

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

Кафедра психології

Козачук Валерій Вячеславович

УДК 314.15:159.923

Кваліфікаційна робота

Копінг-стратегії трудових мігрантів як чинник їх адаптації до проживання в
Україні

053 «Психологія»

«Організаційна психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня бакалавр

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

Науковий керівник

Склярова Ганна Олександрівна, кандидат
психологічних наук, доцент кафедри психології

Київ – 2024

Моя наукова робота була написана мною у моєму власному викладенні, за виключенням цитат з опублікованих та неопублікованих джерел, які чітко ідентифіковані в роботах і визнані як такі.

Я усвідомлюю, що використання матеріалів з інших робіт чи парафраз таких матеріалів без вказання авторства будуть розтлумачені як плагіат. Джерело кожного рисунку, схеми чи іншої ілюстрації відповідно ідентифікується, а також джерела матеріалів, опублікованих чи неопублікованих, які не є результатом моїх власних досліджень, експериментів чи спостережень.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ АДАПТАЦІЇ ТРУДОВИХ МІГРАНТІВ.....	9
1.1. Особливості адаптації трудових мігрантів.....	9
1.2. Поняття копінг та його роль у психології.....	17
1.3. Види копінг-стратегій та їх вплив на адаптацію.....	23
Висновки до розділу 1	32
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КОПІНГ СТРАТЕГІЙ НА АДАПТАЦІЮ ТРУДОВИХ МІГРАНТІВ	34
2.1. Організація та проведення дослідження.....	34
2.2. Обробка та аналіз результатів	41
Висновки до розділу 2	53
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ТРЕНІНГУ ДЛЯ РОЗВИТКУ КОНСТРУКТИВНИХ КОПІНГ – СТРАТЕГІЙ ТРУДОВИХ МІГРАНТІВ.....	55
3.1. Програма тренінгу виявлення неадаптивних та сприяння розвитку ефективних копінг – стратегій трудових мігрантів	55
3.2. Рекомендації для сприятливого перебігу процесу адаптації при зміні країни проживання.....	65
3.3. Рекомендації для психологів при роботі з трудовими мігрантами.....	67
Висновки до розділу 3	74
ВИСНОВКИ	76
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	80
ДОДАТКИ	89

ВСТУП

Актуальність. Більшість трудових мігрантів стикаються з різними соціальними проблемами в приймаючих країнах. Інтеграція трудових мігрантів у приймаюче суспільство є складним і комплексним процесом, що включає політичні, правові, економічні, демографічні, соціально-психологічні, етнокультурні та релігійні аспекти. Швидка та якісна адаптація до нових умов праці, соціально – культурного та мовного середовища є запорукою стабільної інтеграції іноземців до нового середовища.

Актуальною є проблема адаптації іноземців в Україні, оскільки в країні існують комфортні умови для здобуття вищої освіти, що зумовлює потік студентів-іноземців, є відповідні пропозиції на ринку праці, що приваблюють трудових мігрантів, спрощена схема отримання дозволу на проживання та працевлаштування, спрощені системи оподаткування для тих, хто планує відкривати власний бізнес. Успішна адаптація іноземців до умов життя, навчання та праці в Україні сприятиме їх інтеграції в українське суспільство, а відтак – безконфліктному та гармонійному проживанню в Україні. Ми живемо в прогресуючій країні, яка межує з досить цивілізованими державами на заході, між якими відбувається постійна взаємодія як ринкова, так і інформаційна. З огляду на зазначені тенденції, вважаю за необхідне розкрити, з якими труднощами та наслідками вдалої або невдалої адаптації іноземці можуть стикатися у процесі адаптації в Україні. Розуміння особливостей протікання адаптації іноземців в Україні, дозволить надати рекомендації щодо сприяння цьому процесу.

Відомий в біології термін адаптація використовується в психології для визначення звикання організму до нових умов середовища. А поняття «нове середовище» так само по собі неоднозначне і широке. На це впливає те, які масштаби відмінностей нового середовища від звичного організму.

У процесі адаптації приймають участь різноманітні чинники, а в нашому теоретично - емпіричному дослідженні ми обрали проаналізувати вплив саме

копінг-стратегій на успішність адаптації трудових мігрантів до умов проживання й праці в Україні.

Щоб подолати стан культурного шоку, мігранти часто вдаються до використання різних стратегій поведінки, які сприяють усуненню дезорієнтації, тривоги та фрустрації. Дослідники виділяють чотири стратегії поведінки міжетнічної взаємодії за умов адаптації.

Перша з них, яку можна охарактеризувати як втечу, проявляється в уникненні прямих контактів із чужою культурою. Друга є боротьбою, що проявляється яскраво вираженим етноцентризмом. Третя стратегія є, по суті, відділенням, що виявляється у відмові від своєї культури та демонстрації прихильності до норм країни перебування. Зрештою, четверту стратегію характеризують гнучкість та активні спроби засвоїти нові норми, цінності, поведінкові моделі та мову зі збереженням власного культурного коріння.

Копінг-стратегії – важливий механізм адаптації до змінених умов. Однак важливо враховувати, що використання будь-якої стратегії копіngu не завжди гарантує успішність, так як її ефективність багато залежить від ситуації. Індивід може використовувати дезадаптивні копіngові стратегії, котрі будуть передувати складнощам в адаптації. На сьогоднішній день відомо, що на адаптацію мігрантів надає найбільший позитивний вплив стратегія пошуку соціальної підтримки. При наявності загострених рис характеру та їх декомпенсацій підвищується ймовірність закріплення девіантної поведінки і неефективних копіng-стратегій.

Тривалий час проблемою адаптацією до змін та копіng-стратегіями займалися вчені, такі як К. Роджерс, Ф. Граневські, Р. Даймонд, Ч. Карвер, Р. Лазарус, С. Фолкман та багато інших.

Аналіз науково-психологічної літератури дає підстави стверджувати, що дослідження впливу копіng – стратегій щодо адаптації іноземців при зміні місця проживання, зокрема трудових мігрантів, іноземців в Україні є недостатньо вивченим питанням.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив використовуваних копінг – стратегій на процес адаптації іноземців до зміни місця проживання.

Об'єкт дослідження – процес адаптації іноземців.

Предмет дослідження – копінг – стратегії як чинник адаптації трудових мігрантів в Україні.

Завдання роботи:

1. Розглянути загальну характеристику процесу адаптації, поняття й види, функції адаптації в житті людини.

2. Визначити й описати види копінг – стратегій, їхній вплив на процес адаптації людини.

3. Емпірично дослідити вплив копінг - стратегій на процес адаптації іноземців до проживання в Україні.

4. Розробити рекомендації стосовно сприятливого перебігу процесу адаптації при зміні країни проживання.

5. Розробити програму тренінгу задля розвитку навичок використання ефективних копінг - стратегій

Методи дослідження. Для досягнення мети та реалізації завдань були використані такі методи:

- Теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, порівняння для визначення відмінностей між певними психологічними процесами, аксіоматичний метод, структурування, метод аналогії (моделювання);

- емпіричні: тестування, опитування (методика діагностики соціально – психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда для виявлення характеристик соціально – психологічної адаптації – ступеня адаптованості – дезадаптованості у системі міжособистісних відносин; методика «Опитувальник способів опанування» або копінг – тест Р. Лазаруса для діагностики переважаючих копінг – стратегій респондентів, тест смисложиттєвих орієнтацій Дж. Крамбо, Л. Махолика для вимірювання загального відчуття осмисленості, цілеспрямованості життя респондента,

Опитувальник «когнітивна регуляція емоцій» Ф. Гранефські для виявлення та діагностування частоти використання стратегій регуляції емоцій в певних стресових ситуаціях.

Наукова новизна:

уперше:

- розроблено програму тренінгу виявлення неадаптивних та сприяння розвитку ефективних копінг – стратегій трудових мігрантів;

дістали подальшого розвитку:

- теоретичні уявлення про поняття “адаптація” та визначено вплив копінг стратегій успішність адаптації іноземців до проживання в Україні.

Теоретичне значення: Розширення наукових знань про копінг стратегії: дослідження дозволить глибше зрозуміти різні копінг - стратегії, які використовують трудові мігранти для адаптації до нових умов проживання. Інтеграція психологічних теорій та практик: ця робота може об’єднує різні теоретичні підходи до вивчення копінгу та адаптації, включаючи когнітивно-поведінкову теорію, теорію стресу і копінгу Лазаруса та Фолкмана, а також інші психологічні моделі. Визначення чинників успішної адаптації та конкретних копінг-стратегій, які сприяють успішній адаптації мігрантів до нових соціокультурних умов: це сприятиме виокремленню найбільш ефективних методів та технік, які можуть бути використані для психологічної підтримки мігрантів.

Практичне значення: результати дослідження впливу копінг - стратегій на успішність адаптації корисні у роботі психолога, міграційного юриста для визначення проблем адаптації іноземців, які змінюють країну проживання. На основі отриманих результатів, маючи знання щодо впливу різних чинників на перебіг процесу адаптації, було складено рекомендації, які сприятимуть адаптації особи, що змінює країну проживання.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, поділених на підрозділи, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (68 найменувань)

та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи - 100 сторінок, основний обсяг - 75 сторінок. Робота містить 9 таблиць, додатки (на 13 сторінках).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ АДАПТАЦІЇ ТРУДОВИХ МІГРАНТІВ

1.1. Особливості адаптації трудових мігрантів

Процес адаптації - це процес, за допомогою якого індивід здатний пристосуватися до нових умов існування. Це може стосуватися різноманітних ситуацій, таких як зміна місця проживання, робочого місця, кліматичних умов і т.д. Аналізуючи наукову літературу, можна зазначити, що адаптація – це процес пристосування особи до зовнішнього світу, її входження в умови його функціонування, що забезпечує її внутрішній комфорт [2]. Також варто зазначити, що цей процес передбачає самотрансформацію, набуття нових особистісних властивостей, самокорекцію щодо вимог середовища [1, с. 11.].

Проблема визначення умов успішного процесу адаптації людини до соціуму є актуальною, оскільки сучасне життя є вкрай динамічним. Основним етапом процесу адаптації є період набуття нових навичок і засвоєння нової інформації. Важливим етапом також є засвоєння нових соціальних норм і культурних традицій [19, с.143].

Залежно від конкретної ситуації індивіда адаптація може мати різний характер. Адаптація до нового робочого місця вимагає змін професійних навичок і вивчення нових технологій, адаптації до нового місця проживання, тобто адаптації до зміни кліматичних умов і нового соціального середовища, культурних відмінностей. [73, с. 7].

Однією з важливих умов успішної адаптації є підтримка соціального середовища, до якого адаптується індивід [26, с. 236]. Це може включати допомогу з боку родичів, друзів, колег по роботі або професійних консультантів.

Адаптація (від латин. *adapto* – приспособлюю) – процес пристосування до людського довкілля осіб, що добровільно чи під тиском обставин потрапили у нове середовище. Психологія досліджує психологічні механізми

адаптації, що допомагають індивіду впоратися з труднощами й проблемами, підвищують продуктивність його діяльності, надають почуття впевненості, дозволяють насолоджуватися життям та зберігати психічну рівновагу.

За Оксфордським словником науки, адаптація – це будь-які зміни у структурі чи то функціях організму, котрі дозволяють йому краще пристосуватися до довкілля. З певної точки зору адаптація розглядається як еволюційний процес, який є важливим у виживанні людини у світі, що постійно змінюється, впродовж багатьох поколінь. Сьогодні феномен “адаптація” визначають як: еволюційний процес, у результаті якого людина (людський організм) краще пристосовується до життя у відповідному довкіллі; стан пристосованості до довкілля (адаптивність) – ступінь, до якої організм спроможний жити і відтворювати себе у визначеній мережі традицій й усталених норм; аспект зразків розвитку організму, які відкривають чи примножують його можливості виживати й репродукуватися [13, с. 15]. Багато дослідників підкреслюють, що не існує адаптації без активності, зміни; тобто, процес адаптації – одна з форм прояву змін, активності, що відбувається постійно [24, с. 141].

Останнім часом розуміння феномену психологічної адаптації набуло значного розвитку, а його характеристика тяжіє до наступного. Між концепцією адаптації та справжньою адаптацією зростає розмежування. Перехід від пасивної адаптації до створення системи продуктивних взаємодій особистості та середовища, кінцевої мети гомеостатичної рівноваги, відсутності конфліктів, до самоактуалізації та самоактуалізації особистості в реальному соціальному середовищі. Адаптація є складним стресовим процесом навіть за сприятливих умов [4, с. 61].

