копінг-стратегій за методикою Р. Лазаруса та С. Фолкман.

Стратегії, що передбачають активне протистояння, самоконтроль, планування вирішення проблем і позитивне переосмислення, виявилися найефективнішими для осіб із високим рівнем фрустраційної толерантності. У той час як уникнення та віддалене реагування є поширеними серед респондентів із низьким рівнем толерантності, вони демонструють нижчу адаптивність, що підтверджується статистично значущими відмінностями між групами (наприклад, для активного протистояння: $t=5.20^{***}$; $t=9.16^{***}$; $t=5.13^{***}$).

Рівень тривожності, виміряний за методикою Дж. Тейлора, також продемонстрував істотні відмінності між групами. У респондентів з високим рівнем фрустраційної толерантності спостерігався дуже високий рівень тривожності, тоді як у осіб з низьким рівнем толерантності тривожність мала середній показник. Що може свідчити про певні психологічні реакції на зовнішні стресори, де рівень тривожності є важливим індикатором стійкості до психологічних труднощів.

Подібно, результати за шкалою соціально-психологічної адаптації, розробленою К. Роджерсом та Р. Даймондом, вказують на суттєві відмінності в таких аспектах, як прийняття себе, емоційний комфорт та адаптивність. У респондентів з високим рівнем фрустраційної толерантності спостерігалися більш високі показники адаптивності, що вказує на їх здатність краще пристосовуватися до нових умов. З іншого боку, учасники з низьким рівнем толерантності до фрустрацій частіше відчували дезадаптацію, емоційний дискомфорт та труднощі в прийнятті себе і оточення.

Загалом, дослідження підтверджує важливість фрустраційної толерантності як одного з ключових факторів, що визначають успішність адаптації внутрішньо переміщених осіб. Респонденти з високим рівнем толерантності зазвичай проявляли більшу психологічну стійкість та ефективно долали труднощі, в той час як особи з низьким рівнем толерантності потребують більшої психологічної підтримки для кращої інтеграції в нові умови. Результати підкреслюють необхідність

індивідуального підходу до підтримки ВПО в процесі їх соціалізації, зокрема через розвитку здатності до конструктивного подолання стресових ситуацій.

Багатофакторний аналіз підтвердив, що рівень фрустраційної толерантності є визначальним фактором у використанні копінг-стратегій, управлінні тривожністю та досягненні соціально-психологічної адаптації. Результати наведені у табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Результати за багатофакторним аналізом

Фактор	Група 1 (низька фрустраційна толерантність)	Група 2 (середня фрустраційна толерантність)	Група 3 (висока фрустраційна толерантність)	F-значення
Нетолерантність до дискомфорту	M=21.64 SD=4.68	M=19.70 SD=4.49	M=18.20 SD=4.20	7.24**
Фрустрація почуття власної гідності	M=22.54 SD=5.19	M=20.43 SD=5.21	M=17.80 SD=5.20	9.13***
Емоційна нетолерантність	M=26.83 SD=5.20	M=23.76 SD=4.84	M=20.64 SD=5.03	12.47***
Фрустрація досягнень	M=25.31 SD=6.50	M=23.71 SD=4.90	M=16.94 SD=4.91	15.89***
Активне протистояння	M=11.57 SD=2.34	M=15.72 SD=2.96	M=19.46 SD=2.25	25.43***
Уникнення	M=18.17 SD=3.79	M=15.14 SD=2.29	M=10.88 SD=2.71	20.89***
Планування вирішення проблем	M=12.67 SD=3.02	M=16.90 SD=2.64	M=18.44 SD=2.84	17.56***
Рівень тривожності	M=44.20 SD=5.34	M=35.80 SD=4.76	M=24.00 SD=3.10	30.12***
Соціально-психологічна адаптація	M=65.42 SD=8.13	M=78.91 SD=7.46	M=90.30 SD=6.92	22.34***
Адаптивність	M=107.25 SD=5.67	M=152.83 SD=6.23	M=150.42 SD=6.11	35.45***
Деадаптивність	M=153.72 SD=6.12	M=108.65 SD=6.37	M=96.83 SD=5.94	39.72***
Прийняття себе	M=22.87 SD=4.21	M=30.56 SD=4.12	M=46.82 SD=3.83	25.11***
Емоційний комфорт	M=15.68 SD=3.89	M=24.42 SD=3.76	M=31.45 SD=3.55	30.05***
Внутрішній контроль	M=39.85 SD=5.94	M=57.98 SD=5.13	M=57.12 SD=5.22	28.14***
Зовнішній контроль	M=26.11 SD=4.65	M=27.04 SD=4.72	M=40.36 SD=4.91	15.22***

** – рівень статистичної значущості $p \leq 0,01$; *** – рівень статистичної значущості $p \leq 0,001$.

У представленій таблиці зібрані результати багатофакторного аналізу, що поєднують показники за кількома ключовими психологічними шкалами, які були використані для дослідження соціально-психологічної адаптації та фрустраційної толерантності. Згруповано респондентів за рівнем фрустраційної толерантності, що дозволяє проаналізувати, як різні фактори впливають на адаптаційні процеси в умовах стресових ситуацій.

Загалом, результати показують, що фрустраційна толерантність суттєво корелює з рівнем соціально-психологічної адаптації. Для осіб з високим рівнем фрустраційної толерантності характерні більш високі показники адаптивності та емоційного комфорту, а також більший рівень прийняття себе і інших людей. Водночас, в групах з низькою фрустраційною толерантністю спостерігається зниження адаптивних стратегій, підвищена емоційна напруга та труднощі в прийнятті себе і інших, що свідчить про знижену ефективність адаптаційних процесів. Відмінності особливо виразні при аналізі таких аспектів, як внутрішній контроль та здатність до активного вирішення проблем.

Що стосується використання копінг-стратегій, то в групах з високою фрустраційною толерантністю домінують стратегії, орієнтовані на планування та активне протистояння труднощам. Водночас, учасники з низьким рівнем толерантності до фрустрації частіше вдаються до уникнення, що є менш ефективним у довгостроковій перспективі. Що також підтверджується результатами за шкалою емоційного дискомфорту, де особи з низькою фрустраційною толерантністю відчують більший стрес і тривожність.

Рівень тривожності виявився значно нижчим у групах з високою фрустраційною толерантністю, що підтверджує важливість даної характеристики для психологічного благополуччя в умовах стресу. Схожі висновки можна зробити й щодо емоційного комфорту: учасники з високою толерантністю до фрустрації виявляють більш стабільний емоційний стан та краще справляються з негативними емоціями.

Важливим моментом є також зростання рівня соціально-психологічної адаптації з підвищенням рівня фрустраційної толерантності. Що зумовлено здатністю таких осіб краще адаптуватися до соціальних умов та ефективніше використовувати ресурси для подолання стресових ситуацій. Вищі показники внутрішнього контролю і здатності до планування вказують на більш зрілу і ефективну стратегію соціально-психологічної адаптації у цих групах.

Таким чином, результати багатofакторного аналізу підтверджують важливість фрустраційної толерантності як ключового чинника, що визначає успішність соціально-психологічної адаптації. Фактор взаємодіє з іншими психологічними характеристиками, такими як рівень тривожності, емоційний комфорт, соціальна адаптація, а також використання копінг-стратегій, і має значний вплив на загальний психологічний стан осіб в умовах стресу.

Для кращого порівняння результатів основних показників створено графік з відсотковими значеннями. Дані наведено на рис. 3.1.