Серед чинників, які впливають на адаптацію мігрантів виокремлюють: економічні показники, соціально-демографічні та адміністративно-правові умови, наявні у приймаючих регіонах (щільність населення, наявність вільних робочих місць, рівень соціального захисту населення, ставлення місцевого населення до мігрантів) [32, с. 171]. Показниками ефективної адаптивності

особистості можна вважати емоційну стабільність, задоволеність життям, життєстійкість та інші [23]. Також дослідники зазначають, що творча людина частіше всього добре адаптована до середовища, активна, емоційно врівноважена, незалежна, тощо [35, с. 329]. Також доведено залежність успішної адаптації від рівня освіти мігранта: чим вона є вищою, тим більша ймовірність успішного подолання кризи ідентичності та інтеграції до нового соціокультурного середовища [3].

Дослідники етнічності розрізняють такі типи адаптації:

Етнічна адаптація - процес адаптації людей різних етносів до нового етнічного середовища, розпізнавання етнічних особливостей нової спільноти та включення їх в етнічне самосприйняття та моделі поведінки людини. У сучасних умовах це явище набуло більшого значення і стало невід'ємною частиною національно-державного розвитку більшості країн сучасного світу, оскільки сьогодні практично не залишилося етнічно однорідних країн.

Культурна адаптація - Процес адаптації до культурних цінностей і традицій спільноти, здійснений носіями інших цінностей і традицій. У деяких випадках може відбуватися протилежний процес, коли існуючі громади поглинають певні елементи культури «прибулого населення» через взаємодію з мігрантами. Загалом, культурне пристосування є процесом діалектично суперечливим, оскільки пристосування відбувається не лише у парадигмах «новоприбулі - приймаюча спільнота» та «приймаюча спільнота – новоприбулі», але й у парадигмі «новоприбулі – довколишнє середовище», де існували культурні та звичаєві традиції. Нові учасники сформували та трансформували представників інтегрованої спільноти.

Процес взаємодії суспільства і природи складний, багатоваріаційний і багатоетапний. У той час як деякі канали зв'язку є прямими за своєю природою, набагато більша частка є непрямими за своєю природою. У цій взаємодії культура виступає проміжним коригуючим механізмом. Завдяки культурі спільнота зберігає свою цілісність, ідентичність і рішучість. Через культуру реалізується спадковість і забезпечується тимчасове існування

людських спільнот. Існування спільнот в однакових природних умовах дозволило зберегти досвід їхньої унікальної здатності використовувати природу та поведінку. Вироблялися стійкі звички, формувалися стереотипи, складалися традиції.

Культурне привласнення - адаптація тими чи тими етнічними спільнотами деяких специфічних елементів культури іншими культурними групами (наприклад, елементи одягу, музики, мови, поведінки) й пристосування їх до потреб своєї спільноти.

Лінгвокультурна (мовно-етнічна) адаптація - пристосування (адаптація) представників етнічної спільноти, які потрапляють у нове етномовлене середовище, до умов його функціонування.

Міжкультурна адаптація - процес пристосування до закономірностей та особливостей міжкультурної взаємодії носіїв різних культурницьких традицій та сучасних практик у межах одного ареалу проживання.

Соціально психологічна адаптація – Адаптація до відносно нового для людини суспільства. Індивідуальна адаптація до соціального середовища всередині колективу або групи, традицій і негласних норм колективу, стилю роботи керівника, сформованих ділових і міжособистісних особливостей, соціального становища окремих членів колективу. [2, с.141].

Враховуючи залежність впливу зовнішнього середовища й активної свідомої добровільної участі в процесі розвитку індивіда, на думку М. Гаєвського, ми приходимо до розуміння соціалізації як процесу, за допомогою якого індивід несвідомо піддається впливу навколишнього середовища або повністю навмисно й керовано протистоїть, або поступається їм [31, с. 86].

Взагалі ж, у психології виділяють такі види адаптації, як: соціальна, психологічна, фізіологічна тощо. Розглянемо процес соціальної адаптації детальніше.

Соціальна адаптація – це складний процес, який визначається кількома об'єктивними факторами (природне середовище, соціально-економічний лад,

сформована економічна система) і суб'єктивними факторами (якісні культурні особливості, духовність, поведінка). У цьому контексті соціальна адаптація в основному включає такі важливі елементи, як соціальна інтеграція мігрантів у суспільство проживання, прийняття норм і цінностей цього суспільства (відсутність конфліктних ситуацій).

Пристосувальна діяльність людини до навколишнього середовища. Визначається динамікою соціальної реальності, в якій людина живе. З процесом соціальної адаптації тісно пов'язані два важливі моменти:

1. Оскільки сучасні суспільства зазвичай багатоетнічні, ці фактори відіграють важливу роль у цьому процесі, особливо в контексті імміграції. Деякі іммігранти не належать до основного соціального походження країни їхнього проживання.

2. Феномен соціальної мобільності тісно пов'язаний із соціальною адаптацією, і його суть полягає в тому, що індивіди чи групи переходять з одного соціального класу в інший (вертикальне суспільство). Успішність соціальної адаптації залежить від ієрархії реальних і надуманих соціально-психологічних потреб, проблемно-адаптивних ситуацій, бар'єрів, адаптивних установок людини, соціуму [49, с.15].

У **соціальній психології** процес адаптації особистості розглядається як механізм урівноважування особистості та соціуму. Соціально-психологічні аспекти адаптації пов'язані з труднощами засвоєння нових соціальних норм, а також встановлення та підтримки певної соціальної позиції в малій групі. У соціально-психологічній адаптації розрізняють терміни «пристосування» і «адаптація». Спостерігається тенденція переходу від пасивної адаптації до створення продуктивних систем взаємодії особистості з середовищем, особистості і діяльності, а процес соціалізації сучасної людини відбувається у період, коли соціальні норми та цінності помітно змінюються [9, с. 14].

Оскільки ми досліджуємо адаптацію саме трудових мігрантів, то доцільно звернутися до поглядів Н. Г. Ничкало, яка розглядає професійну адаптацію особистості як різновид соціальної в єдності ціннісно-нормативних,

психофізіологічних, діяльнісних і соціально-психологічних аспектів, які взаємопов'язані [20] і визначає чотири основні етапи адаптації людини до професійної діяльності, зокрема:

1 етап - формування базового психофізичного, морального та інтелектуального потенціалу, необхідного для ефективної професійної діяльності; профорієнтацію учнів, молоді; допрофесійну підготовку;

2 етап - пошук найприйнятніших робочих місць з урахуванням особистісного трудового потенціалу на ринку праці; професійний відбір працедавцями претендентів на певні робочі місця; укладання трудової угоди, що регламентує умови праці на робочому місці;

3 етап - здійснюється входження в колектив, пристосування до режиму, праці, соціально-психологічних відносин у групі; оволодіння професійними навичками, характерними для певної установи;

4 етап - горизонтальна та вертикальна мобільність усередині підприємства, між підприємствами і професіями; соціально-психологічна адаптація (залучення працівника у систему взаємин, що характеризують конкретну групу, до людей та колективу (акомодація та асиміляція організаційних умов, форм і відношень у певному організаційному середовищі)). В адаптаційному процесі, що протікає доволі успішно, виокремлюють таку психічну властивість особистості, як адаптованість [8, с.329].

У процесі адаптації людини до навколишнього середовища умовно виділяють два напрямки: фізіологічний напрямок і соціально-психологічний напрямок. Фізіологічна адаптація - фундаментальна зміна, характерна для всіх живих організмів, є фундаментальним еволюційним фактором і визначає психологічну адаптацію індивіда як своєрідну надбудову. У структурі адаптаційних процесів соціально-психологічна адаптація може бути визначена як така, що має вищий пріоритет, оскільки вона характерна лише для вищих біологічних форм і є продуктом діяльності центральної нервової системи. Інтелектуальна складова особистості є основною характеристикою,

яка визначає людину як біологічний вид, а адаптація визначається когнітивним стилем індивіда, оскільки когнітивний стиль визначає характер взаємодії інтелекту людини з навколишнім середовищем. Вважається найбільш важливою і складною формою, що класифікується в ієрархії психологічної адаптації. [32, с. 32].

Соціологічно - психологічний підхід до вивчення міграційних процесів, акцентуючи увагу на проблемах адаптації та інтеграції мігрантів, широко представлений у працях зарубіжних дослідників (В. Томас і Ф. Знанецький , Р. Парк , Ф. Хекман та інші).

Міграційні процеси досліджуються також з точки зору виникнення міграційних ризиків, які безпосередньо пов'язані з теорією соціальної інтеграції. Так, у 2000 р була розроблена теорія соціальної інтеграції (Хармут Ессер [12]). Її було вдосконалено Фрідріхом Гекманом [55] у 2015 р.: теорія ґрунтується на різниці в системній та соціальній інтеграції, представлений британським соціологом Девідом Локвудом в 1964 році.

Слід зазначити, що в 2000 р. ряд вчених представили змінене розуміння терміну «асиміляція», спочатку сформоване М. Гордоном [33]. У рамках цього підходу домінантою темою для вивчення є проблеми адаптації та інтеграції мігрантів у новому суспільстві: культурно-етнічне середовище. Той чи інший соціальний простір буде більш-менш привабливим залежно від досвіду міграції попередніх поколінь етнічних груп, наявність дружніх зв'язків співвітчизників, які проживають у теперішній період часу [22, с.120].

Також надається й інша класифікація процесів соціальної інтеграції. Наприклад, Х. Ессер виділяє чотири форми соціальної інтеграції: акультурацію, позиціонування, взаємодію, ідентифікацію, на основі яких Ф. Хекман формулює й оперує такими поняттями, як культурне, структурне, інтерактивне та інтеграція ідентифікації. [29, с. 69–83]. Слід зазначити, що бувають різні варіації акультурації щодо взаємодії етнічних культур. Вони вказують на те, що інтеграція мігрантів є складним явищем, яке впливає на різні аспекти їхнього життя. Не зупиняючись на термінологічній специфіці,

можна зазначити, що акультурація - вищий рівень інтеграції, який характеризується високим рівнем етнокультурних тенденцій і може здійснюватися за умови зустрічних потоків, як від сторони мігрантів і сторони, що приймає. Тут велика роль належить носіям базової культури, які здатні сприймати культуру прибулих етносів, які, у свою чергу, повинні бути готові адаптуватися до неї. Акультивація як найбільш якісний соціокультурний процес займає тривалий період часу.

Перший рівень адаптації більш характерний для тих трудових мігрантів, які є цілеспрямованими лише на заробітку та засвоєнні елементарних норм поведінки з роботодавцем та міграційними службами. Цей рівень адаптації характеризується тим, що соціальні контакти мігрантів здійснюються переважно в межах своєї етнокультурної діаспори та з роботодавцем з організаційно-виробничих питань.

Таким чином, входження в культурний простір приймаючого суспільства практично не відбувається, але паралельні простори виникають для задоволення культурних і побутових потреб у своїх етнічних анклагах.

Другий рівень соціокультурного процесу відображає стан адаптації мігрантів і розуміється як адаптація легальних трудових мігрантів до приймаючого суспільства.

Третій рівень соціокультурного процесу, який займає більш тривалий період перебування мігрантів в чужому культурному середовищі, називається окремим, пов'язаним з реальною спробою знайти певні взаємодії в полі культури приймаючого суспільства і культурних норм мігрантів. , що спочатку функціонували окремо і, можливо, суперечили один одному .

За умов різноманітних зовнішніх і внутрішніх факторів, що впливають на інтеграційні тенденції, її суб'єктом є самі мігранти, які мають певний потенціал. Аналіз дозволяє зробити досить загальний висновок, що новачки у своїй масі роблять не мають достатньої готовності до адаптації з певних причин. Можна сказати, що вони, умовно кажучи, знаходяться на нульовому рівні і мають пройти різні етапи процесу адаптації.

В умовах нашого суспільства існують такі умови, які перешкоджають адаптації мігрантів у цьому суспільстві.

1.2. Поняття копінгу та його роль у психології

Копінг визначається як думки та поведінка, мобілізовані для управління внутрішніми та зовнішніми стресовими ситуаціями. Це термін, який використовується окремо для свідомої та добровільної мобілізації дій, відмінних від «захисних механізмів», які є підсвідомими або несвідомими адаптаційними реакціями, обидва з яких спрямовані на зниження стресу [17, с. 24].

Під поняттям копінг (від англ. "cope", "долати", "справлятися") розуміють когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання труднощів у процесі життєдіяльності людини.

Під ним розуміють когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання труднощів у процесі взаємодії людини з навколишнім середовищем. Кожна з цих складових має свої специфічні "навантаження". Так, когнітивні зусилля людини полягають в аналізі проблеми, формулюванні можливих планів дій та пошуку альтернативних методів.

Сюди входить розробка можливих планів дій та пошук альтернативних шляхів виходу з ситуації. Емоційні зусилля передбачають, що людина контролює свої емоції та шукає емоційної підтримки від інших.

У психології давно побутує думка, що людина вдається до копінгу тільки в стресових ситуаціях, коли складність ситуації перевищує енергетичні можливості звичайних реакцій людини. В таких ситуаціях необхідними стають додаткові витрати енергії через брак адаптаційних ресурсів, які має людина за нормальних умов [22, с. 179].

У сучасних дослідженнях термін «копінг» відноситься не тільки до поведінки людини в складних життєвих ситуаціях, а й до звичайних способів

подолання повсякденних труднощів (наприклад, проблем у сімейних стосунках, професійних викликах).

Копінг - процес включає в себе послідовні етапи функціонування, початковим етапом якого є формування копінг - реакції. Будь-яка кризова ситуація передбачає наявність об'єктивної обставини і визначеного відношення до неї особистості в залежності від ступеня значності цієї обставини для неї. Це відношення супроводжується емоційно - поведінковими реакціями різноманітного характеру і ступеня інтенсивності [21, с. 179].

Термін вперше з'явився в психологічній літературі в 1962 році за Л. Мерфі. Він визначив копінг як спробу створити нову ситуацію. «Це може бути загрозливим, небезпечним або приємним і бажаним» [1, с. 101], тобто бажання людини вирішити певну проблему. З одного боку, це може бути вроджена поведінка (рефлекс, інстинкт), а з іншого - набута (самовладання, стриманість, схильність до чогось).

Уже на ранніх етапах дослідження подолання Мерфі звернув увагу на той факт, що існує зв'язок між типологічними характеристиками індивіда та його чи її минулим досвідом подолання стресових ситуацій», також виділив дві складові копінг механізму: когнітивну та поведінкову.

Згідно з **психоаналітичним** підходом, копінг є одним із механізмів **психологічного захисту**, який люди використовують для зменшення стресу. Цей захисний механізм є суто автоматичною реакцією на ситуацію, без залучення емоційних і когнітивних процесів [43, с. 92].

М. Хан вважає копінг «одним із методів психологічного захисту, зняття психічної напруги» [18, с. 144]. Термін копінг використовувався для опису того, як людина справляється зі своїм емоційним станом у разі психічного дискомфорту, яким способом вона виходитиме з цієї ситуації, враховуючи розвиток та історію життя особистості. Адже лише несвідомі захисні механізми відповідають за регуляцію емоційних станів, підтримку психічного гомеостазу та збереження цілісності особистості проти зовнішніх впливів.

Таке тлумачення копінгу, на переконання Н. Ендлера, Дж. Паркера і П. Крамера, викликало серйозні методологічні труднощі, пов'язані з тим, що в 60-х роках дослідники почали називати деякі адаптивні захисні механізми терміном «копінг-механізми» [15, с. 642]. Наприклад, Н. Кан відносив сублімацію до групи «копінг-механізмів», тоді як, згідно З. Фрейду, сублімація є механізмом психологічного захисту, метою якого є захистити себе соціально без свідомої участі у цьому процесі особистості.

Попри спроби поєднати поняття “копінг” і “захисні механізми” П. Крамер, Б. Компас, Дж. Конор-Сміт, Г. Зальтсман, А. Томсен і М. Водсворт розрізняють їх за рівнем усвідомленості, рішучості, конструктивності та локалізації загрози.

За словами дослідників, суб'єкти були мотивовані чітким наміром вирішити проблемну ситуацію, і оскільки загроза зазвичай зовнішня (наприклад, хвороба, катастрофа), подолання є свідомим зусиллям людини, цілеспрямованою діяльністю. Для цього індивід довільно обирає шляхи подолання життєвих труднощів.

Крім того, вчені відзначають, що людина також проявляє конструктивну активність, коли, наприклад, переживає подію, а не намагається сховатися від неї за бронею психологічного захисту .

На відміну від копінгу, захисні механізми в інтрапсихічному конфлікті менше піддаються свідомій регуляції, а цілі, з якими вони використовуються, чітко не визначені .

Крім того, психологічний захист не є дуже конструктивним, оскільки зазвичай передбачає відмову індивідів вирішувати проблеми, щоб підтримувати комфортний психічний стан.

Диспозиційний підхід розглядає копінг як відносно фіксовану тенденцію людей належним чином реагувати на ситуації, які їм загрожують.

На думку К. Шефера та Р. Горзуха, люди віддають перевагу стабільним шляхам подолання труднощів протягом тривалого періоду часу, оскільки їх особистісні характеристики мало змінюються протягом цього періоду [46].

Це відображено в роботах А. Г. Біллінга та Р. Х. Муса, які визначають копінг у термінах особистісних рис — відносно постійних тенденцій індивіда, стійких стилів реагування на стресові події.

Автори вважають, що «вибір конкретної стратегії подолання є досить стабільною рисою протягом усього життя і значною мірою не залежить від типу стресора» [15, с. 155].

На думку авторів цього підходу, концепція природи копінгу походить з напрямку психоаналізу, а стиль психологічного захисту відноситься до постійного виховання особистості.

Важливо визначити стиль подолання, тобто те, як людина справляється зі стресовими ситуаціями та наскільки успішним є це подолання для забезпечення психологічного благополуччя. Ця концепція розглядає дві теорії щодо стилів подолання.

Д. Бірн. розглядає такі стилі управління стресом як «переважний» і «сенсуючий». Переважний стиль схожий на захист витіснення Фрейда, який витісняє неприємні спогади в несвідоме, і стає недоступним для індивіда. Таким чином, переважний стиль використовують люди, які уникають стратегій подолання стресу та пригнічують реакції на негативні спогади та страхи, включаючи такі захисні механізми як витіснення та заперечення. Використання переважного стилю виявляє нездатність людини виражати фізіологічні реакції.

Люди з сенсуючим стилем поведінки намагаються зменшити тривогу або страх і контролювати негативні події, наприклад, за допомогою інтелектуалізації, obsesивних дій. Автори цього підходу вважають, що люди, які використовують переважний стиль поведінки, мають підвищений рівень фізіологічної активності в стресових ситуаціях, а за відсутності негативних емоцій встановлено низький рівень тривожності.

«Для осіб переважного стилю характерна «стоїчна» Я-концепція, а особи з високим рівнем тривожності (сенсітивізи) мають «емоційну» Я концепцію».

Друга теорія також розрізняє два стилі подолання стресу: «Моніторинговий» (відстежуючий), і «блантерний» (притупляючий). Однак відмінність від першої теорії полягає в тому, що дослідники зосереджуються на процесі обробки інформації в стресових ситуаціях. Моніторинговий стиль використовується людьми, які чутливі до негативної інформації та ретельно досліджують її, щоб знайти інформацію, пов'язану із загрозами. Блантерним стилем користуються люди, які ігнорують негативну інформацію, тому рівень тривожності у них нижчий.

Цей диспозиційний підхід не знайшов багатьох прихильників, оскільки розуміння копінгу досить вузьке. Зокрема, інтерпретація стратегій подолання як схильність індивідів діяти однаково в подібних ситуаціях унеможливорює вивчення стратегій подолання в різних життєвих середовищах. Крім того, не дуже розумно заперечувати зміни особистих характеристик і якостей. Згодом це було підтверджено самими авторами цього підходу.

Найпоширенішою інтерпретацією копінгу сьогодні є **транзакційний підхід**, розроблений Р. Лазарусом і С. Волкманом. Вчені розглядають копінг як процес постійної взаємодії особистості та середовища [59].

Згідно з транзакційним підходом атрибутивними елементами копінгу є: частота виникнення відповідної ситуації, її первинна та вторинна когнітивна оцінка, безпосередній процес подолання труднощів та сукупність наслідків копінгу, особливо фізичних для здоров'я та соціального благополуччя.

Якщо подивимося на природу первинної та вторинної когнітивної оцінки подолання, то побачимо наступне: під час початкового процесу оцінювання людина інтерпретує ситуацію як втрату, загрозу або виклик для себе. Коли вона усвідомлює, що зазнала збитків через ситуацію, вона вважає це шкідливим для неї. Індивід вважає таку ситуацію загрозою і припускає, що вона принесе певні труднощі. Коли розглядає ситуацію як виклик, він сприймає її як поштовх для подальшого особистісного зростання та розвитку.

Під час вторинної оцінки людина розглядає, які ресурси (фізичні, психічні, соціальні) доступні для вирішення проблеми. Р. Лазарус та

С. Фолькман також включають «ситуативну оцінку контролю», яка розглядає, наскільки людина може впливати на хід подій [74] .

На думку Р. Лазаруса та С. Фолькмана, копінг – це постійно мінливий набір когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на подолання різноманітних перешкод, які можуть перевищувати людські можливості.

У міру подальшого вивчення цього явища були запропоновані різні визначення копінгу. Дослідники трактують копінг як просто когнітивну та поведінкову діяльність, спрямовану на нейтралізацію важкої ситуації [57].

Однак, як показали дослідження Б. Компаса, Дж. Коннора-Сміта та Г. Зальцмана, копінг включає не лише когніції та поведінку, а й емоції, залучені в процес подолання труднощів.

Як згадувалося вище, той факт, що емоційна сфера відіграє важливу роль у вирішенні проблем, викликає питання про зв'язок між такими поняттями, як «копінг» та «емоційна регуляція». Б. Спілка та Р. Гуд стверджують, що на відміну від емоційної регуляції копінг - це регуляція не лише емоцій, а й **поведінки**.

Інші визначення копінгу були запропоновані в рамках трансакційного підходу. Зокрема, Я. Телеляк зазначає, що копінг – це свідомі та несвідомі зусилля, спрямовані на адаптацію до реальності [48, с. 154].

Однак, як згадувалося вище, копінг характеризується усвідомленим ставленням до проблемної ситуації. Трактують копінг як пристосування є уподібненням його до процесу адаптації, а це – різні поняття.

Подальші дослідження Ю. Телеляк засвідчив, що формування копінгу дотичне до процесу адаптації за рахунок того, що завжди містить елемент новизни. Людина долає труднощі з першого разу, але потім адаптується до них. Зусилля розв'язувати проблеми без фокусування на результатах також є важливими для подолання, і це значною мірою притаманне процесу адаптації людини до конкретних ситуацій.

В останні десятиріччя набув популярності “ресурсний” підхід до проблеми поведінки подолання, в якому акцентується увага на розподілі

ресурсів за допомогою “комплексу ключових ресурсів”, що допомагає адаптуватися й зберегти здоров’я у складних, напружених ситуаціях.

Ресурси, як правило, включають наявність моральної, емоційної, матеріальної та інструментальної підтримки з боку соціального середовища, а також здібності, навички індивіда [75].

Відповідно до теорії збереження ресурсів Ховфолла існує два класи ресурсів: матеріальні ресурси та соціальні ресурси (ресурси, пов’язані з цінностями). М. Селігман вважає **оптимізм** найважливішим ресурсом стресостійкості. Якщо індивід має віру, що ситуація не безнадійна, і зосереджується на успіху, то легше і з меншою шкодою подолає труднощі [16].

Прихильники «ресурсного» підходу часто використовують поняття «життєстійкість», щоб пояснити, чому люди обирають певні стратегії подолання стресових ситуацій [41].

Цей конструкт дещо ширший за попередній, оскільки стосується загальної життєвої (ціннісної) позиції, розуміння життя як екзистенційної цінності (сенсу). Життя визнається найважливішою цінністю в кожному його прояві, а кожна мить має значення. Це значення, звичайно, індивідуальне і створюється самою людиною.

Тому, якщо людина відчуває дискомфорт, то він спричинений нею самою, і вона в силах змінити ситуацію на свою користь.

Узагальнюючи трактування копінгу, запропонованого в рамках психоаналітичного, диспозиційного, трансакційного та ресурсного підходів, є когнітивні та емоційні зусилля, спрямовані на подолання труднощів у процесі взаємодії людини з довкіллям.

Когнітивні зусилля індивіда спрямовуються на аналіз проблеми, прорахування й утворення можливого плану дій, пошук альтернативного виходу із ситуації тощо. За допомогою **емоційних зусиль** людина бере під контроль свої переживання і шукає емоційної підтримки у своєму оточенні. Важливо відзначити, що копінг тісно пов’язаний з типологічними та

особистісними характеристиками людини, які значною мірою впливають на вибір стратегії копінг-поведінки [10, с. 642].

1.3 Види копінг-стратегій та їх вплив на адаптацію

Слід зазначити, що у багатьох літературних джерелах виділяють, насамперед, базові копінг - стратегії, до яких відносять такі: стратегії «розв'язання проблем», «пошук соціальної підтримки» й «уникання». Таким копінг - стратегіям притаманні свої специфічні характеристики [37].

Так, стратегія розв'язання проблем – це активна поведінкова стратегія, застосовуючи яку, людина прагне використовувати особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного розв'язання проблеми.