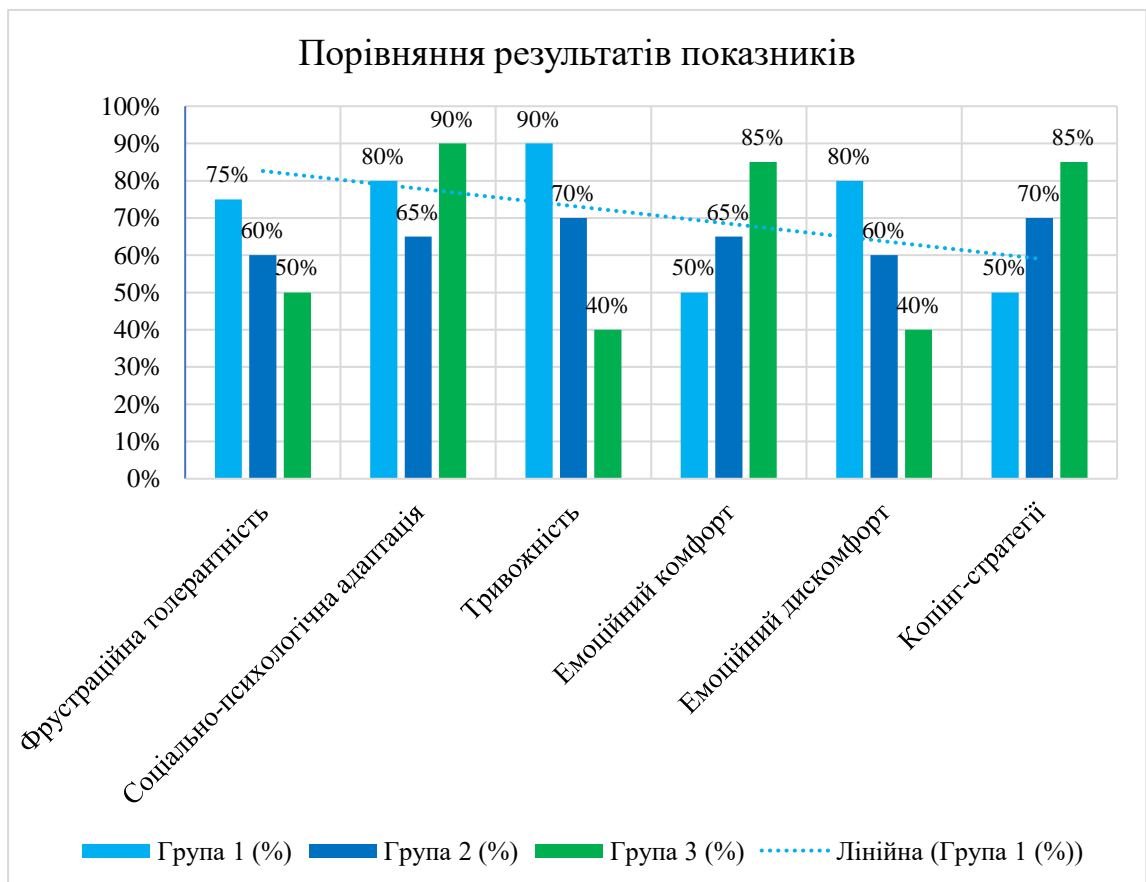


Рис. 3.1 Відсоткове порівняння основних показників за результатами дослідження

На рисунку наведено відсоткові значення для різних показників, що дозволяють здійснити порівняння між трьома групами в контексті фрустраційної толерантності, соціально-психологічної адаптації, тривожності, емоційного комфорту та дискомфорту, а також ефективності копінг-стратегій. Результати відображають різний рівень адаптації та емоційного стану учасників кожної групи, що корелює з їх здатністю справлятися з фрустрацією та стресом.

За результатами, група 3 показує найкращі результати в усіх аспектах психологічної адаптації, що свідчить про високу ефективність у подоланні стресу, емоційному комфорті та адаптивності. Група 2 знаходиться на середньому рівні, що вказує на певні труднощі з адаптацією, хоча вони мають потенціал для покращення. Група 1 демонструє найнижчі показники, що свідчить про значні труднощі в адаптації, високу тривожність та емоційний дискомфорт.

Згідно з отриманими результатами багатофакторного аналізу, розроблено типологію щодо характеристик кожної з груп за рівнем фрустраційної толерантності, соціально-психологічної адаптації, тривожності та емоційного комфорту. Результати наведено у табл. 3.2.

Таблиця 3.2

Типологія осіб з різними рівнями фрустраційної толерантності

Шкала / Показник	Група 1 (Низький рівень фрустраційної толерантності)	Група 2 (Середній рівень фрустраційної толерантності)	Група 3 (Високий рівень фрустраційної толерантності)
Фрустраційна толерантність	Висока чутливість до емоційних і фізичних труднощів, схильність до тривалих стресових реакцій	Середній рівень реакцій на стрес, здатність частково адаптуватися до труднощів	Низький рівень емоційного дискомфорту, здатність ефективно долати стресові ситуації
Соціально-психологічна адаптація	Низька адаптація до змін, часті дезадаптивні реакції, труднощі в соціальних взаємодіях	Виявляється поміркована здатність до адаптації, але з певними труднощами в прийнятті себе та інших	Висока адаптивність, здатність до позитивних змін у соціальних відносинах та особистісному рості

Продовж. табл. 3.2

Шкала / Показник	Група 1 (Низький рівень фрустраційної толерантності)	Група 2 (Середній рівень фрустраційної толерантності)	Група 3 (Високий рівень фрустраційної толерантності)
Тривожність	Високий рівень тривожності, часті переживання стресових ситуацій, негативне сприйняття світу	Середній рівень тривожності, але здатність до саморегуляції	Низька тривожність, спокійне сприйняття труднощів, здатність зберігати контроль
Емоційний комфорт	Низький рівень емоційного комфорту, часті прояви стресу та нервової напруги	Середній рівень емоційного комфорту, схильність до емоційного дискомфорту в стресових ситуаціях	Високий рівень емоційного комфорту, здатність справлятися з емоційними труднощами
Емоційний дискомфорт	Часті емоційні потрясіння, відчуття внутрішнього конфлікту і дискомфорту	Помірний рівень емоційного дискомфорту, здатність справлятися з переживаннями	Низький рівень емоційного дискомфорту, висока здатність до самоврядування
Контроль над ситуацією	Схильність до зовнішнього контролю, почуття безсилля перед труднощами	Помірний рівень контролю, схильність до пошуку допомоги	Високий рівень внутрішнього контролю, впевненість у власних силах і можливостях
Копінг-стратегії	Використання емоційно-нестабільних стратегій (уникнення, агресія), неефективне реагування	Помірне використання адаптивних стратегій, здатність знаходити баланс	Використання здорових стратегій подолання стресу, активний пошук рішень
Самоприйняття	Низький рівень прийняття себе, відчуття власної неповноцінності	Помірне прийняття себе, присутність певних сумнівів щодо власної гідності	Високий рівень прийняття себе, позитивне ставлення до власної особистості

Перша група, що характеризується низьким рівнем фрустраційної толерантності, виявляє високий рівень емоційного дискомфорту та тривожності. Особи даної групи схильні до зовнішнього контролю, що свідчить про їхню залежність від оточення у вирішенні стресових ситуацій. Їхнє соціально-психологічне адаптування є досить обмеженим, з частими дезадаптивними реакціями на труднощі та недостатнім прийняттям себе і інших. Основною проблемою групи є низька ефективність копінг-стратегій,

таких як уникнення та агресивна реакція на труднощі. Тому особи даної групи потребують підтримки в розробці більш здорових способів подолання стресових ситуацій і підвищенні рівня самоприйняття.

Друга група з середнім рівнем фрустраційної толерантності демонструє помірний рівень тривожності та емоційного дискомфорту. Такі особи мають більший ступінь адаптації, ніж перша група, але все ще стикаються з певними труднощами в соціальних взаємодіях та прийнятті себе. Їхні стратегії копіngu є більш різноманітними і включають більш збалансовані методи реагування, такі як активне протистояння та пошук соціальної підтримки. Вони здатні контролювати свої емоції в складних ситуаціях, однак потребують розвитку більш ефективних внутрішніх механізмів контролю та адаптації до стресових ситуацій.

Третя група, з високим рівнем фрустраційної толерантності, характеризується низьким рівнем тривожності та емоційного дискомфорту. Такі індивіди демонструють високу здатність до адаптації, зокрема в соціальних ситуаціях, і мають розвинене прийняття себе та інших. Їхнє самоприйняття є досить високим, що дозволяє їм ефективно справлятися з емоційними та психологічними труднощами. Вони активно застосовують здорові стратегії копіngu, такі як планування вирішення проблем та позитивне переосмислення. Група показує високий рівень внутрішнього контролю, що дозволяє їм успішно адаптуватися до змін і стресових ситуацій без значних емоційних потрясінь. Вони володіють найкращими навичками соціально-психологічної адаптації серед усіх груп.

Групи з високим рівнем фрустраційної толерантності мають значно кращу адаптацію та здатність управляти своїми емоціями, що свідчить про можливість застосування специфічних психотерапевтичних методів для підвищення рівня адаптації у осіб з низьким рівнем фрустраційної толерантності.

У загальному контексті, вивчення соціально-психологічної адаптації ВПО виявило, що найбільше значення мають внутрішні психологічні ресурси,

зокрема здатність справлятися з фрустрацією та стресом. Особи з вищим рівнем фрустраційної толерантності проявляють більше адаптивних механізмів реагування, таких як самоконтроль, планування вирішення проблем та пошук соціальної підтримки. Вони також мають менший рівень тривожності і здатні краще пристосовуватися до нових умов.

У той же час, особи з низьким рівнем фрустраційної толерантності мають більші труднощі у справлянні з емоційними та соціальними труднощами, що може ускладнювати їх адаптацію. Вони схильні до використання менш ефективних копінг-стратегій, таких як уникнення або емоційний ескапізм, що може призводити до вищого рівня тривожності та соціального дискомфорту.

Отримані результати свідчать про необхідність диференційованого підходу до психологічної допомоги ВПО. Особи з низьким рівнем фрустраційної толерантності потребують тренінгів, спрямованих на розвиток навичок емоційної регуляції, когнітивного переосмислення ситуацій і використання активних копінг-стратегій. Тим часом особи з помірним і високим рівнем толерантності можуть отримувати користь від підтримувальних програм, орієнтованих на зміцнення вже наявних ресурсів.

3.2. Психологічні рекомендації стосовно розвитку фрустраційної толерантності та поліпшення адаптації у внутрішньо переміщених осіб

Особи з низьким рівнем фрустраційної толерантності часто стикаються з труднощами у справлянні з емоційним дискомфортом, переживаннями стресових ситуацій та управлінні своїми емоціями. Вони можуть бути більш схильними до застосування пасивних або дезадаптивних копінг-стратегій, таких як уникнення, емоційний ескапізм чи відмова від ситуації. Що, в свою чергу, може ускладнювати їх соціальну адаптацію і спричиняти стійке відчуття безпорадності, тривожності та дезорієнтації. Для покращення адаптаційних процесів, таким особам необхідно надати психологічну

підтримку, орієнтуючись на розвиток навичок емоційної регуляції, когнітивного переосмислення та активних копінг-стратегій.

Одним з перших кроків є розробка тренінгів, спрямованих на підвищення емоційної свідомості і саморозуміння. Для початку важливо, щоб учасники тренінгу навчилися розпізнавати свої емоційні реакції на різноманітні стресові ситуації. Що включає в себе як емоційні, так і фізіологічні аспекти емоційної реакції. Навчання розпізнаванню емоцій дозволяє людям краще розуміти себе, своє психічне та фізичне становище в момент стресу чи фрустрації, що є першим кроком до ефективнішого управління своїми реакціями.

Після того, як учасники набудуть здатність ідентифікувати свої емоції, важливо звернути увагу на розвиток навичок емоційної регуляції. Що включає в себе використання різноманітних технік, таких як релаксація, медитація, глибоке дихання та усвідомлене саморозслаблення, які допомагають знизити інтенсивність емоційного відгуку на стрес. Оскільки емоційний дискомфорт є природною частиною людського досвіду, навчання того, як впоратися з емоціями без їх придушення або ескапізму, є необхідним для розвитку стійкості в умовах фрустрації.

Також важливим етапом є тренування когнітивного переосмислення ситуацій. Це когнітивно-поведінковий підхід, який передбачає допомогу в зміні негативних, викривлених чи катастрофічних переконань. Особи з низьким рівнем фрустраційної толерантності схильні сприймати ситуації як надмірно загрозливі або нездоланні, що посилює їх емоційний дискомфорт. Переосмислення ситуацій, зокрема розпізнавання і заміна негативних автоматичних думок на більш реалістичні, дозволяє змінити емоційний відгук на стрес. Програму тренінгу можна доповнити техніками когнітивного реструктурування, яке сприятиме більш позитивному й адаптивному сприйняттю стресових ситуацій.

У процесі таких тренінгів важливою складовою є навчання активним копінг-стратегіям, таким як планування вирішення проблем, активне

протистояння та пошук соціальної підтримки. Люди з низьким рівнем фрустраційної толерантності часто уникають вирішення проблем через страх перед невдачею або почуття безпорадності. Тренування, яке включає в себе вправи на розвиток навичок планування та аналізу ситуацій, дозволить учасникам знайти практичні рішення на складні життєві виклики. Таким чином, важливо навчити їх бачити альтернативи і не зупинятися на перших труднощах, що з'являються. Пошук соціальної підтримки також є важливим аспектом у розробці копінг-стратегій. У тренінгах потрібно підкреслити важливість соціальних зв'язків, підвищення рівня відкритості до підтримки з боку інших людей, а також допомогти в подоланні бар'єрів, що можуть заважати звернутися за допомогою.

Ще однією важливою складовою є робота над розвитком впевненості у власних силах та внутрішньої мотивації. Особи з низьким рівнем фрустраційної толерантності часто відчувають себе менш здатними контролювати свою ситуацію, що посилює тривожність і страх перед майбутнім. Через підвищення впевненості у своїх силах і можливостях, через усвідомлення власної здатності справлятися зі складними ситуаціями, люди набувають більш активного та конструктивного ставлення до життєвих труднощів.

Окрім теоретичних тренінгів, для досягнення значних результатів необхідно також впроваджувати практичні вправи, що дозволяють учасникам застосовувати отримані знання в реальних умовах. Можуть бути рольові ігри, де учасники тренуються у вирішенні проблемних ситуацій, або створення міні-груп, в яких практикуються соціальні взаємодії та підтримка. Такий підхід дозволяє не лише розвивати нові навички, але й отримати позитивний досвід у реальних умовах, що значно посилює ефективність навчання.

Розробка тренінгів на основі емоційної регуляції, когнітивного переосмислення ситуацій та активних копінг-стратегій є важливою складовою допомоги в процесах соціальної адаптації. Така програма допоможе знизити

рівень стресу та тривожності, підвищити здатність до адаптації в умовах змін та сприятиме формуванню більш стійкого і адаптивного психологічного стану.

Програма для підвищення рівня фрустраційної толерантності.

Програма для осіб з низьким рівнем фрустраційної толерантності має бути орієнтована на розвиток ключових навичок, які сприяють покращенню здатності до емоційної регуляції, зменшенню стресових реакцій та підвищенню адаптивності до труднощів.

Мета програми – зменшити рівень дистресу, навчити ефективним стратегіям подолання труднощів та сприяти розвитку стійкості до стресових ситуацій. Враховуючи потребу в покращенні емоційної стійкості та внутрішнього контролю, програма включатиме кілька ключових етапів, які сприятимуть розвитку здатності осіб ефективно реагувати на стресори та складні ситуації.

Перший етап програми – це робота над емоційною регуляцією. Люди з низьким рівнем фрустраційної толерантності мають труднощі в управлінні своїми емоціями, особливо в стресових ситуаціях, тому важливо працювати над розвитком навичок самоконтролю і самозаспокоєння. Програма буде включати вправи на усвідомлене дихання, техніки релаксації та медитації, що допоможуть учасникам навчитися знижувати рівень тривоги, паніки та інших негативних емоцій. Також будуть введені вправи на усвідомленість, що сприятимуть кращому розумінню своїх емоційних реакцій і дозволять вчасно втручатися в стресові ситуації, не дозволяючи емоціям неконтрольовано впливати на поведінку.

Другий етап орієнтований на розвиток стратегії когнітивного переосмислення та конструктивного мислення. Люди з низьким рівнем фрустраційної толерантності часто схильні до негативного сприйняття ситуацій, що може посилювати емоційний стрес. У цьому контексті важливим етапом є навчання методам переосмислення ситуацій. Учасники програми будуть знайомитися з техніками когнітивно-поведінкової терапії, які дозволяють замінювати негативні автоматичні думки на більш конструктивні.

Програма передбачатиме вправи на виявлення деструктивних мисленневих патернів і заміну їх на реалістичні, зосереджені на позитивних можливостях вирішення проблем. Важливою частиною є розуміння того, як змінюється ставлення до стресових ситуацій залежно від способу мислення, що допоможе учасникам знижувати рівень тривожності й покращувати загальний стан психічного здоров'я.

Третій етап – розвиток активних копінг-стратегій. Для осіб з низьким рівнем фрустраційної толерантності важливо не тільки усвідомлювати свої емоції та змінювати їх, а й навчитися активним способам боротьби з труднощами. Етап включає вправи на розвиток навичок конструктивного вирішення проблем. Учасники програми навчатимуться, як правильно ставити цілі, як розбивати складні завдання на дрібніші етапи і як знаходити оптимальні шляхи вирішення конфліктних ситуацій. Важливим аспектом є розвиток навичок самопідтримки та прийняття того факту, що не завжди можливо уникнути стресу чи труднощів, але завжди можна контролювати своє ставлення до них і спосіб реагування.

Четвертий етап спрямований на підвищення самооцінки та розвитку позитивного образу себе. Часто люди з низьким рівнем фрустраційної толерантності можуть відчувати невпевненість у своїх силах і переживати за своє місце в суспільстві. Тому важливо працювати над підвищенням самооцінки, зміцненням внутрішньої впевненості. У рамках даного етапу учасники будуть працювати з вправами, які дозволяють відзначати свої досягнення і позитивні риси, а також з техніками позитивного самоприйняття. Важливим елементом є робота з рефлексією, де учасники зможуть об'єктивно оцінювати свої сильні сторони і ресурси, що сприятиме підвищенню самооцінки.

П'ятий етап програми фокусується на зміцненні соціальних навичок і розвитку здорових соціальних зв'язків. У людей з низьким рівнем фрустраційної толерантності можуть виникати проблеми в комунікації, особливо в конфліктних ситуаціях. Тому важливо навчити їх будувати здорові

міжособистісні стосунки, ефективно вирішувати конфлікти і використовувати соціальну підтримку. Учасники будуть проходити тренінги на розвиток емпатії, навичок активного слухання та конструктивного вираження своїх думок і емоцій. Що дозволить їм покращити взаємодію з оточенням і зменшити рівень соціального стресу.

Програма також включатиме індивідуальні заняття і групові тренінги, де учасники зможуть отримати зворотний зв'язок від фахівця і від інших учасників, а також практикувати нові навички в безпечному середовищі. Важливою частиною є регулярна оцінка прогресу учасників через спостереження та самооцінки, щоб адаптувати програму до індивідуальних потреб і забезпечити максимальну ефективність навчання.

Загалом, програма для осіб з низьким рівнем фрустраційної толерантності спрямована на поступове покращення здатності учасників до емоційної регуляції, розвитку адаптивних стратегій подолання стресу і зміцнення їхнього психоемоційного стану. Через поетапну роботу над навичками емоційного самоконтролю, переосмислення проблем і розвитку соціальної підтримки програма допоможе учасникам стати більш стійкими до життєвих труднощів, покращити свою здатність до адаптації і досягати кращих результатів у різних сферах життя.

Особи з помірним і високим рівнем фрустраційної толерантності часто демонструють здатність до ефективного управління стресовими ситуаціями, здатність зберігати емоційну стабільність у складних умовах і застосовувати здорові копінг-стратегії. Вони зазвичай мають достатній рівень самоконтролю та здатні адекватно оцінювати ситуації, не відчуваючи надмірного стресу чи фрустрації, що дозволяє їм успішно адаптуватися до змін в умовах життя. Однак навіть такі особи можуть отримати значну користь від програм, які орієнтовані не лише на подолання труднощів, а й на зміцнення вже наявних внутрішніх ресурсів.

Для таких осіб підтримувальні програми повинні фокусуватися на розвитку і вдосконаленні тих навичок, які вже добре сформовані у них, а також

на розширенні їх адаптаційних стратегій. Головною метою таких програм є підвищення здатності особи до ефективної роботи з її емоційним і психологічним станом, зміцнення її стійкості до стресу та поглиблення навичок саморегуляції, що вже продемонстровані в попередніх життєвих ситуаціях.