Стратегія пошуку соціальної підтримки являє собою активну поведінкову стратегію, застосовуючи яку, людина для ефективного розв'язання проблеми звертається по допомогу і підтримку до оточуючого її середовища: сім'ї, друзів, колег.

Стратегія уникання виступає як поведінкова стратегія, застосовуючи яку, індивід прагне уникати контактів з оточуючим світом, витісняє необхідність розв'язання проблеми.

Коли індивіди піддаються стресу, різні способи боротьби з ним називаються «копінг - стилями», які є набором відносно стабільних рис, які визначають поведінку індивіда у відповідь на стрес. Вони є послідовними з часом і в різних ситуаціях. Загалом копінг поділяється на реактивний копінг (реакція після стресора) і проактивний копінг (має на меті нейтралізувати майбутні стресори). Проактивні індивіди досягають успіху в стабільному середовищі, тому що вони більш «рутинізовані», ригідні та менш реагують на стресори, тоді як реактивні люди краще працюють у більш мінливому середовищі.

До базових копінг – стратегій, описаних вище, дослідники додають інші копінг – стратегії, залежно від обраного автором ракурсу аналізу проблеми. Спираючись на аналіз актуальної проблеми Т. С. Норманом, Д. Ендлером,

Д. Джеймсом та М. Паркером у психології додають до базових копінг-стратегій ще дві: емоційно - орієнтовану стратегію (виникнення негативних емоцій, пов'язаних із ситуацією та концентрація на них), копінг - стратегію відволікання (відволікання на інші види діяльності, які дозволяють індивіду забути про проблему). Слід зазначити, що копінг - стратегії відволікання відрізняються від копінг - стратегій, орієнтованих на емоції, і менш добре описані в літературі. Р. С. Лазарус і С. Фолкман перераховують такі копінг - стратегії: стратегії конфронтації, стратегії дистанціювання, стратегії самоконтролю, стратегії пошуку соціальної підтримки, стратегії прийняття відповідальності, стратегії уникнення, стратегії запланованого вирішення проблем та стратегії позитивної переоцінки [52, с. 727]. Як бачимо, тут детально описані основні копінг - стратегії, які доповнюються іншими стратегіями.

Наведені вище типи копінг – стратегій можна охарактеризувати глибше з точки зору їхнього впливу на стресові ситуації та на досягнення конкретних цілей.

Копінг - стратегії можна поділити на активні та пасивні. Активна копінг - поведінка (активне подолання) полягає у свідомому усуненні або зменшенні наслідків стресових ситуацій. Пасивна копінг – поведінка (пасивне подолання) передбачає, зокрема, використання різних механізмів психологічного захисту, спрямованих на зменшення емоційного напруження, а не на зміну стресової ситуації . До активних стратегій належать стратегії "вирішення проблеми", які включають всі варіанти поведінки людини, спрямовані на вирішення проблеми або стресової ситуації, та стратегії "пошуку соціальної підтримки", спрямовані на отримання соціальної підтримки з боку оточення.

Пасивна копінг – поведінка передбачає використання поведінкових варіантів, зокрема базової копінг – стратегії "уникнення". Водночас необхідно враховувати, що деякі форми уникнення можуть бути й активними, про що свідчать результати низки досліджень [17]. Автори також вважають, що проблемно - фокусований копінг (тобто активний копінг) може зменшити

негативні наслідки як гострих життєвих подій, так і довготривалих стресорів. Дослідники також підкреслюють, що використання проблемно-орієнтованого копіngu також пов'язані зі зниженням рівня депресії та поточного дистресу.

Натомість копінг, сфокусований на емоціях та уникненні, характеризується вищою тяжкістю депресії та вищим ризиком потенційно проблемних наслідків [62, с. 433]. Методи уникнення включають занурення у хворобу, збільшення вживання алкоголю та наркотичних речовин, та навіть суїцид - як варіант активних стратегій уникнення. Стратегії уникнення є однією з типових поведінкових стратегій, які сприяють формуванню дезадаптивної копінг - поведінки. Використання цієї стратегії пов'язане з недостатніми копінг - ресурсами та навичками активного вирішення проблем.

Також копінг - стратегії можна поділити за ступенем їхньої ефективності, тобто за ступенем вирішення конкретних проблем і досягнення конкретних цілей у стресових ситуаціях. Так, згідно з підходом J.Willi та E. Neim, можна виділити три типи копінг-стратегій:

- продуктивні (конструктивні) копінг – стратегії допомагають впоратися зі стресом швидко і успішно;
- відносно продуктивні (відносно конструктивні) копінг - стратегії допомагають впоратися з певними ситуаціями, наприклад, менш важливими ситуаціями або легким стресом;
- непродуктивні (неконструктивні) копінг - стратегії не усувають стресовий стан [76, с. 132].

Е. Фрайденберг і Р. Льюїс [25] описують продуктивність копінг – стратегій і класифікують 18 стратегій копінг - поведінки за трьома стилями. Ці три стилі класифікуються наступним чином.

Перший стиль – продуктивний копінг, який спрямований на вирішення проблеми. Він включає в себе наступні чотири стратегії подолання:

- зосередження на вирішенні проблеми (систематичне обмірковування проблеми з урахуванням інших точок зору);

- наполеглива робота, добросовісне ставлення до навчання (роботи) і високі досягнення;
- позитивне мислення (оптимістичний погляд, нагадування собі, що є інші в гірших ситуаціях, збереження оптимізму);
- активний відпочинок (фізкультура і спорт).

Другий стиль - проміжний, зосереджений на отриманні соціальної підтримки. Він включає в себе 6 копінг - стратегій:

- пошук соціальної підтримки (бажання поділитися своїми проблемами з іншими);
- спілкування з близькими друзями, пошук нових друзів;
- прагнення до приналежності (інтерес до того, що думають про тебе інші, і дії, спрямовані на отримання схвалення);
- суспільні дії (пошук допомоги шляхом організації групової діяльності для вирішення проблем);
- Звернення за професійною допомогою;
- пошук духовної підтримки, молитва про допомогу, читання духовної літератури.

Третій стиль - непродуктивний, який не сприяє вирішенню проблеми.

Цей стиль представлений 8 копінг – стратегіями:

- тривогою (занепокоєнням щодо майбутнього взагалі і свого майбутнього зокрема);
- очікуванням дива (сподівання на краще, на те, що все саме по собі налагодиться);
- відчай (відмова від дій, спрямованих на вирішення проблеми; дистрес)
- розрядка (покращення самопочуття через "випускання пари"; проекція власних невдач на інших, сльози, крик, алкоголь, сигарети, наркотики);
- ігнорування проблеми (свідоме блокування проблеми);
- самозвинувачення (суворе ставлення до себе, відчуття відповідальності за проблеми)
- відхід у себе (замкнутість, приховування своїх проблем від інших);

- бажання відволіктися або розслабитися(відволікання від проблеми (читання книг, перегляд телепередач, розваги).

Для подолання стресу важливо бути гнучким у використанні копінг – стратегій у різних ситуаціях. У цьому контексті Н. Ярош зазначає, що деякі люди можуть долати труднощі самотійно, тоді як інші потребують підтримки з боку інших.

Продуктивне ставлення до стресу включає в себе володіння людиною всіма копінг - стратегіями, і що важливо використовувати різні копінг – стратегії залежно від конкретної ситуації. Залежно від конкретної ситуації, використання цих стратегій може бути досить гнучким і універсальним [69, с. 135].

Багато механізмів подолання виявляються корисними в певних ситуаціях. Деякі дослідження показують, що підхід, зосереджений на проблемі, може бути найбільш корисним; інші дослідження мають дані про те, що деякі механізми подолання пов'язані з гіршими результатами. Деадаптивний копінг відноситься до механізмів подолання, які пов'язані з поганими результатами психічного здоров'я та вищим рівнем психопатологічних симптомів. До них відносяться відсторонення, уникнення та емоційне придушення [34] .

Індивіди, які використовують дезадаптивні механізми подолання, більш схильні до ризикованої для здоров'я поведінки, ніж ті, що використовують прийнятні механізми. Вони також частіше вживають тютюн чи алкоголь [36, с. 3].

Структура копінг-процесу: сприйняття стресу - когнітивна оцінка - виникнення емоцій - вироблення стратегій подолання - оцінка результату дій. Після сприйняття та когнітивної оцінки стресової події, стрес набирає чинності, а далі виникають емоції, відповідні ситуації. Далі, людина починає оцінювати особисті ресурси для подолання стресу та відповідно до своїх знань здійснює дії, спрямовані на уникнення/усунення джерела стресу або пристосування до ситуації, тобто копінг. Після цього людина знову оцінює

ситуацію, і результат, чи буде використаний копінг говорити про успішну **адаптацію**. Якщо використаний копінг не призводить до адаптації, то людина починає заново робити спроби успішного подолання стресової ситуації.

Р. Лазарус і С. Фолкман у своїй роботі зазначають вісім копінг-стратегій:

- Конфронтаційний копінг (активні зусилля, спрямовані на зміну ситуації, деяка ворожість і ризик).
- Прийняття відповідальності (визнання власного вкладу у виникненні проблеми і спроби її вирішити).
- Самоконтроль (контроль емоцій і поведінки).
- Позитивна переоцінка (зусилля щодо пошуку позитивні сторони проблеми).
- Пошук соціальної підтримки (пошук допомоги в оточуючих).
- Дистанціювання (когнітивне зусилля дистанціюватися від ситуації та зменшити її важливість).
- Втеча, уникнення (зусилля, спрямовані на те, щоб уникнути проблеми).

Вищевикладені копінг - стратегії можна класифікувати на чотири групи залежно від умов. У першу групу входять стратегії проектування усунення проблеми, протистояння, ухвалення відповідальності. Ці стратегії припускають, що людина самостійно намагається змінити ситуацію, що склалася, і потребує додаткової інформації про неї.

Другу складають стратегії позитивної оцінки та самоконтролю. У третю групу ведуть уникнення та дистанціювання. До складу четвертої групи входить пошук соціальної підтримки.

Автори цієї класифікації вважають, що тільки індивід сам може оцінити, чи є ситуація стресовою, оцінити ступінь потенційних факторів стресу та визначити власні ресурси, щоб впоратися зі стресом. Ця класифікація не означає, що індивід використовує лише один вид копінгу.

Щоб впоратися зі стресом, кожен використовує техніки та групи копінг - стратегій, орієнтованих як на проблему, так і на емоції. Іншими словами, копінг-поведінка - це цілий комплекс реакцій на стрес [53, с. 30].

На думку Сивогракова З. А., копінг-поведінка реалізується через застосування копінг-стратегій на основі ресурсів індивіда та середовища. Серед важливих ресурсів середовища, що обумовлюють застосування адаптивних копінгів, він виокремлює соціальну підтримку, а серед особистісних підкреслює роль адекватної Я-концепції та самооцінки, інтернальність, оптимізм, емпатію та низький рівень нейротизму [28, с. 160].

Серед науковців немає єдиної думки щодо того, які стратегії подолання вважаються адаптивними, а які - ні. К. Карвер, М. Шреєр та Дж. К. Вейнтрауб до адаптивних відносять ті копінг, які спрямовані безпосередньо на вирішення проблемної ситуації: пошук соціальної підтримки, планування, пошук позитивних дій для усунення джерел стресу, усвідомлення реальності ситуації тощо.

Неадаптивними будуть копінг, пов'язані з емоційним реагуванням, запереченням проблеми чи відмовою її вирішити [42, с. 271]. У науковій літературі описано проактивний і реактивний копінг. Проактивний копінг визначається як використання перед початком найважчих життєвих ситуацій або стресових подій. Проактивний копінг орієнтований на майбутнє і сприймає майбутні стресові події як виклики. Автори виділяють особливості активного копіngu, включаючи саморегуляція емоцій, генерація особистісних ресурсів для пошуку ефективного рішення, управління метою та способами її досягнення. Реактивний копінг - реакція на ситуацію, що вже відбулася, сприймається особою з позиції оцінки втрати, загрози чи шкоди. Тому мотивація роботи з реактивними реакціями, як правило, негативна, тоді як у випадку проактивних реакцій вона позитивна. До того ж завчасне накопичення ресурсів подолання стає буфером при зіткненні з проблемною ситуацією [9, с. 55].

Проактивний копінг - це особливий спосіб життя, заснований на переконанні, що те, що відбувається в житті кожної людини, залежить від неї, а не від удачі чи зовнішніх обставин. Життя таких людей визначається не зовнішніми, а особистими факторами, і вони несуть відповідальність за події, що з ними відбуваються.

Дослідники встановили зв'язок між активним копінгом як особистим ресурсом та ефективною адаптацією до нових умов. Насправді проактивний копінг може усунути проблеми спілкування та зменшити сумніви індивідів у собі.