Одним із напрямів програми є підтримка наявних стратегій емоційної регуляції, зокрема підвищення усвідомленості своїх емоційних реакцій і збереження емоційного балансу в умовах нових стресових ситуацій. Це можуть бути техніки вдосконалення практик усвідомленого дихання, медитації або когнітивно-поведінкових підходів, що дозволяють відновлювати емоційну рівновагу навіть під час складних переживань. Такий підхід забезпечує підтримку вже наявних ресурсів без необхідності їх значного зміщення чи зміни, і водночас сприяє глибшому розумінню себе та підвищенню емоційної стабільності.

Для людей з високим рівнем фрустраційної толерантності особливо корисними можуть бути програми, які сприяють розвитку їх лідерських навичок і здатності до підтримки інших. Що може включати в себе тренінги на покращення комунікативних навичок, розвиток емпатії та активного слухання, а також впровадження методик, спрямованих на підвищення здатності до позитивного впливу на групу, в якій людина перебуває. Такі програми допомагають особам з високим рівнем толерантності не лише зберігати свої внутрішні ресурси, але й використовувати їх для підтримки інших, що, в свою чергу, підвищує їх соціальну інтеграцію та позитивно впливає на їх психологічний стан.

Ще однією важливою складовою є зміцнення когнітивних стратегій, таких як здатність до адаптивного планування та гнучкого підходу до вирішення проблем. Хоча такі люди вже володіють базовими навичками вирішення проблем, їх можна ще більше удосконалити, сприяючи розвитку таких умінь, як адаптація до швидко змінюваних умов або вдосконалення навичок передбачення можливих наслідків своїх рішень. Такі підходи

сприятимуть розвитку більшої гнучкості і надаватимуть людині можливість краще справлятися з майбутніми труднощами, забезпечуючи глибше розуміння того, як ефективно діяти в нових або непередбачуваних ситуаціях.

Додатково варто акцентувати увагу на підтримці рівноваги між особистим і професійним життям. Особи з помірним і високим рівнем фрустраційної толерантності часто здатні ефективно балансувати між різними аспектами свого життя, однак тренінги, які зосереджуються на підтримці цієї рівноваги, можуть допомогти їм уникати вигорання та зберігати високий рівень мотивації протягом тривалого часу. Що включає в себе навчання методам самоогляду, управління часом та запобігання перевантаженості, що дозволяє підтримувати здорову рівновагу між роботою, особистими відносинами та відпочинком.

Зміцнення соціальних зв'язків є ще одним важливим аспектом підтримки. Особи з високим рівнем фрустраційної толерантності, як правило, мають здорові соціальні взаємодії та вміють будувати підтримуючі стосунки з іншими людьми. Однак навіть у таких осіб може виникати необхідність удосконалити навички міжособистісного спілкування, зокрема в аспекті активного слухання, вирішення конфліктів та підтримки конструктивної взаємодії в різних соціальних контекстах. Що дозволить їм зміцнити свої міжособистісні стосунки, покращити рівень соціальної підтримки та знизити рівень стресу, сприяючи загальному психологічному благополуччю.

Загалом, програми для осіб з помірним і високим рівнем фрустраційної толерантності повинні фокусуватися на підтримці і посиленні наявних ресурсів, які допомагають їм залишатися стабільними в стресових ситуаціях. Важливо, щоб такі програми не орієнтувалися лише на розв'язання проблем або усунення дефіцитів, а надавати можливість для подальшого розвитку, поглиблення вже набутих навичок і зміцнення внутрішніх ресурсів, що вже функціонують. Що дозволить особам не лише зберігати психологічне здоров'я, але й подальше зростати в умовах викликів, зберігаючи високий рівень адаптивності та стійкості.

Програма для підтримки рівня фрустраційної толерантності.

Програма для осіб з помірним і високим рівнем фрустраційної толерантності має на меті підтримку та зміцнення вже наявних ресурсів, покращення навичок адаптації до нових ситуацій, розвиток емоційної стабільності та зміцнення соціальних зв'язків.

Основна мета такої програми – сприяти поглибленню вже сформованих стратегій подолання труднощів і зміцненню психоемоційного стану, забезпечуючи стійкість до стресу та подальше зростання особистої адаптивності. Програма включатиме кілька основних блоків, орієнтованих на зміцнення когнітивних, емоційних і соціальних навичок.

Перший блок програми фокусується на розвитку навичок емоційної регуляції. Блок включатиме вправи та техніки, спрямовані на підтримку емоційної стабільності, підвищення усвідомленості власних емоцій і контролю над ними в стресових ситуаціях. Завданням блоку є вдосконалення вміння розпізнавати і коректно інтерпретувати свої емоційні реакції, а також зміцнення здатності швидко відновлювати емоційну рівновагу. Однією з ключових технік є медитація і усвідомлене дихання, що дозволяє заспокоїтися і зберігати ясність мислення під час емоційного напруження. Доцільно включати також вправи на рефлексію, де учасники зможуть аналізувати свої емоції і знаходити стратегії для їх оптимального регулювання в різних ситуаціях.

Другий блок програми включає розвиток когнітивних навичок. Завдання цього блоку – удосконалення вміння адаптуватися до нових ситуацій, зберігаючи гнучкість у підходах до вирішення проблем. Учасники навчатимуться краще передбачати наслідки своїх рішень і приймати оптимальні варіанти дій в умовах змін. Важливою складовою є розвиток стратегій когнітивного переосмислення, які дозволяють зберігати конструктивне ставлення навіть у складних ситуаціях. Програма передбачає вправи на розпізнавання негативних автоматичних думок і їх заміну на більш адаптивні та реалістичні. Зокрема, використовуються елементи когнітивно-поведінкової терапії, де учасники

мають можливість тренувати свої навички оцінки ситуацій, що дозволяє знижувати рівень тривожності і збільшувати внутрішній контроль над своїми реакціями.

Третій блок орієнтований на покращення соціальних зв'язків. Люди з високим рівнем фрустраційної толерантності зазвичай добре інтегровані в соціальні структури і здатні підтримувати стабільні міжособистісні відносини. Однак програма також включатиме завдання, спрямовані на подальше удосконалення навичок комунікації, вирішення конфліктів та розвитку соціальної підтримки. Учасники вчаться ефективно слухати, виражати свої думки і емоції в міжособистісних ситуаціях, а також працювати над зміцненням довіри в стосунках. Окрім цього, програма передбачає елементи розвитку соціальної емпатії, які дозволяють краще розуміти почуття та потреби інших людей, що підвищує якість взаємодії і допомагає уникати непорозумінь та конфліктів.

Четвертий блок має на меті підвищення рівня самосвідомості та самооцінки учасників. Важливим аспектом цієї частини програми є розвиток уявлення про власні сильні сторони та ресурси. Завданням є зміцнення внутрішньої впевненості у власних силах і здатності подолати труднощі. У рамках цього блоку учасники можуть проходити тренінги з підвищення самооцінки, спрямовані на аналіз власних досягнень і позитивних рис характеру. Що дозволить не лише укріпити внутрішній потенціал, а й допоможе більш впевнено діяти в майбутніх життєвих ситуаціях.

П'ятий блок програми включатиме тренінги на підтримку балансу між професійним і особистим життям, що є важливим аспектом для осіб з високим рівнем фрустраційної толерантності. Вправи будуть спрямовані на запобігання перевантаженості і вигоранню, зокрема через розвиток навичок управління часом, самоогляду і досягнення здорової рівноваги між роботою, відпочинком і соціальними відносинами. Що дозволить учасникам програми не лише зберігати високу мотивацію та ефективність у професійному житті,

але й підтримувати гармонійний стан у особистому житті, що в свою чергу сприятиме збереженню їхньої психологічної стабільності.

Програма також передбачає індивідуальний підхід до кожного учасника, що дозволяє враховувати їхні індивідуальні потреби, цілі та рівень розвитку. Наприкінці програми учасники повинні мати чітке уявлення про свої сильні сторони, покращену здатність справлятися з життєвими труднощами, зміцнений емоційний баланс і покращену якість соціальних зв'язків.

Загалом, програма спрямована на те, щоб учасники не лише зміцнили свої вже наявні ресурси, але й підвищили свою здатність адаптуватися до нових викликів життя, зберігаючи психологічну стійкість і добробут у різних сферах.

Психологічні рекомендації щодо поліпшення адаптації та розвитку фрустраційної толерантності серед внутрішньо переміщених осіб в умовах повномасштабної війни в Україні вимагають комплексного підходу, який охоплює не лише індивідуальні, а й соціокультурні, соціально-психологічні та комунікативні аспекти. У таких умовах фрустраційна толерантність стає важливим компонентом психоемоційної стійкості, яка дозволяє особам, що переживають важкі умови війни, не лише зберігати психологічну рівновагу, а й ефективно пристосовуватись до змінюваних реалій.

Одним із ключових напрямків психологічної роботи є розвиток емоційної стійкості. Для ВПО важливими є не тільки збереження стабільного емоційного стану в умовах непередбачуваних обставин, а й здатність адаптуватися до змін, що відбуваються в житті.

Рекомендується створювати безпечні середовища для вираження емоцій, де людина може обговорювати свої почуття і переживання. Що дозволяє зменшити негативні наслідки стресових ситуацій та уникнути їхньої негативної переробки у вигляді хронічного тривожного стану, депресії чи інших психосоматичних порушень.

Особливу увагу варто приділити розробці програм психоосвітнього характеру, які б сприяли розвитку самоусвідомлення і внутрішнього

контролю. Люди, які переживають травматичні події війни, часто мають проблеми з усвідомленням своїх емоцій і переживань, що ускладнює їх здатність до конструктивного подолання стресових ситуацій. Для цього необхідно впроваджувати практики, які допомагають зростати внутрішньому контролю, зокрема навчання технікам mindfulness, медитації та концентрації, що дозволяють фокусувати увагу на поточному моменті і знижувати вплив переживань, спричинених минулим або майбутнім.

Не менш важливим є включення методик когнітивно-поведінкової терапії, спрямованих на корекцію негативних автоматичних думок, що супроводжують ВПО під час адаптації до нових умов. Важливим є навчання способам переосмислення стресових ситуацій та знаходження конструктивних шляхів їх вирішення. Для цього потрібно зосередитися на розвитку вміння ставити цілі, формувати реалістичні сподівання та бути відкритим до нових можливостей.

Крім того, варто враховувати значення соціальної підтримки для розвитку фрустраційної толерантності. ВПО часто опиняються в ізоляції від своїх рідних і знайомих, що створює додатковий емоційний стрес. Важливо створювати можливості для розвитку соціальних контактів через групові заняття, консультації, а також організовувати підтримку з боку місцевих громадських організацій, волонтерських ініціатив та психотерапевтів. Це дасть змогу ВПО пережити відчуття належності до соціальної спільноти, що є важливим фактором для підвищення їх адаптивності та фрустраційної толерантності.

Також особливу роль у процесі адаптації ВПО під час війни має розвиток когнітивної гнучкості – здатності адаптуватися до нових умов життя і знаходити позитивні аспекти в негативних ситуаціях. Даний процес включає в себе не лише психотерапевтичну роботу, але й навчання новим способам адаптації до зміни соціального та культурного середовища. Потрібно навчати ВПО здатності переглядати свої установки та погляди на життя, зокрема

шляхом розвитку активних копінг-стратегій, що сприяють конструктивному ставленню до змін і забезпечують кращу соціальну адаптацію.

Важливою частиною роботи з ВПО є також розвиток здорових стосунків з оточенням, оскільки соціальні взаємодії можуть значно впливати на рівень стресу та фрустрації. Рекомендується створювати програми, які сприяють формуванню здорових міжособистісних зв'язків, що дозволяють людям підтримувати один одного в складних ситуаціях. Зокрема, важливо навчати здатності до конструктивного вирішення конфліктів та побудови підтримуючих відносин. Такі навички допомагають не лише підвищити соціальну стійкість, а й покращити емоційне самопочуття.

Окремо слід зазначити важливість фізичного здоров'я для розвитку фрустраційної толерантності. Фізичні навантаження та регулярна активність сприяють зниженню рівня стресу, покращенню настрою та зміцненню психоемоційної стійкості. Враховуючи фізичний стан ВПО, потрібно розвивати програми, які поєднують фізичні вправи з психоемоційною підтримкою. Це можуть бути програми йоги, тренінги з розслаблення та зняття напруги, а також активні прогулянки на природі, що дозволяють відновлювати енергію та зміцнювати психічне здоров'я.

Незалежно від рівня розвитку фрустраційної толерантності, важливим є постійний моніторинг психологічного стану ВПО через інтерв'ю, анкети або психологічне тестування. Що дасть змогу вчасно виявити групи ризику і визначити, де необхідно внести корективи в процес адаптації.

У підсумку, поліпшення адаптації та розвиток фрустраційної толерантності ВПО під час війни вимагає застосування цілісного підходу, що включає в себе розвиток емоційної стійкості, когнітивної гнучкості, соціальних зв'язків, фізичного здоров'я та психотерапевтичної підтримки. Така комплексна програма допоможе підвищити здатність ВПО справлятися з труднощами, зберігати психологічну рівновагу і знаходити позитивні можливості навіть у найскладніших умовах.

Висновки до розділу 3

Аналіз фрустраційної толерантності виявив значні відмінності між трьома групами респондентів. Група № 1, що характеризується найнижчим рівнем фрустраційної толерантності, демонструє значні труднощі у впоранні з емоційним дискомфортом, а також підвищену чутливість до стресових ситуацій. Така група схильна до сильних емоційних реакцій і часто вдається до менш адаптивних стратегій, що не сприяє соціальній інтеграції. Висока фрустрація даної групи може свідчити про труднощі в адаптації до нового соціального середовища, що є характерною рисою для багатьох ВПО, які переживають значні стреси та травми внаслідок війни чи інших форс-мажорних обставин.

Група № 2, яка демонструє середній рівень фрустраційної толерантності, знаходиться на проміжному етапі. Її члени мають певну здатність до соціальної адаптації, однак також стикаються з емоційними та психологічними труднощами. Тому необхідно більше уваги приділяти розвитку їхніх адаптивних ресурсів, зокрема шляхом застосування більш ефективних копінг-стратегій. Хоча група виявляє певні проблеми з емоційним комфортом і внутрішнім контролем, загальний рівень їхнього соціального функціонування може бути покращений через спеціалізовані психотерапевтичні втручання та соціальну підтримку.

Група № 3, з високою фрустраційною толерантністю, має найкращі результати за більшістю шкал, що свідчить про їхню високу соціальну адаптацію. Члени цієї групи здатні справлятися з труднощами, контролювати свої емоції і використовувати більш ефективні копінг-стратегії, що дозволяє їм інтегруватися в нове соціальне середовище та успішно справлятися зі стресовими ситуаціями. Це також підтверджує значення толерантності до фрустрації як важливого фактору адаптації до нових умов.

Аналіз тривожності показує, що групи з високою фрустраційною толерантністю мають значно нижчий рівень тривожності. Що підкреслює зв'язок між здатністю впоратися з емоційним дискомфортом та зниженням

рівня тривожності. Для групи № 1, з низькою фрустраційною толерантністю, спостерігається підвищений рівень тривожності, що є додатковим фактором ризику для їхньої адаптації. Результат вказує на необхідність комплексного підходу до психологічної підтримки ВПО, де важливим аспектом є зниження рівня тривожності через тренування стресостійкості та розвитку більш ефективних механізмів копіngu.

Вивчення копіng-стратегій продемонструвало, що група з найнижчим рівнем фрустраційної толерантності використовує менш адаптивні стратегії, такі як емоційний ескапізм і зовнішній контроль. Вони схильні до уникнення проблем і емоційного дистанціювання, що може погіршувати їхні соціальні зв'язки та адаптацію. Групи з середнім і високим рівнями фрустраційної толерантності застосовують більш адаптивні стратегії, такі як планування вирішення проблем і пошук соціальної підтримки, що свідчить про їхню здатність до ефективної адаптації в нових умовах.

Загалом, дослідження підтверджує важливість фрустраційної толерантності як ключового чинника, що впливає на рівень соціально-психологічної адаптації ВПО. Чим вищий рівень фрустраційної толерантності, тим ефективнішими є копіng-стратегії і, як наслідок, вищий рівень адаптації. Що підкреслює необхідність розвитку інтервенцій, спрямованих на підвищення фрустраційної толерантності, зниження тривожності і покращення використання адаптивних стратегій подолання стресу серед внутрішньо переміщених осіб.

Розроблені психологічні рекомендації щодо поліпшення адаптації та розвитку фрустраційної толерантності серед внутрішньо переміщених осіб в умовах повномасштабної війни свідчить про необхідність комплексного підходу до психологічної підтримки. Враховуючи складні умови, в яких опинилися ВПО, особливо важливим є розвиток емоційної стійкості, когнітивної гнучкості та здатності до адаптації до нових умов життя.

ВИСНОВКИ

1. Фрустраційна толерантність є важливим психологічним конструктом, що визначає здатність індивіда витримувати стресові ситуації, відсутність негайного задоволення потреб та невдачі, що виникають у процесі досягнення поставлених цілей.

Встановлено, що фрустрація виникає, коли особа стикається з перешкодами на шляху до досягнення своїх цілей, що в свою чергу може призвести до емоційних та когнітивних реакцій. В рамках теоретичних підходів, фрустраційна толерантність трактувалася як одна з важливих складових психічної адаптації, здатність до адаптації до змін та подолання складних життєвих ситуацій.

Аналіз існуючих теоретичних концепцій показав, що дане поняття охоплює не лише здатність до самоконтролю та емоційної рівноваги, але й вміння застосовувати ефективні стратегії копіngu, що сприяють успішному вирішенню проблем. Важливим аспектом фрустраційної толерантності є її взаємозв'язок із іншими психологічними характеристиками, такими як емоційна стабільність, самопочуття, мотивація, що в комплексі визначають здатність особистості до адаптації в складних життєвих умовах.

2. У сучасному психологічному контексті, фрустраційна толерантність набуває особливого значення в умовах соціальних і політичних змін, зокрема серед внутрішньо переміщених осіб. Фрустрація, що виникає через вимушену зміну місця проживання, соціальних зв'язків, а також зниження матеріального добробуту, значно впливає на процес соціально-психологічної адаптації.

Досліджено, що фрустраційна толерантність є однією з ключових характеристик, яка визначає здатність до адаптації до нових умов життя. ВПО часто стикаються з соціальною ізоляцією, стресами, пов'язаними з адаптацією до нових соціальних норм та культурних умов, що підвищує ризик розвитку психічних розладів, таких як тривога, депресія, стрес.

Виокремлено, що особи з високою фрустраційною толерантністю здатні краще пристосовуватися до нових умов, успішно вирішувати соціальні та психологічні проблеми, проявляючи більшу емоційну стабільність та активність у пошуку ресурсів для подолання труднощів.

3. Емпіричне дослідження ролі фрустраційної толерантності в соціально-психологічній адаптації ВПО дозволило встановити низку взаємозв'язків між рівнем фрустраційної толерантності та ступенем успішності адаптації.