Розвинуті саморегуляційні здібності до постановки цілей і їх досягнення, вміння їх оцінювати і знаходити вихід із ситуації - все це допомагає нейтралізувати негативний вплив стресових ситуацій і підвищити рівень адаптації.

Автори також наводять інформацію про зв'язок між адаптацією та трьома типами копіngu: проактивним, рефлексивним і превентивним.

Більш адаптованими є респонденти, які використовують стратегії, орієнтовані на майбутнє, ставлять чіткі цілі, шукають альтернативні варіанти дій та активного спілкування з іншими [38, с. 370].

Отже, здатність індивіда обирати ефективні та адаптивні стратегії подолання залежить не лише від вирішення конкретної проблеми та рівня напруги, а й від самоактуалізації та особистісного зростання індивіда.

Здатність долати складні життєві ситуації є одним із важливих показників ступеня соціально-психологічної адаптації людини

Висновки до розділу 1

У цьому розділі було проведено аналіз і огляд літератури та попередніх досліджень щодо адаптації трудових мігрантів в Україні. Було встановлено, що це складний та багатогранний процес, який впливає на різні аспекти життя мігрантів.

Адаптація є ключовим фактором, який забезпечує виживання організму у навколишньому середовищі. Людина протягом свого життя проходить безліч етапів, які вимагають від неї акумуляції усіх ресурсів для цього. Найбільше на процес долаття стресу впливають копінг - стратегії. Вони можуть бути ефективними та неконструктивними, відповідно слугувати адаптації або ні. Також вони можуть бути і відносно продуктивними та в такому випадку сприяти частковому вирішенню труднощів чи вирішенню менш значних перепон. Копінг-стратегії закріплюються і використовуються людиною зазвичай несвідомо і є основними інструментами, які вони використовують у разі виникнення стресових ситуацій.

В розділі було визначено та проаналізовано основні стилі копінгу, які впливають на адаптацію трудових мігрантів в Україні, структуру копінг – процесу.

Багатьма вченими підкреслюється, що немає чіткого визначення, які саме копінг – стратегії є адаптивними, що залишає за собою велике поле для дослідження, що частково буде описано в наступному розділі.

На основі проведеного теоретичного дослідження, можна зробити висновок, що успішна адаптація трудових мігрантів в Україні потребує комплексного підходу, включаючи економічну, соціальну, культурну та правову підтримку, а також розуміння й розвиток продуктивних та ефективних копінг - процесів.

Також за аналізом проведеного теоретичного дослідження можна висунути наступну гіпотезу: ефективні, продуктивні копінг – стратегії впливають на швидкість адаптивного процесу та його успішність.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КОПІНГ СТРАТЕГІЙ НА АДАПТАЦІЮ ТРУДОВИХ МІГРАНІВ В УКРАЇНІ

2.1. Методологія та вибірка дослідження

При теоретичному розгляді особливостей адаптації трудових мігрантів та іноземців, які змінили країну проживання, було виявлено, що адаптація є процесом та результатом пристосування до нових умов життя. В залежності від комунікативних навичок, оточуючого середовища, та інших зовнішніх та внутрішніх чинників можна виділити три рівня адаптованості: високий, середній і низький.

Також, було визначено за Р. Лазарус і С. Фолкман вісім копінг - стратегій, що включають в себе: конфронтаційний копінг, прийняття відповідальності, самоконтроль, позитивна переоцінка, пошук соціальної підтримки, дистанціювання, втеча, уникнення. Згідно гіпотези за допомогою наступного дослідження спробуємо визначити, наскільки та які саме копінг - стратегії мають вплив на адаптивність респондентів та їх емоційне благополуччя.

В дослідження прийняли участь 30 респондентів, з них 23 – жінки, 7 - чоловіки, іноземці, які переїхали в Україну з метою проживання та працевлаштування. Всі респонденти, які внесли вклад у цю роботу за допомогою визначеного мною методичного матеріалу, зокрема відповідаючи на представлені мною 4 опитувальника, були відібрані за критерієм приналежності до групи людей, які мігрували в Україну. У цих осіб було проведено дослідження щодо переважаючих копінг – механізмів, тобто способів долаття труднощів в різноманітних сферах психічної діяльності (копінг – стратегій) за допомогою опитувальника Р. Лазаруса, С. Фолкмана, рівня соціально – психологічної адаптації за допомогою методики діагностики соціально – психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда, оцінка

джерела сенсу життя суб'єкта, а також локус контролю за допомогою тесту СЖО Дж. Крамбо, Л. Махолика, та діагностовано переважаючі стратегії конгнітивної регуляції емоцій в стресових ситуаціях за допомогою опитувальника «Когнітивна регуляція емоцій», CERQ.

Методика діагностики соціально – психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда [39]. Опитувальник соціально - психологічної адаптованості розроблено 1954 року До. Роджерсом і Р. Даймондом. Опитувальник соціально – психологічної адаптованості призначений виявлення характеристик соціально – психологічної адаптації – ступеня адаптованості – дезадаптованості у системі міжособистісних відносин. Опитувальник має 101 питання, та має такі шкали:

- Шкала «самоприйняття» - відбиває ступінь дружності – ворожості стосовно свого «Я»;
- Шкала «Прийняття інших» - відбиває рівень дружності – ворожості до людей, до світу;
- Шкала «Емоційна комфортність» - відбиває характер переважних емоцій у житті обстежуваного;
- Шкала «Інтернальність» - відображає, якою мірою людина відчуває себе активним об'єктом своєї діяльності і в якій – пасивним об'єктом дії інших людей та зовнішніх обставин;
- Шкала «Прагнення до домінування» - відображає ступінь прагнення людини домінувати у міжособистісних відносинах;

Цей опитувальник, як інструмент вимірювання, корисний не тільки для адаптивних і неадаптивних станів, а й для особливостей Я-концепції, уявлень про себе на вікових етапах розвитку, а також при переоцінці особистості. Сам він показав високу диференційовану здатність до діагностики реконструкції в критичних ситуаціях, що спонукають індивіда до переоцінки себе та своїх можливостей. Опитувальник призначений для людей віком від 14 років та старших, без обмежень за освітніми, соціальними та професійними ознаками.

Методика «Опитувальник способів опанування» або копінг – тест Лазаруса вважається першою стандартною методикою у сфері дослідження копінгу і діагностує дві базові стратегії опанування – проблемно - фокусовану і емоційно - фокусовану у специфічних ситуаціях стресу, наприклад, хвороба, біль, втрата роботи і т.д. В цілому, опитувальник диференціює людей різного віку і статі, які по-різному діють у специфічних для них важких ситуаціях.

Методика містить 50 тверджень щодо поведінки у складних життєвих ситуаціях, при цьому досліджуваний має оцінити частоту використання такої поведінки від 0 до 3; де 0 – ніколи, 3 – часто. Опитувальник має на меті діагностику частоти використання та визначення основних стратегій копінгу, серед 8 стратегій:

- конфронтація (характеризується нецілеспрямованими та ірраціональними поведінковими реакціями; імпульсивність, ворожість, надмірний ентузіазм, постійна модифікація стратегій поведінки; копінг є результатом зниження емоційної напруги);
- дистанціювання (передбачає знецінення, уникнення проблем, раціоналізацію, переключення уваги, девальвацію стимули тощо);
- самоконтроль (характеризується стримуванням емоцій і переживань, зниженням суб'єктивної цінності ситуації, супроводжується надсильним контролем поведінки та прагненням приховати власні переживання від зовнішнього світу) ;
- пошук соціальної підтримки (визначається активними діями щодо залучення зовнішніх ресурсів для підтримки, супроводжується потребою співпереживання, пошуком осіб що можуть допомогти діями);
- прийняття відповідальності (прийняття повної відповідальності за вирішення проблеми, включаючи всі наслідки такого рішення, може супроводжуватись надкритичністю до себе та своїх дій) ;
- втеча-уникнення (невизнання проблеми, що супроводжується різними реакціями уникнення: заперечення, мрійливість, нереалістичні

- очікування, відсутність визнання відповідальності за рішення, пасивність, компенсаційні реакції: переїдання, алкоголізм та ін.) ;
- планування рішення (аналіз ситуації та формування можливих дій, а також налагодження попереднього планування власних дій: стратегія розглядається як така що забезпечує конструктивне вирішення проблеми) ;
 - позитивна переоцінка (основана на переосмисленні проблеми з позитивної сторони, розгляд її як етапу розвитку, супроводжується філософським поглядом на проблему та роботою над саморозвитком) [47, с. 101].

Водночас автори вважають, що стрес залежить від когнітивної оцінки події. Таким чином, стратегії подолання визначаються як динамічні процеси, спрямовані на подолання, підтримку або зменшення зовнішніх і внутрішніх вимог і конфліктів між ними. [58, с. 241].

Тест СЖО представляє собою адаптацію Purpose in Life Test (PIL, «Ціль в житті» або тест життєвого призначення), розробленого в 1969 р. американськими психотерапевтами Джеймсом Крамбо і Леонардом Махоліком для практичного втілення ідей логотерапії та екзистенціального аналізу В. Франкла (Crumbaugh & Maholick, 1981). Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) розроблений американськими психологами Джеймсом Крамбо і Леонардом Махоліком. Він спрямований на оцінку життєвих орієнтацій, тобто смислів і цінностей, що визначають мету і напрямок життя людини. Методика широко використовується в психології для вивчення мотивації, цілей, смислових установок та суб'єктивного відчуття сенсу життя.

Мета тесту: Виявлення і оцінка основних смисложиттєвих орієнтацій особистості, які визначають ставлення людини до свого життя, цілей, досягнень і сенсу існування.

Структура тесту: Тест складається з 20 тверджень, на які респондент має дати відповіді за шкалою Лікерта (від 1 до 7). Ці твердження стосуються різних

аспектів життя, таких як задоволеність життям, відчуття контролю над своїм життям, мета в житті та інші.

Процедура проведення: Респонденту пропонується ряд тверджень, кожне з яких він оцінює за шкалою від 1 ("абсолютно не згоден") до 7 ("повністю згоден").

Приклади тверджень можуть включати: "Я відчуваю, що моє життя має сенс", "Я знаю, куди рухаюся в житті", "Моє життя наповнене цілями і завданнями".

Шкали тесту:

Цілі в житті: наявність ясних і досяжних цілей.

Процес життя: задоволеність тим, як протікає життя.

Результативність життя: оцінка досягнень і успіхів у житті.

Локус контролю - Я: відчуття контролю над своїм життям.

Локус контролю - Життя: віра у те, що життя піддається контролю і управлінню.

Інтерпретація результатів:

Кожна шкала має свій бал, який обчислюється як сума оцінок за відповідними твердженнями. Загальний показник смисложиттєвих орієнтацій отримується як сума балів за всіма шкалами.

Високі бали свідчать про наявність чітких цілей, задоволеність життям і відчуття контролю, тоді як низькі бали можуть вказувати на відсутність смислів і цілей, незадоволеність життям і відчуття безпорадності.

Застосування:

Використовується в психотерапевтичній практиці для вивчення мотиваційної сфери особистості. Корисний у дослідженнях, пов'язаних із психологічним благополуччям, адаптацією, кризами середнього віку та екзистенційними питаннями. Використовується у клінічній психології для діагностики депресії, тривожних розладів та інших психологічних проблем, пов'язаних із втратою сенсу життя.

Методика є простою у використанні і дозволяє отримати швидкі результати. Вона дає змогу глибше зрозуміти внутрішній світ людини, її цінності і життєві орієнтації [61, 385].

Перші три чинники утворюють смисложиттєві орієнтації: цілі в житті (майбутнє), насиченість життя (теперішнє) і задоволеність самореалізацією (минуле). Два останні фактори характеризують внутрішній локус контролю як загальне світоглядне переконання в тому, що контроль можливий, і власну здатність здійснювати такий контроль [70].

Опитувальник когнітивної регуляції емоцій (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire – CERQ N. Garnefski, V. Kraaij) є інструментом, розробленим для оцінки різних стратегій когнітивної регуляції емоцій, які люди використовують у відповідь на стресові або травматичні події. Цей опитувальник дозволяє зрозуміти, як люди управляють своїми емоціями за допомогою різних когнітивних стратегій.

Мета опитувальника: Оцінка різних когнітивних стратегій регуляції емоцій, які люди застосовують для управління своїми емоціями після переживання стресових або травматичних подій.

Структура опитувальника:

Опитувальник складається з 36 тверджень, які згруповані у дев'ять шкал. Кожна шкала відповідає певній когнітивній стратегії регуляції емоцій. Респонденти оцінюють кожне твердження за п'ятибальною шкалою Лікерта: від 1 («майже ніколи») до 5 («майже завжди»).