Методами статистичного аналізу було виявлено, що особи з високим рівнем фрустраційної толерантності, як правило, демонструють вищі показники адаптації до нових умов життя, більшу здатність до ефективного використання копінг-стратегій, таких як активне вирішення проблем, позитивне переосмислення ситуацій та пошук соціальної підтримки.

У свою чергу, низький рівень фрустраційної толерантності корелює з більш високим рівнем дезадаптації, зокрема через такі стратегії, як уникнення, віддалене реагування та прийняття відповідальності, що може знижувати ефективність адаптації в умовах нових викликів.

Результати емпіричного дослідження підкреслюють, що фрустраційна толерантність є важливим психологічним ресурсом, що дозволяє особам адаптуватися до умов вимушеної зміни середовища та долати труднощі, пов'язані з інтеграцією у нові соціальні та культурні контексти.

4. На основі результатів дослідження було здійснено типологізацію зв'язку фрустраційної толерантності з соціально-психологічною адаптацією ВПО. Виокремлено кілька типів адаптації, що відрізняються за рівнем фрустраційної толерантності та використанням копінг-стратегій.

Перший тип включає осіб з високим рівнем фрустраційної толерантності, які активно використовують конструктивні стратегії вирішення проблем, такі як планування, пошук соціальної підтримки та позитивне переосмислення ситуацій, що сприяє високому рівню соціальної адаптації.

Другий тип характеризується середнім рівнем фрустраційної толерантності, де спостерігається поєднання активних та пасивних стратегій подолання, що призводить до середнього рівня адаптації.

Третій тип включає осіб з низьким рівнем фрустраційної толерантності, для яких характерні стратегії уникнення та віддаленого реагування, що часто призводить до значних труднощів у соціальній адаптації, високого рівня стресу та дезадаптації.

5. У процесі дослідження було виокремлено, що рівень фрустраційної толерантності серед внутрішньо переміщених осіб варіюється, що значною мірою впливає на їх здатність адаптуватися до нових умов. Дослідження показало, що особи з низьким рівнем фрустраційної толерантності стикаються з більшими труднощами в адаптаційних процесах. У зв'язку з цим, одним з головних аспектів психологічної підтримки є надання ВПО навичок розвитку стратегії подолання стресових ситуацій, зокрема активного протистояння та планування вирішення проблем, які продемонстрували свою ефективність у більш адаптованих групах.

Психологічні рекомендації, орієнтовані на поліпшення адаптації ВПО, акцентують увагу на застосуванні методів саморегуляції, емоційної стійкості та розвитку здорових адаптаційних стратегій. Для осіб з низьким рівнем фрустраційної толерантності пропонується впровадження тренінгів, що включають поступове збільшення стресових навантажень, з метою підвищення рівня толерантності до фрустрації. Також виокремлено необхідність створення середовища підтримки та безпечного простору для соціальної взаємодії, що дозволить знизити емоційне напруження та сприяти соціальній інтеграції ВПО в новому середовищі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алещенко В. Соціально-психологічна адаптація учасників бойових дій. *Психологічний журнал*, (8), 2022, с. 6–16.
2. Антоненко Є. Важкі життєві ситуації і адаптація до нових умов життя, пов'язаних з переміщенням за кордон. Національний авіаційний університет, Київ, *POLIT. Challenges of science today*, 2022, с. 52–54.
3. Артемов В., Сингаївська І. Особливості процесів прийняття рішень в умовах невизначеності. *Вчені записки Університету «КРОК»*, (1 (65)), 2022, с. 149–163.
4. Божок Н. Досвід використання «Шкали фрустраційного дискомфорту» Н. Херрінгтона у дослідженні фрустраційної толерантності студентів, 2019, 13с.
5. Божок Н. Теоретичне дослідження психолого-педагогічний підходів до розкриття терміну «фрустраційна толерантність» у юнацтві. *Спеціальний тематичний випуск*, Київ, 2021, Т. 3 (26), Кн. 2, № 2, с. 113–121.
6. Борейко А. та ін. Теоретичні та методичні аспекти соціальної діяльності: монографія. Хмельницький: ФОП Цюпак А., 2020. Т. 4, с.141–164.
7. Васильченко О., Бацман Є. Образ я і уявлення про майбутнє у молоді. *Вчені записки Університету «КРОК»*, (3 (67)), 2022, с. 147–152.
8. Васильченко О., Жданова Т. Технологічно-психодинамічний підхід до оцінки психологічного стану: можливості і перспективи. *Вчені записки Університету «КРОК»* 1 (73), 2024, с. 260–274.
9. Васильченко О., Зубенко М. Медитативні практики як техніки роботи із стресовими станами особистості. *Вчені записки Університету «КРОК»*, (3 (63)), 2021, с. 189–194.
10. Вишньовський В. Психологічна адаптація вимушено переміщених осіб, жертв воєнних конфліктів. Збірник тез II Міжнародної наукової конференції/ *Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки*“, 2022, с. 3–5.

11. Волошок О., Прус С. Поведінкові прояви копінг-стратегій у осіб юнацького віку. *Молодий вчений*, (1 (89)), 2021, с. 146–151.
12. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації. Львівський національний університет Ім. І. Франка. *Соціогуманітарні проблеми людини* № 1, 2005, с. 91–100.
13. Гарнага М. Соціалізація військовослужбовців строкової служби у збройних силах України як чинник адаптації до особливих умов діяльності. *Досягнення сучасної психологічної науки та практики*, 2020, с. 18–22.
14. Глухенька А. Проблематика соціально-психологічної адаптації особистості в ситуації етнічної міграції, 2023, 96с.
15. Гуранець А. Особливості взаємозв'язку психологічного благополуччя та адаптації студентів-першокурсників до навчання у ЗВО. *Студентський дайджест*. Збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти. Випуск 4, 2021, с. 34–37.
16. Довгань О. Психологічні особливості резистентності особистості до стресу. Чорноморський національний університет імені Петра Могили, 2023, 111с.
17. Дорогавцева М., Живоглядюв Ю. Проходження життєвої кризи особистості в ракурсі переживання свободи та відповідальності. Рекомендовано до друку Вченою радою ВНЗ «Університету економіки та права «КРОК» (протокол № 4 від 01 лютого 2023р.), 2022, 405с.
18. Долинська Л., Новак А. Психологічні особливості фрустраційної толерантності особистості. Збірник наукових праць «Єдність навчання і наукових досліджень-головний принцип університету» за підсумками наукових досліджень 2021 року, с. 44–49.
19. Живоглядюв Ю., Носаль Л. Екзистенційна психологія кризових станів особистості: тривога та вина в переживанні вибору майбутнього. *Вчені записки Університету «КРОК»* 2 (66), 2022, с. 165–172.
20. Завгородня О., Краєва О. Психологічні проблеми осіб, вимушено

- переміщених внаслідок російської агресії. *Вісник Національного університету оборони України*, 2023, с. 73–82.
21. Зозуляк-Случик Р. Основи соціалізації особистості: навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти (освітньо-професійна програма «Соціальна педагогіка»). 2-е вид., переробл. та доповн. Івано - Франківськ: НАІР, 2021, 222с.
22. Іванцев Л., Іванцев Н. Фрустраційна толерантність як показник особистісної стійкості студентів у процесі подолання кризи адаптації до навчання. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 2020. Випуск 6, с. 79–85.
23. Карамушка Л., Снігур Ю. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2020. Том I: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 55, 100с.
24. Карпич І. Основи соціалізації особистості: навчальний посібник. Умань: ВПЦ «Візаві», 2019, 118с.
25. Кобилинська Т., Лисянська Т. Теоретичний аналіз наукових підходів у вивченні толерантності як умови готовності до врегулювання конфлікту. *Освіта і наука – 2023: збірник наукових праць учасників звітної-наукової конференції студентів та аспірантів Факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, 2023, с. 126–129
26. Коваленко В. Соціалізація особистості як предмет психолого-педагогічних та соціологічних досліджень. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. Держ. закл. «Луган. нац. ун-т ім. Т. Шевченка». Вид-во ДЗ «ЛНУ ім. Т. Шевченка», 2020, № 7 (338). с. 5–15.
27. Кокун О., Мороз В., Лозінська Н., Пішко І. Збірник психодіагностичних методик для професійно-психологічного відбору кандидатів на

- військову службу за контрактом у Збройних Силах України: метод. посіб. К.: Видав.: “Освіта України”, ФОП Маслаков Р., 2021, 74с.
28. Кордунова Н., Дмитрів Х. Психологічний аналіз невротизації та фрустрованості шкільних психологів. *Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування на виклики сучасності*, Луцьк, 2022, с.167–172.
29. Котух О. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщеної особи: адаптація та інтеграція в нову громаду. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, (1), 2023, 56–61.
30. Кузьмич Т. Соціальна адаптація внутрішньо переміщених сімей з дітьми. *Традиції та нові наукові стратегії у центральній та східній Європі*, 2022, с. 126–134.
31. Ланг Ч. Фрустраційна толерантність та ментальне здоров'я: концептуалізація та дослідження. *Журнал соціальної та клінічної психіатрії*: Т. 30, № 1, 2020. с. 63–68.
32. Мангер Н. Концепція індивідуального стилю саморегуляції як засобу підвищення соціально-психологічної адаптації. *Polit. Challenges of science today*, 2022, с. 54–57.
33. Марценюк М., Соколовська О. Психологічні особливості фрустраційної толерантності юнацтва. *Наука майбутнього* 2(6), 2020, с. 88–94.
34. Мірошниченко О., Гуцуляк О. Роль індивідуально-типологічних особливостей в адаптації особистості до екстремальних умов. *The scientific heritage*, (51–4), 2020, 69–72.
35. Мишко Н., Тітова Т, Тесленко М., Юдіна Н. Особливості копінг-стратегій у чоловіків і жінок під час воєнного стану. *Психологія і особистість*, 2022, № 2 (22), с. 115–127.
36. Могильова Н. Особливості психічного здоров'я та психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах війни: досвід України. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*,