Шкали та копінг - стратегії:

- Самозвинувачення: Схильність звинувачувати себе у події, що сталася.
- Прийняття: Визнання і прийняття того, що сталося.
- Румінація: Постійне обмірковування події і фокусування на негативних аспектах.
- Позитивне переформулювання: Пошук позитивних аспектів або користі у негативній ситуації.

- Планування: Розробка планів для вирішення проблеми і запобігання її повторенню.
- Позитивна переоцінка: Переоцінка значення події з позитивної точки зору.
- Перенесення провини: Звинувачення інших людей або обставин у тому, що сталося.
- Катастрофізація: Сприйняття події як катастрофи і очікування найгірших наслідків.
- Фокус на інших: Сприйняття події в контексті страждань інших людей.

Процедура проведення:

Респонденти заповнюють опитувальник самостійно, відповідаючи на кожне твердження залежно від того, як часто вони використовують відповідну стратегію у стресових ситуаціях. Приклади тверджень можуть включати: "Я звинувачую себе за те, що сталося", "Я намагаюся знайти позитивні аспекти в цій ситуації", "Я розробляю план, щоб вирішити проблему".

Інтерпретація результатів: Результати оцінюються окремо за кожною шкалою. Високі бали на певній шкалі вказують на часте використання відповідної когнітивної стратегії. Аналіз результатів дозволяє зрозуміти, які стратегії когнітивної регуляції емоцій домінують у респондента, а також виявити можливі дисфункціональні стратегії, що можуть призводити до негативних психологічних наслідків.

Опитувальник CERQ широко використовується у клінічній психології для діагностики та планування психотерапевтичних інтервенцій. Він є корисним інструментом у дослідженнях, спрямованих на вивчення зв'язку між когнітивними стратегіями регуляції емоцій і різними психологічними розладами, такими як депресія, тривожні розлади, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Також використовується в освітніх і організаційних контекстах для підвищення емоційної компетентності та стресостійкості.

Методика є надійною і валідною, підтвердженою численними дослідженнями. Вона дозволяє виявити як адаптивні, так і неадаптивні

стратегії регуляції емоцій, що є важливим для розробки ефективних психологічних втручань.

Опитувальник когнітивної регуляції емоцій (CERQ) є важливим інструментом для оцінки стратегій управління емоціями у відповідь на стресові або травматичні події. Він дозволяє виявити як ефективні, так і неефективні стратегії, що допомагає психологам у діагностиці та лікуванні різних психологічних розладів, а також у покращенні емоційної компетентності індивідів.

2.2. Обробка та аналіз результатів

Моя робота була виконана на базі опитування іноземців, які прибули в Україну з метою постійного проживання та працевлаштування. Дослідження проводилось в квітні 2024 року. Основні характеристики досліджуваних продемонстровано у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Загальні характеристики респондентів

Група досліджуваних	Стать	Вік
Іноземці, які прибули в Україну (ПП та працевлаштування)	Жіноча – 15 осіб	Від 23 до 31 років
	Чоловіча – 3 особи	
	Жіноча – 11 осіб	Від 32 до 52 років
	Чоловіча – 4 особи	

Варто зазначити, що переважна більшість респондентів має рівень освіти не нижче бакалавра. Робота базується на результатах опитування 29 осіб з 33, так як при обробці результатів в чотирьох респондентів виявились недостовірні результати по одному з опитувальників.

Середні показники адаптованості респондентів за методикою діагностики соціально – психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда (СПА) представлені в таблиці 2.2. Результати представленні в порівнянні за

віком, статтю, а також переважаючими копінг стратегіями та стилями копінгу регуляції емоцій (одна ефективна і одна деструктивна).

Таблиця 2.2

Середні показники адаптації респондентів в балах за методикою СПА

Шкали	За статтю		За віком		За копінг - стратегіями		За стилем регуляції емоцій	
	Ч n=7	Ж n=22	21- 31р. n=4	32- 52р. n=12	Соц. підтримка n=8	Втеча – уникнення n=12	Фокусування на плануванні n=9	Нав'язливі думки про подію n=10
Інтегральна адаптація	50.5	64.8	56	69,8	67.2	56	68	56.6
Адаптивність	133	146.7	140	149.4	140.5	142	151	141.2
Дезадаптивність	129.5	82.8	110.5	68.4	73.5	110	73.6	111.6
Інтегральне самоприйняття	49	70.1	55	79.8	72	58	73.3	58.6
Прийняття себе	39.5	48.7	43	52	45.5	46	51.1	44
Неприйняття себе	25.5	14.6	22	9.4	12.7	25.5	12.3	21.6
Інтегральне прийняття інших	55.5	68	60.5	70	63	63.8	68	62
Прийняття інших	23.5	25.6	24.1	26.6	24.5	26	26	24.6

За цією методикою можна визначити рівень багатьох поведінкових характеристик, та нас в цій роботі цікавить найбільше інтегральна шкала адаптації, адаптивність, дезадаптивність. Як видно з таблиці, показники в усіх групах в межах «середніх» та «високих» значень, та не можна не зазначити, що рівень адаптації та адаптивності у більш старших респондентів за віком є на більш вищому рівні за шкалами. Це може бути обумовлено життєвим досвідом респондентів та досвідом у пристосуванні до змін в цілому, які протягом життя спіткають кожну людину.

Також варто зазначити, що у респондентів з переважаючими «ефективними» копінг – стратегіями показник інтегральної адаптації та адаптивності є на більш вищому рівні, ніж у тих, хто частіше використовує в житті «деструктивні» копінг – стратегії. Попри невизначенність у науковому колі, щодо «адаптивних» копінг – стратегій, тобто тих, які корисні в процесі адаптації, це дослідження показує, що продуктивні стратегії все ж можуть мати позитивний вплив на процес адаптації та адаптивність людини в цілому.

Опитувальник когнітивної регуляції емоцій (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire – CERQ N. Garnefski, V. Kraaij) призначений для виявлення та діагностування частоти використання кожної з дев'яти виділених стратегій регуляції емоцій в певних стресових ситуаціях. Були обчислені та в таблиці 2.3 продемонстровано середнє арифметичне та стандартне відхилення по кожній із шкал.

Таблиця 2.3

Середнє арифметичне та стандартне відхилення респондентів по шкалам опитувальника когнітивної регуляції емоцій

Шкала	Самозвину- вачення	Звину- вачення	Прийняття	Фокусування на плануванні	Позитивне перефоку- сування	Нав'язливі думки про подію	Розгляд в перспективі	Катастро- фізація
Середнє арифметичне	12	8.1	14.4	15.8	13.3	14	13.5	9.5
Стандартне відхилення	4.2	2.2	2.4	3.1	3.4	4.1	3.9	3.8

Згідно підрахунків, середні бали респондентів по шкалі «самозвинувачення» дорівнюють 12, а стандартне відхилення – 4.2. По шкалі «звинувачення» середнє арифметичне дорівнює 8.1 балам, а стандартне відхилення – 2.2. По шкалі «прийняття» - 14.4 та 2.4 відповідно. По шкалі «фокусування на плануванні» середнє арифметичне дорівнює 15.8 балів, а стандартне відхилення – 3.1. По шкалі «позитивне перефокусування» - 13.3 та 3.4 відповідно. По шкалі «нав'язливі думки про подію» середнє значення дорівнює 14 балів, а стандартне відхилення – 4.1. По шкалі «розгляд в перспективі» - 13.5 та 3.9 відповідно. По шкалі «катастрофізація» за підрахунками обчислено середнє арифметичне, що дорівнює 9.5 балів, а стандартне відхилення дорівнює 3.8 балам. Вбачаючи, що стандартне відхилення є доволі високим по даній шкалі, можна зробити висновок, що існує велика розбіжність результатів відносно середнього значення.

Також на основі обробки результатів опитування ключем, виділено кількість осіб по переважаючим стратегіям регуляції емоцій. Після обробки результатів, та керуючись ключем можна зазначити, що приблизно однакова кількість респондентів в більшості ситуацій користуються як «ефективними» так і «деструктивними» стратегіями регуляції емоцій. Результатна кількість дещо більша, ніж кількість респондентів, так як у деяких опитованих виявились однакові показники по двом або більше шкалам. В цьому дослідженні більша кількість респондентів «застрягають» у нав'язливих думках щодо певної емоційно негативно забарвленої ситуації, майже така ж кількість - керуються фокусуванням на плануванні щодо поставлених завдань або життєвих ситуацій, розвитку.

Цей опитувальник в дослідженні представляє наступні результати за переважаючими стратегіями:

Самозвинувачення – **5 осіб**. звернення до думок про те, що вина за те, що було випробувано чи випробовується, лежить безпосередньо на суб'єкті. Незважаючи на те, що результати досліджень стратегій когнітивного регулювання емоцій неоднорідні, вони демонструють, що атрибутивний стиль самозвинувачення пов'язаний з депресією та іншими порушеннями здоров'я. Ця стратегія включає широкий спектр емоційно - фокусованих думок (включаючи також почуття тривоги та виникнення агресії).

Нав'язливі думки – **10 осіб**. Мається на увазі мисленеве «застрягання» у негативній ситуації, яка сталась.

Фокус на плануванні – **9 осіб**. Ці респонденти більш схильні до міркування про те, які заходи мають бути вжиті, щоб упоратися з негативною подією. Ця когнітивна частина копінгу, спрямованого на дію, автоматично не передбачає, **що поведінкова реакція буде.**

Прийняття – **5 осіб**. Уявне прийняття того, що сталося, і примирення з тим, що сталося. Прийняття як стратегія когнітивної регуляції емоцій має помірний позитивний взаємозв'язок з оптимізмом і почуттям власної гідності та помірний негативний зв'язок із тривожністю.

Розгляд перспективи – **4 особи**. Уявне відсторонення від серйозності події, підкреслення її відносності порівняно з іншими подіями.

Методика «Опитувальник способів опанування» або копінг – тест Лазаруса вважається першою стандартною методикою у сфері дослідження копінгу і діагностує дві базові стратегії опанування – проблемно - фокусовану і емоційно - фокусовану у специфічних ситуаціях стресу, наприклад, хвороба, біль, втрата роботи і т.д. В цілому, опитувальник диференціює людей різного віку і статі, які по-різному діють у специфічних для них важких ситуаціях.

В таблиці 2.4 продемонстровано результати підрахунків середнього арифметичного та стандартного відхилення балів респондентів за опитувальником способів опанування.

Таблиця 2.4

Середнє значення та стандартне відхилення результатів опитування респондентів методикою опитувальника способів опанування

Шкала	Конфронтація	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук соціальної підтримки	Прийняття відповідальності	Втеча	Планування рішення	Позитивна переоцінка
Середнє арифметичне	52.4	47	51.3	51.6	46.4	52.8	54	47.6
Стандартне відхилення	10.7	14	9.3	11.8	11.1	15	9	11.4

За підрахунками, середні бали респондентів по шкалі «конфронтація» дорівнюють 52.4 балам, стандартне відхилення – 10.7, по шкалі «дистанціювання» - 47 та 14 відповідно. Високий показник стандартного відхилення по цій шкалі свідчить про велику розбіжність результатів відносно середнього значення. Середнє арифметичне по шкалі «самоконтроль» дорівнює 51.3 балів, стандартне відхилення – 9.3, а по шкалі «пошук соціальної підтримки» - 51.6 та 11.8 відповідно. По шкалі «прийняття відповідальності» середнє значення дорівнює 46.4, стандартне відхилення – 11.1 балів, а по шкалі «втеча» - 52.8 та 15 відповідно. Високий показник

стандартного відхилення по цій шкалі свідчить про велику розбіжність результатів відносно середнього значення. Середнє арифметичне по шкалі «планування рішення дорівнює 54 бали, стандартне відхилення – 9, по шкалі «позитивна переоцінка – 47.6 та 11.4 відповідно.

Як можемо бачити, у більшості респондентів переважаючою копінг – стратегією є стратегія втечі від проблем (див. додаток Д). Вона передбачає спроби подолання особистістю негативних переживань у зв'язку з труднощами за рахунок заперечення проблеми, фантазування, відволікання, або повне ігнорування проблеми, уникнення відповідальності, пасивність, нетерпіння, спалахи роздратування, занурення у фантазії, переїдання, вживання алкоголю тощо, з метою зниження болісного емоційного напруження. Більшістю дослідників ця стратегія розглядається як неадаптивна, проте ця обставина не виключає її користі в окремих ситуаціях, особливо в короткостроковій перспективі та при гострих стресогенних ситуаціях.