- (2), 2023, с. 81–85.
37. Оксютрович М., Мельничук Д. Конструктивні стратегії поведінки особистості у психогенних кризових ситуаціях. *Вчені записки Університету «КРОК»*, (1 (69)), 2023, с. 253–260.
38. Онуфрієнко А. Критерії успішності, успішної соціалізації та кіберсоціалізації особистості. *Сучасні проблеми дослідження української мови й методики її навчання в закладах загальної середньої та вищої освіти: матеріали міжнар. наук.-практ. конф., ПНПУ ім. В.Г. Короленка, Полтава, 2023. с. 108–111.*
39. Павлушенко С. Аналіз підходів до визначення природи фрустрації в теорії і практиці психологічної думки. *Вісник Національного університету оборони України*, 58(5), 2021, с. 153–160.
40. Пенькова О. Мотивація особистості: соціально-психологічна сутність. *Актуальні проблеми психології. Загальна психологія. Етнічна психологія. Історична психологія*, 13(9), 2020, 285–292.
41. Петрунько О. Утворення нових ідентичностей в процесі адаптації особистості до травмівних подій життя. *Вчені записки Університету «КРОК»*, (4(72)), 2023, 165–174.
42. Пилипчук І. Основні підходи до розуміння соціально-психологічної адаптації у сучасній психологічній науці. *Студентський дайджест*, Випуск 4, 2021. Збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти, с. 90–92.
43. Пирог Г., Бондаренко Т. Особливості зв'язку життєстійкості з копінг-стратегіями внутрішньо переміщених осіб. *Габітус*, (56), 2023, с. 193–197.
44. Пом'яновська К., Кульчицька А. Фрустраційна толерантність як детермінантна особистісної стійкості. Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві із циклу: *Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування на виклики сучасності: матеріали X Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф.*

- Луцьк: 2023, с. 212–215.
45. Попик Ю. Соціально-психологічні особливості прояву фрустраційної толерантності особистості в умовах спільної діяльності педагогічних працівників. Монографія: Теоретичні та методичні аспекти соціальної діяльності. Хмельницький: ФОП А. Цюпак, 2020. с. 141–164.
46. Предко В. Психологічне значення життєстійкості у формуванні фрустраційної толерантності особистості підлітка. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*, 2022, с. 15–19.
47. Предко В. Формування фрустраційної толерантності задля зміцнення життєстійкості старшокласників у діяльності працівників психологічної служби: методичні рекомендації. К.: Ніка-Цент; ДІА, 2022, 108с.
48. Предко В. Психологічне значення життєстійкості задля розвитку фрустраційної толерантності особистості у складних життєвих ситуаціях. Матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «*Особистість у життєвих ситуаціях: світові тенденції й національні особливості*» (PLSWTNP). Київ, 2021, с. 98–100.
49. Ревасевич І. Психологічні концепції адаптації особистості у системному теоретичному обґрунтуванні. *Психологія і суспільство*, 2001, № 4, с. 16–40.
50. Сай Д. Соціалізація особистості. Миколаїв: Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили (Методична серія; вип. 331), 2021, 40с.
51. Сікора Я. Адаптація як об'єкт наукового дослідження: психолого-педагогічний аналіз. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*, (2 (51)), 2022, с. 135–139.
52. Сингаївська І., Берестовська А. Особливості надання психологічної допомоги жінкам, які переживають втрату близької людини під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*, (1 (73)), 2024, с. 214–226.
53. Сингаївська І., Осауленко Н. Особливості комунікативних проблем в шлюбних партнерських стосунках переселенців під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*, (3 (71)), 2023, с. 125–134.

- 54.Славитяк В., Лялюк Г. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. Львів, 2023, 109с.
- 55.Сорока Д., Котловий С. Соціально-педагогічні проблеми соціалізації української молоді. *Управлінські аспекти в діяльності організацій соціальної сфери*, 2022, с. 30–31.
- 56.Стасюк В., Павлушенко С. Психологічний зміст поняття фрустраційної толерантності. *Вісник Національного університету оборони України*, 2021, с. 99–106.
- 57.Таргоній І. Соціологічний та соціально-психологічний виміри адаптації особистості в сучасних умовах. *Scientific Collection «InterConf»*, (134), 2022, с. 184–188.
- 58.Тимощук М. Особливості соціально-психологічної адаптації здобувачів вищої освіти до умов навчання. Національний ун. Ім. В. Стуса, Вінниця, 2022, 67с.
- 59.Титаренко Т., Злобіна О., Лепіхова Л. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології, Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2012, 512с.
- 60.Ткачишина О. Особистісний потенціал як основа формування конструктивних копінг-стратегій. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*, Том 33 (72), № 4, 2022, с. 50–54.
- 61.Ткачишина О. Особистість у сучасному соціумі: психологічний аспект. *Habitus*, 2(24), 2021, с. 107–111.
- 62.Ткачишина О. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості у мовах кризових ситуацій. *Соціальна психологія; психологія соціальної роботи*, Том 32 (71) № 3, 2021, с. 93–98.
- 63.Трубіна Т. Психологічні особливості фрустрації осіб юнацького віку. ББК 74.00 я43 П 24, 2020, 163с.
- 64.Хом'як М. Особистісна тривожність і шляхи її подолання в підлітковому віці. Тернопіль: ТНТУ, 2022, 91с.

- 65.Черкаський А. Соціально-психологічні особливості професійної соціалізації особистості в сучасних умовах. *Соціалізація особистості в умовах системних змін: теоретичні та прикладні проблеми: тези XV Міжнар. наук.-практ. конф., Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, Київ, 2020, с. 60–61.*
- 66.Черниш О. Соціалізація особистості як наукова проблема. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка: Педагогічні науки, 2021, № 1 (339). Ч. 2., с. 5–17.*
- 67.Яворовська Л. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. *Наука і освіта: наук.-практ. Журнал, 2014, № 12. с. 216–220.*
- 68.Ягупова Ю. Психологічні особливості адаптації особистості до екстремальних ситуацій. *Вісник студентського наукового товариства ДонНУ імені Василя Стуса, 2(14), 2022, с. 174–177.*
- 69.Яновський Б. Копінг-стратегії як чинник формування фрустраційної толерантності: кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія». Запоріжжя: ЗНУ, 2020. 91с.
- 70.Allen C. Humanistic and Existential Theory: Frankl, Rogers, and Maslow. *The Balance of Personality. Portland State University, 2020, 432.*
- 71.Ambekar A. Study of Social Adaptation. *International Conference on Enhancing Skills in Physical Education and Sport Science, 2020, 196–200.*
- 72.Crocetti E., Albarello F., Meeus W., Rubini M. Identities: A developmental social-psychological perspective. *European Review of Social Psychology, 34(1), 2023, 161–201.*
- 73.Garrett P. *Dissenting social work: Critical theory, resistance and pandemic. Routledge. 2021, 288p.*
- 74.Gonzalez-Gomez R., Morales Sepúlveda J., Vergara M., Ibañez A., Huepe D. The impact of loneliness and social adaptation on depressive symptoms: Behavioral and brain measures evidence from a brain health perspective. *Frontiers in Psychology, 14, 2023, 1096178.*

75. Harrington N. Frustration Intolerance: Therapy Issues and Strategies. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 29, p 2011, 4–16.
76. Hickey E., Mohan G., Pillai A. Frustration tolerance and aggression: A review of conceptual and measurement issues. *Aggression and Violent Behavior*, 45, 2019, 119–125.
77. Huang Y. Comparison and contrast of Piaget and Vygotsky's Theories. In 7th International Conference on *Humanities and Social Science Research*. Atlantis Press, 2021, pp. 28–32.
78. Obbarius N., Fischer F., Liegl G., Obbarius A., Rose M. A modified version of the transactional stress concept according to Lazarus and Folkman was confirmed in a psychosomatic inpatient sample. *Frontiers in psychology*, 2021, 12.
79. Odavić J., Haug T., Torre G., Hamma A., Franchini F., Giampaolo S. Complexity of frustration: A new source of non-local non-stabilizerness. *SciPost Physics*, 15(4), 2023, 131.
80. Ogabor J., Ekpo A., Apie M., Mohammed S., Aduma P., Shuaibu A. Stress and frustration tolerance on officiating performance among elite football referees in Nigeria. *Journal of Educational Research in Developing Areas*, 4(3), 2023, 270–284.
81. Puri T. An Inquiry Into the Concept of 'Late Bloomers' with Reference to the Theory of Human Motivation of Abraham H. Maslow. *International Journal of Academic Research & Development (IJAR&D) Bi-Annual Peer Reviewed Refereed Journal* Volume 7, No. 1, January-June, 2021, 50–56.
82. Lim W. Toward a theory of social influence in the new normal. *Activities, Adaptation & Aging*, 46(1), 2022, 1–8.
83. Maree J. The psychosocial development theory of Erik Erikson: critical overview. *The Influence of Theorists and Pioneers on Early Childhood Education*, 2022, 119–133.
84. Morales-Rodríguez F., Espigares-López I., Brown T., Pérez-Mármol J. The relationship between psychological well-being and psychosocial factors in

- university students. *International journal of environmental research and public health*, 17(13), 2020, 47–78.
85. Reed I. Social theory and overinterpretation. *Distinktion: Journal of Social Theory*, 2023, 1–25.
86. Rouse P. The interplay between psychological need satisfaction and psychological need frustration within a work context: A variable and person-oriented approach. *Motivation and Emotion. Volume 44*, 2020, pages 175–189.
87. Sharifian N., Sok K., Zahodne L., Antonucci T. Social relationships and adaptation in later life. *Comprehensive Clinical Psychology*, 2022, 52.
88. Spytyska L. Socio-psychological nature of an individual in the modern world. *European Science*, Prospective global scientific trends, chapter 5, part 3 (sge19–03), 2023, 87–96.
89. Tudge J., Navarro J. Technologizing Bronfenbrenner: neo-ecological theory. *Current Psychology*, 42(22), 2023, 19338–19354.

Всього джерел – 89

Джерел за останні десять років – 86

Джерел зарубіжних авторів за останні десять років – 19 (70; 71; 72; 73; 74; 76; 77; 78; 79; 80; 81; 82; 83; 84; 85; 86; 87; 88; 89)

Джерел українських авторів за останні десять років – 67 (1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 9; 10; 11; 13; 14; 15; 16; 17; 18; 19; 20; 21; 22; 23; 24; 25; 26; 27; 28; 29; 30; 31; 32; 33; 34; 35; 36; 37; 38; 39; 40; 41; 42; 43; 44; 45; 46; 47; 48; 50; 51; 52; 53; 54; 55; 56; 57; 58; 59; 60; 61; 62; 63; 64; 65; 66; 67; 68; 69)

ДОДАТКИ

Додаток А

**Вплив психологічних аспектів на соціально-психологічну адаптацію
за аналізом наукової літератури**

Поняття	Опис	Вплив на соціально-психологічну адаптацію
Низька фрустраційна толерантність	Здатність індивіда погано переносити розчарування та перешкоди.	Високий рівень тривоги та стресу. Часті конфлікти з оточенням. Знижена ефективність адаптації.
Висока фрустраційна толерантність	Здатність зберігати спокій та ефективність у стресових ситуаціях.	Низький рівень тривоги. Здатність до конструктивного вирішення проблем. Висока ефективність адаптації.
Резильєнтність	Здатність швидко відновлюватись після стресових ситуацій та труднощів.	Швидке подолання кризових ситуацій. Позитивний вплив на психічне здоров'я. Зниження ризику розвитку депресії.
Психологічна стійкість	Здатність підтримувати стабільний психічний стан в умовах стресу та змін.	Стабільність емоційного стану. Висока ефективність у нових умовах. Позитивні соціальні взаємини.
Емоційний інтелект	Здатність розпізнавати, розуміти та керувати власними емоціями та емоціями інших людей.	Покращення взаємин з оточуючими. Зниження конфліктів. Підвищення здатності до співпраці.
Резистентність	Стійкість до негативних впливів та здатність протистояти стресовим факторам.	Зниження впливу стресових факторів. Підвищення здатності до самозахисту. Покращення загальної адаптивності.
Соціальна підтримка	Наявність ресурсів та допомоги з боку оточуючих людей (сім'я, друзі, колеги).	Зниження рівня стресу. Підвищення почуття належності. Покращення психічного здоров'я.
Адаптивні копінг-стратегії	Методи подолання стресу, які допомагають зменшити негативний вплив стресових ситуацій.	Підвищення стійкості до стресу. Зниження ризику розвитку психічних розладів. Покращення соціальної адаптації.

Етапи соціально-психологічної адаптації за аналізом наукової літератури

Етап	Опис	Основні завдання	Типові реакції та поведінка
Початковий	Початкове знайомство з новим середовищем та умовами.	Збір інформації про нове оточення. Встановлення перших контактів.	Тривога та напруга. Відчуття невизначеності. Пошук підтримки.
Орієнтаційний	Розвиток розуміння нових соціальних норм, правил та очікувань.	Формування уявлень про соціальні норми. Розуміння ролей та очікувань.	Активне спостереження. Порівняння з попереднім досвідом. Пошук прикладів для наслідування.
Активної участі	Активне включення в нове середовище, застосування отриманих знань на практиці.	Застосування соціальних норм у поведінці. Розвиток взаємин з новими людьми.	Випробування нових моделей поведінки. Відчуття впевненості або фрустрації від невдач.
Закріплення	Стабілізація поведінкових патернів, інтеграція в соціальну групу.	Закріплення позитивного досвіду. Підтримка сталих відносин.	Відчуття належності. Стабільність емоційного стану. Підвищення самооцінки.
Ретроспективний	Оцінка та аналіз процесу адаптації, вироблення стратегії для майбутніх адаптацій.	Рефлексія отриманого досвіду. Визначення ефективних та неефективних стратегій.	Самоаналіз. Коригування поведінки. Підготовка до можливих змін у майбутньому.

Концепції соціально-психологічної адаптації за аналізом наукової літератури

Концепція	Основна Ідея	Характеристики	Автори
Екологічна Концепція	Особистість взаємодіє з соціальним оточенням, включаючи сім'ю та робочий колектив.	Аналіз впливу екологічних факторів на соціальні навички та стратегії адаптації.	Урі Бронфенбреннер
Стрес-копінг Концепція	Адаптація як постійний процес подолання стресу та негативних подій.	Вивчення стратегій подолання стресових ситуацій та їх вплив на адаптацію.	Річард Лазарус, Сьюзен Фолкман
Транзакційна Концепція	Взаємодія індивіда з його соціальним оточенням через обмін ресурсами та взаємодію.	Дослідження взаємодії між індивідом та соціумом у процесі адаптації.	Умберто Еко
Етапний Підхід	Адаптація розглядається як послідовність етапів, пов'язаних із ступенем розвитку та віковими характеристиками особистості.	Вивчення різних етапів життя та їхнього впливу на соціально-психологічну адаптацію.	Ерік Еріксон
Когнітивний Підхід	Адаптація пов'язана з когнітивними процесами, такими як сприйняття та інтерпретація подій та ситуацій.	Вивчення впливу психічних процесів на індивідуальні стратегії адаптації.	Жан Піаже
Системний Підхід	Особистість розглядається як складова соціально-психологічної системи, в якій всі елементи взаємодіють та впливають один на одного.	Аналіз взаємодії індивіда з різними соціальними та психологічними факторами.	Гарріетт М

**Інтерпретація результатів методики «Фрустраційного дискомфорту»
за Н. Херрінгтоном**

Min бал	Max бал	Середні значення для пацієнтів	Середні значення для норми
7	19	20.4 (6.5)	17.6 (4.7)
9	20	22.1 (6.2)	19.6 (4.4)
9	19	25.6 (6.6)	18.3 (5.1)
11	21	22,7 (6,1)	20,2 (5,2)
35	111	90.8 (20.7)	75.7 (15.9)

Ключ особистісного опитувальника К. Роджерса та Р. Даймонда

«Соціально-психологічна адаптація»

№	Показники		Номери висловів	Норми	
1	a	Адаптивність	4, 5, 9, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 72, 74, 75, 78, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	(68-170) 68-136	
	b	Деадаптивність	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 69, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	(68-170) 68-136	
2	a	Брехливість	+	34, 45, 48, 81, 89	(18-45) 18-36
	b		-	8, 82, 92, 101	
3	a	Прийняття себе		33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	(22-52) 22-42
	b	Неприйняття себе		7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	(14-35) 14-28
4	a	Прийняття інших		9, 14, 22, 26, 53, 97	(12-30) 12-24
	b	Неприйняття інших		2, 10, 21, 28, 40, 60, 76	(14-35) 14-28
5	a	Емоційний комфорт		23, 29, 30, 41, 44, 47, 78	(14-35) 14-28
	b	Емоційний дискомфорт		6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	(14-35) 14-28
6	a	Внутрішній контроль		4, 5, 11, 12, 13, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98	(26-65) 26-52
	b	Зовнішній контроль		25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77	(18-45) 18-36
7	a	Домінування		58, 61, 66	(6-15) 6-12
	b	Керованість		16, 32, 38, 69, 84, 87	(12-30) 12-24
8		Ескапізм (втеча від проблем)		17, 18, 54, 64, 86	(10-25) 10-20

ДЕКЛАРАЦІЯ ПРО АКАДЕМІЧНУ ДОБРОЧЕСНІСТЬ

Моя наукова робота є результатом мого самостійного дослідження та викладення матеріалу. Усі ідеї, висновки, дані та результати, наведені у роботі, були розроблені мною особисто, за винятком цитат і матеріалів, запозичених з опублікованих або неопублікованих джерел. Ці матеріали чітко ідентифіковані у тексті роботи та визнані як такі з відповідними посиланнями на першоджерела.

Я повністю усвідомлюю та визнаю важливість академічної доброчесності й підтверджую, що будь-яке використання матеріалів, які не є результатом моїх власних досліджень, експериментів або спостережень, супроводжується відповідним посиланням на їх авторів. Зокрема, джерела кожного рисунка, схеми, таблиці чи іншої ілюстрації належним чином зазначені.

Я також розумію, що використання чужих матеріалів без належного зазначення авторства, навіть у разі парафразування або адаптації тексту, вважається плагіатом. Відповідно, у роботі наведено лише ті дані та матеріали, які або отримані мною самостійно, або взяті з відкритих чи спеціально зазначених джерел із дотриманням академічних стандартів цитування.

Цим я підтверджую, що робота відповідає принципам академічної доброчесності та є унікальним внеском у розвиток наукового знання у відповідній галузі.