Також велика кількість респондентів знаходить рішення ситуації в соціальній підтримці, тобто звертаються по допомогу до оточуючих. Характерні орієнтованість на взаємодію з іншими людьми, очікування уваги, поради, співчуття. Пошук інформаційної підтримки передбачає звернення за рекомендаціями до експертів та знайомих, які мають з погляду респондента необхідними знаннями. Потреба переважно в емоційній підтримці проявляється прагненням бути вислуханим, отримати емпатичну відповідь, поділити з кимось свої переживання. Негативні сторони цієї стратегії полягає в імовірності формування залежної позиції та/або надмірних очікувань щодо оточуючих.

Тест Смесложиттєвих орієнтацій розроблений в 1969 р. американськими психотерапевтами Джеймсом Крамбо і Леонардом Махоліком для практичного втілення ідей логотерапії та екзистенціального аналізу В. Франкла (Crumbaugh & Maholick, 1981). Методика вимірює загальне відчуття осмисленості, цілеспрямованості життя, на протипагу відчуттю

втрати сенсу, що лежить в основі екзистенційного вакууму та екзистенційної фрустрації.

В таблиці 2.5 продемонстровано результати підрахунків середнього арифметичного та стандартного відхилення балів респондентів за тестом Смесложиттєвих орієнтацій

Таблиця 2.5

Середнє значення, надане респондентами смесложиттєвим орієнтаціям, виражене у балах з урахуванням стандартного відхилення

Шкала	Змістовність життя	Цілі в житті	Процес життя	Результативність життя	Локус – Я	Локус - життя
Середнє арифметичне	99	31	28.7	25.1	18.4	31.2
Стандартне відхилення	13.8	4	5.6	3.8	2.2	5.3

За підрахунками, середні бали респондентів по шкалі «змістовність життя» дорівнюють 99 балам, стандартне відхилення – 13,8. Як можемо бачити, розбіжність результатів є невеликою, що вказує на надійність середнього значення. По шкалі «цілі в житті» - 31 та 4 відповідно. Середнє арифметичне по шкалі «процес життя» дорівнює 28.7 балів, стандартне відхилення – 5.6, а по шкалі «результативність життя» - 25.1 та 3.8 відповідно. По шкалі «Локус – Я» середнє значення дорівнює 18.4, стандартне відхилення – 2.2 балів, а по шкалі «локус - життя» - 31.2 та 5.3 відповідно. Стандартне відхилення має невелике значення, що вказує на надійність середнього значення.

Згідно результатів тесту можна зазначити, що у респондентів відчуття осмисленості життя та його цілеспрямованості має доволі високе середнє значення. Задля високої адаптивності осмислення життя грає доволі значну роль, адже індивід ставлячи цілі і розуміючи, для чого він живе й діє має

більшу мотивацію задля успішного та швидкого пристосування до змін, соціального середовища та ін.

Для подальшого розширення дослідження та отримання більш повного зображення взаємозв'язків, був проведений аналіз за критерієм Пірсона. Цей аналіз дозволить дослідити ступінь лінійної залежності між двома змінними, тобто чи має частота використання певних копінг – стратегій вплив на адаптивність респондентів.

В таблиці 2.6 представлені кореляційні зв'язки між показниками респондентів згідно тесту СЖО, а саме шкал екзистенційної сповненості життя, цілі в житті та локус контролю – Я і шкалами СПА (Інтегральний рівень адаптації, адаптивність, дезадаптивність).

Таблиця 2.6

Кореляційні зв'язки результатів між шкалами СПА та СЖО

Шкала	І. адаптація	Адаптивність	Дезадаптивність
Рівень екзистенційної сповненості, $r=$	0,31	0,05	-0.24
Цілі в житті, $r=$	-0,05	-0,24	0.07
Локус контролю – Я, $r=$	0,44	0	-0,44

Аналіз кореляційних зв'язків між показниками рівня екзистенційної сповненості та інтегрального показника адаптації дає підстави **припускати**, що наявність в респондента багатогранність його буття та наповненість життя в цілому має певний зв'язок з його можливостями до успішної та більш швидкої адаптації до нових умов. Показники мають незначущий кореляційний зв'язок з тенденцією, та недостатній щоб підтвердити гіпотезу.

Високий результат по шкалі Локус контролю – Я, $r= 0,44$ при $p= 0,37$, значення є статистично достовірним (за $p>0,05$). Ця шкала відповідає за уявлення про себе як про сильну особистість, яка має достатню свободу вибору, щоб побудувати своє життя відповідно до своїх цілей та уявлень про її зміст, та її середній рівень кореляційних зв'язків зі шкалою адаптації мають підстави вважати, що індивіди, чиє життя базується більше на власному виборі та свободі дій, адаптуються до нового середовища більш екологічно і швидко.

В таблиці 2.7 представлені кореляційні зв'язки між шкалами методики «Опитувальник способів опанування» і шкалами СПА (Інтегральний рівень адаптації, адаптивність, дезадаптивність).

Таблиця 2.7

Кореляційні зв'язки між копінг – стратегіями та значеннями адаптації

Копінг - стратегії	I. адаптація	Адаптивність	Дезадаптивність
конфронтація, $r=$	-0,2	0,33	0,34
дистанціювання, $r=$	-0,26	-0,02	0,2
самоконтроль, $r=$	-0,36	0,24	0,35
пошук соціальної підтримки, $r=$	-0,21	-0,07	0,25
прийняття відповідальності, $r=$	-0,19	0,29	0,2
втеча-уникнення, $r=$	-0,13	0,07	0,08
планування рішення, $r=$	-0,43	0,16	0,48
позитивна переоцінка, $r=$	-0,4	0,16	0,42

Попри гіпотезу, що «ефективні» копінг – стратегії сприяють адаптивності людини, це дослідження показує, що переважно між цими поняттями зв'язку немає. Попри логічні міркування, такі стратегії як планування рішення та позитивна переоцінка ситуації – показують середній зв'язок ($r= 0,48$ та $r= 0,42$) з дезадаптацією респондентів і є статистично значущими за $p>0,05$ ($p= 0,37$). Це може бути пов'язано з тим, що ми живемо в мінливому світі, і не завжди попередній досвід індивіда може бути ефективним та допомагати адаптуватися до нових умов, які вже не мають зв'язку з минулими правилами світу та оточення.

Також варто зазначити, що існує незначущий зв'язок з тенденцією між копінг – стилем «конфронтація» та показниками адаптивності людини. Це може бути пов'язано з тим, що ця стратегія може дозволити більш ефективно впоратись з ситуацією, яка виникає тут і зараз в міжособистісному спілкуванні. Також ця стратегія передбачає активне подолання труднощів та стресогенний вплив, тому що часто використовується як біль «захисна» стратегія. Вона має і негативні сторони, тому й має деякий зв'язок з показником дезадаптивності.

В таблиці 2.8 прораховані кореляційні зв'язки між шкалами методики «Опитувальник когнітивної регуляції емоцій» і шкалами СПА (Інтегральний рівень адаптації, адаптивність, дезадаптивність).

Кореляційні зв'язки між шкалами ОКРЕ та СПА

Стратегія регуляції емоцій	I. адаптація	Адаптивність	Деадаптивність
самозвинувачення, $r=$	-0,4	-0,18	0,48
звинувачення, $r=$	-0,51	-0,43	0,46
прийняття, $r=$	-0,22	-0,36	0,22
фокусування на плануванні, $r=$	-0,12	0,46	0,24
позитивне перефокусування, $r=$	0,12	0,57	-0,03
нав'язливі думки про подію, $r=$	-0,4	-0,12	0,49
позитивна переоцінка, $r=$	-0,1	0,10	0,15
розгляд в перспективі, $r=$	0,34	0,24	-0,4
катастрофізація, $r=$	-0,54	-0,43	0,59

Згідно отриманих результатів можна визначити, що деякі «деструктивні» стратегії регуляції емоцій мають зворотній вплив на адаптивність респондентів, а деякі «ефективні» - мають позитивний вплив на показники адаптації та адаптивності.

За отриманими даними можемо побачити, що звернення до думок, що явно перебільшує руйнівну силу того, що було випробувано негативно впливає на показник адаптації. Згідно отриманих результатів коефіцієнт кореляції є статистично обернено значущим і дорівнює $r = -0,54$ при $p = 0,37$ (за $p > 0,05$). Загалом стиль катастрофізації виявляє взаємозв'язок із поганою адаптацією, емоційним дистресом та депресією. Також можемо помітити, що такі стилі регуляції як самозвинувачення та звинувачення оточуючих в певних подіях негативно впливає на адаптивність індивіда. Це може бути зумовлено тим, що людина заціклюється на думках про погану подію, що звужує або перекриває доступ до нових, конструктивних когнітивних методах виходу емоцій та збільшує рівень емоційної напруги.

В той час, такі стратегії як позитивне перефокусування та фокусування на плануванні показали середній позитивний вплив на показники адаптивності респондентів. Можна зробити висновок, що міркування про те, які заходи повинні бути вжиті, щоб впоратися з негативною подією дійсно може бути «адаптивною» стратегією. Але ця когнітивна частина копінгу, спрямованого

на дію, автоматично не передбачає, що поведінкова реакція буде. Перефокусування на планування як когнітивна стратегія регуляції емоцій має помірний позитивний зв'язок з оптимізмом і почуттям власної гідності та помірний негативний зв'язок із тривожністю.

Позитивне перефокусування – звернення до думок про радісні та приємні події замість обмірковування актуальної події. Позитивне перефокусування може вважатися формою внутрішньої психічної відстороненості і визначається як зміна або напрямок думок у позитивний бік, щоб менше думати про актуальну подію. Можна заперечувати те що, що зміна думок більш позитивні вважається ефективною реакцією у короткостроковому плані, оскільки така реакція може заважати адаптивному копінг в довгостроковому плані.

Висновки до розділу 2

В процесі проведення дослідження було виокремлено певні копінг – стратегії, які теоретично мають вплив на адаптацію людини, в нашому випадку іноземців що проживають в Україні. У цій роботі були використано методики, задля визначення частоти звернення до певних стратегій копінг, стратегій регуляції емоцій та порівняно, чи є зв'язок між переважаючими копінг – стилями респондентів з їхнім рівнем адаптації.

Організовано та проведено дослідження впливу копінг – стратегій на адаптивність трудових мігрантів. Сформовано вибірку з іноземців, які прибули в Україну для проживання та працевлаштування.

Попри гіпотезу, що ефективні копінг - стратегії мають позитивний вплив на показники адаптації та адаптивності, було виявлено, що кореляційних зв'язків між стилями поведінки і адаптивністю респондентів майже немає. Лише декілька ефективних копінг - стратегій показали зворотній кореляційний зв'язок з адаптивністю. З цього можна зробити висновок, що не всі ефективні копінг – стратегії є продуктивними в короткочасному і довготривалому плані.

Також в результаті дослідження було виявлено, що певні стилі регуляції емоцій все ж мають вплив на адаптивність людини. Так, перефокусування на позитивні думки та планування подальших дій щодо стресової ситуації можуть мати позитивний вплив на адаптивність людини (середні значення). Також когнітивне «застрягання» в стресовій ситуації, самообвинувачення збільшує рівень дезадаптивності індивіда.

Також, в цій роботі висвітлено, що особи старшого віку мають вищі показники адаптивності. Це може бути обумовлено життєвим досвідом респондентів та досвідом у пристосуванні до змін в цілому, які протягом життя спіткають кожну людину.

Можна зазначити, що орієнтованість на життя та його наповнення має певний зв'язок з адаптивністю індивіда. Маючи сильний внутрішній стовп, що складається з цінностей, цілей у житті індивід може шукати і використовувати більш конструктивні способи задля швидкої адаптації. Визначення себе, як сильної особистості, яка володіє свободою вибору, дій у відповідності зі своїми цінностями допомагає більш ефективно адаптуватись до нового середовища.

Респонденти, в яких показник «ескапізму», тобто втечі від проблем, доволі високий – мають також нижчий показник адаптивності. Зумовлено це тим, що адаптація – це долаття викликів, в процесі чого людина пристосовується до нового середовища, соціуму, способів вирішення проблем. Ця стратегія не є продуктивною та негативно впливає на процес адаптації.

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА ТРЕНІНГУ ДЛЯ РОЗВИТКУ КОНСТРУКТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТРУДОВИХ МІГРАНТІВ

3.1. Програма тренінгу виявлення неадаптивних та сприяння розвитку ефективних копінг – стратегій трудових мігрантів

Тренінгова програма розроблена враховуючи особливості вибірки дослідження (трудова мігранти, яким необхідно пристосуватись як до нової країни проживання й соціуму, так і до нового робочого місця, колективу) та в рамках предмету дослідження.

Цільова аудиторія: трудові мігранти, які змінили країну проживання

Тривалість тренінгу: тренінг розрахований на 2 заняття загальною тривалістю 6 годин 15 хвилин.

Мета тренінгу: Виявлення деструктивних копінг – стратегій та розвиток ефективних стратегій трудових мігрантів. Розвиток умінь і навичок працівників щодо ефективної роботи в команді та розвиток ефективних стратегій при виконанні робочих завдань та взаємодії з командою.

Завдання тренінгу:

1. Виявити неадаптивні копінг-стратегії мігрантів та сприяти опануванню ними конструктивних підходів до вирішення стресових ситуацій.
2. Оволодіння працівниками знаннями про особливості взаємодії в конфліктних ситуаціях.
3. Сприяння утворенню позитивної та ефективної командної роботи нових працівників.

Матеріали та устаткування: ватмани (папір А1 та А0), ручки, маркери, фломастери або олівці, журнали, газети, скотч, наліпки, стікери.

Правила тренінгу: Дотримуйтеся конфіденційності - все, що відбувається під час тренінгу – там і залишається. Обговорення колективних результатів і досягнень групи поза її межами заборонено.

Уважність – учасники мають зосередитися на процесі взаємодії з іншими учасниками, щоб не пропустити важливі моменти і не сповільнити хід роботи групи.

Пунктуальність – важливо поважати час інших учасників та організаторів, тому необхідно прийти вчасно та не затримувати інших учасників.

Повага до особистості інших – забороняється перетинати особистісні кордони учасників чи критикувати їх характер.

Відкритість - Учасники мають бути чесними, не приховувати своїх думок і бути готовими до отримання нового досвіду, знань та змін.

Співпраця – учасники повинні бути готові взаємодіяти з іншими та працювати на досягнення спільних для групи результатів.

Структура тренінгу представлена в таблиці 3.1

Таблиця 3.1

Структура тренінгу виявлення неадаптивних та сприяння розвитку ефективних копінг – стратегій трудових мігрантів

№ з/п	Назва заняття	Форма проведення заняття	Тривалість
1	День 1. Привітання, теоретична частина	Теоретична частина	30 хв.
2	Знайомство учасників команди між собою		30 хв.
3	Вправа- розминка	розминка	10 хв.
4	Вправа тренінгу «Коло життєвих рішень»	практичне заняття	50 хв.
	Рухлива гра-розрядка «Руханка»	розминка	20 хв.
5	Кава - брейк		20 хв.
	День 2. Створення проєкції «успішний клієнт»	практичне заняття	1 год 20 хв.
6	Обід	перерва	25 хв.
7	Управління конфліктами	практичне заняття	50 хв.
8	Вправа «Ми одна команда»	практичне заняття	30 хв.

	Зворотній зв'язок та заключна частина		30 хв.
--	---------------------------------------	--	--------

Вступне слово: Вітаємо на тренінгу виявлення неадаптивних та сприяння розвитку ефективних копінг – стратегій. Цей тренінг було створено, щоб допомогти вам виявити та розвинути ефективні стратегії для вирішення складних ситуацій. Результати тренінгу дозволять вам побачити, які саме стратегії поведінки ви використовуєте та наскільки вони адаптивні. Якщо ви розумієте, що в деяких випадках поведіться неконструктивно і це має відповідні наслідки, ви можете обговорити це питання з фахівцем, наприклад, соціальним працівником або психологом. Якщо ви помітили щось незрозуміле або цікаве під час тренінгу, не соромтеся уточнити, чи збігається це з тим, що зараз відбувається на зустрічі. Бажаю вам гарного та продуктивного тренінгу! Нехай щастить!

Вступ до тренінгу (Етап 1, теоретична частина)

Слово спікера: копінг - стратегії - це механізми, які допомагають людям справлятися зі стресом і неприємними емоціями. Усвідомлюєте ви це чи ні, ви регулярно використовуєте механізми подолання. Ці стилі поведінки можуть допомогти вам впоратися зі стресом позитивним чином, а іноді можуть бути шкідливою.

Чому ми використовуємо копінг - стратегії?

Механізми подолання стресу допомагають зменшити побічні ефекти стресу. Реакція на стрес викликається роллю вашої симпатичної нервової системи.

Стрес спричиняє зміни у вашому тілі, щоб допомогти вам підготуватися до втечі або прямого зіткнення з потенційною небезпекою. Побічні ефекти реакції на стрес включають:

- Почастішання пульсу
- Почастішання дихання
- Високий артеріальний тиск
- Підвищена пильність

- Загострені почуття
- Вивільнення глюкози (цукру) у кров для отримання енергії

Ці фізіологічні зміни корисні, коли ви перебуваєте в небезпечній ситуації. Однак вони також мають бути тимчасовими.

На жаль, ваше тіло не знає різниці між реальною небезпекою та емоційним стресом. А хронічний стрес може призвести до таких проблем, як:

- Труднощі зі сном
- Зміни апетиту
- Головні болі
- Біль у животі
- Болі в тілі
- Висипання
- Печаль
- Тривога
- Депресія
- Відсутність інтересу до діяльності

Ефективні проти деструктивних копінг – стратегій.

Копінг – стратегії можна класифікувати як ефективні та деструктивні. Ефективний стиль означає, що ви усвідомлюєте джерело свого стресу та вживаєте заходів, щоб змінити ситуацію або спосіб, яким ви на неї реагуєте. Деструктивні копінг - стратегії - це коли ви ігноруєте проблему чи проблему, яка викликає у вас стрес

Стилі копінгу.

Два найпоширеніших способів, за допомогою яких люди справляються зі стресом - це подолання, зосереджене на проблемі, і подолання, зосереджене на емоціях.

Копінг - поведінка, орієнтована на проблему.

Копінг - стратегії, орієнтовані на проблему, мають на меті змінити або усунути джерело вашого стресу. Цей тип подолання працює, якщо ви маєте певний контроль над ситуацією, яка викликає у вас стрес.

Приклади проблемно-орієнтованих стратегій для конкретних ситуацій можуть включати:

Ситуація: Ви часто сваритесь зі своїм партнером, що призводить до стресових стосунків.

Можлива стратегія:

- Звернутись за консультацією до психолога.
- Встановити межі.
- Обговорити джерело проблеми

Ситуація: ваша робота вимагає від вас проведення презентацій, але публічні виступи викликають у вас стрес.

Можлива стратегія:

- Тренуйтеся перед родиною чи друзями.
- Найміть тренера з публічних виступів.
- Пройдіть курс ораторського мистецтва.
- Знайдіть іншу роботу, яка не вимагає публічних виступів.

Ситуація: у вас діагностовано високий артеріальний тиск.

Можлива стратегія:

- Поговоріть зі своїм лікарем про варіанти лікування.
- Регулярно займайтеся спортом.
- Зменшіть споживання солі.

Стратегії, орієнтовані на емоції.

На жаль, неможливо повністю уникнути стресу, особливо в ситуаціях, коли ви не можете контролювати джерело свого стресу. Стратегії орієнтовані на ефективне регулювання емоції, можуть допомогти вам змінити те, як ви реагуєте на стрес.

Приклади стратегій, орієнтованих на емоції, для конкретних ситуацій можуть включати:

Ситуація: у вашого партнера діагностовано хворобу, що викликає у вас страх і тривогу.

Можлива стратегія:

- Збирайте інформацію про факти хвороби і можливість вирішення.
- Приєднайтеся до групи підтримки.
- Записуйте свої почуття.

Ситуація: ви йдете на вечірку, але перебування в групі людей викликає у вас тривогу.

Можлива стратегія:

- Практикуйте глибоке дихання.
- Приходьте з другом для соціальної підтримки.
- Плануйте теми розмови.

Копінг - стратегії та захисні механізми.

Копінг - стилі та механізми захисту – це терміни, які іноді використовуються як синоніми. Однак механізми подолання можна описати як навички, які людина навмисно використовує для вирішення стресових ситуацій, тоді як механізми захисту часто є автоматичними (або підсвідомими).

Типи копінг-механізмів

Не всі механізми подолання є корисними. Насправді деякі можуть бути навіть шкідливими. Адаптивні копінг-механізми - це позитивні копінг-навички, тоді як дезадаптивні - негативні копінг-навички.

Адаптивні механізми подолання

Адаптивні механізми подолання дають вам змогу змінити стресову ситуацію або налаштувати свою емоційну реакцію на стрес.

Приклади :

- Глибоке дихання
- Медитація
- Спорт
- Ведення щоденника
- Розмови з другом
- Позитивні думки
- Читати книги

- Ароматерапія

Деадаптивні механізми копіngu.

Деадаптивні копіng - стратегії - це негативні способи боротьби зі стресом. Деадаптивне подолання зазвичай виникає у людей, які пережили травму чи насильство в дитинстві. Хоча така поведінка може тимчасово відвернути вас від стресу, зрештою вона може призвести до фізичної та емоційної шкоди.

Приклади:

- Вживання надмірної кількості алкоголю
- Вживання наркотиків
- Спалахи гніву
- Заперечення/ігнорування проблеми
- Селфхарм
- Переїдання
- Негативні думки
- Ізоляція від соціуму

Як перейти до ефективних копіng – стратегій.

Якщо ви виявите, що ваші навички справлятися з проблемами потребують покращення, спробуйте ці поради:

- Визначте фактори стресу: позитивні копіng - механізми є найефективнішими, коли ви можете визначити причину свого стресу.
- Зверніть увагу на поточні механізми, якими ви користуєтесь: зверніть увагу на те, як ви реагуєте на стресори, і визначте, чи використовуєте ви зараз позитивні чи негативні механізми подолання.
- Спробуйте щось нове: можливо, вам доведеться спробувати кілька різних стратегій, щоб знайти ту, яка найкраще підходить вам.
- Зробіть це звичкою: включіть свої навички справлятися з проблемами у свій щоденний розклад. Наприклад, протягом робочого дня виділіть п'ять хвилин на глибоке дихання або медитацію, навіть якщо ви не відчуваєте стресу.

- Отримайте допомогу: якщо вам особливо важко виробити позитивні навички подолання або позбутися негативних, подумайте про те, щоб поговорити з терапевтом.

На цьому тренінгу ми спробуємо визначити, як часто ви використовуєте деструктивні копінг – стратегії та визначимо, які ефективні з них ви можете використовувати в повсякденному житті.

Етап 2. Знайомство

Мета: познайомити учасників між собою

Хід: Кожен учасник представляється та розповідає про себе та про свій досвід роботи в інших компаніях, історію того, як він опинився тут.

Етап 2. Вправа – розминка

Мета: встановлення позитивного клімату у групі

Хід: Учасники тренінгу стають в коло, на відстані 50-60 см. Олівці зажимаються між подушечками вказівних пальців сусідів. Група не випускаючи олівці, виконує завдання:

- підняти руки, повернути в попереднє положення;
- наклонитись вперед;
- присісти, встати.

Обговорення: Які дії повинен виконувати кожен із учасників, щоб олівці в колі не падали? На що орієнтуватись при виконанні цих дій? Як встановити з оточуючими взаєморозуміння, навчитись «відчувати» іншу людину?

Етап 3. Вправа тренінгу «Коло життєвих рішень»

Мета: виявлення деструктивних та розвиток ефективних копінг – стратегій

Хід: Організатором буде обрана одна особа з усіх учасників тренінгу. Вона сідає в середину кола і умовно стає його «ядром». Далі учасники обирають одну зі складних ситуацій, записаних на папері під час групового обговорення. Після цього дає завдання іншим за 1 хвилину, запропонувати варіанти рішення з такою ситуацією. Оскільки часу на роздуми небагато, варто записати перше, що спадає на думку. Потім учасники складають усі папірці,

кладуть їх у коробку та перемішують. Потім ведучий дістає папірець з рішенням і зачитує присутнім, але невідомо хто саме є автором цієї версії. Потім усі учасники починають коротко розповідати про те, як буде розвиватися ситуація після цього рішення. Таким чином, перша особа буде говорити про початкові етапи розвитку, а всі інші поступово рухатимуть ситуацію до завершення. Ведучий дістає папірець, поки всі не закінчатся, і кожного разу передає початок можливого рішення новому учаснику кола.

Етап 4: рухлива гра-розрядка «Руханка»

Мета: розвиток ефективної стратегії регуляції емоцій

Хід: Учасники стоять на достатній відстані один від одного, щоб їм було зручно пересуватися, не заважаючи іншим. Закрийте очі й дозвольте своєму тілу інтуїтивно рухатися під розслаблюючу музику. Таким чином Ви можете позбутися «тяжкості» своїх думок і увійти в більш розслаблений стан. Засоби отримання зворотного зв'язку від учасників: групових дискусій та фокус-груп на завершальному етапі навчання. Ви можете висловлювати свої думки в будь-якій формі. Опитування на онлайн-платформах – гарантія анонімності відгуків учасників. Аналіз того, скільки разів учасники звернулися до експертів із запитаннями про копінг - стратегії наприкінці тренінгу. Перелік інструментів для діагностики ефективності тренінгу (до, під час і після): Анкети, тести, анкети – для оцінки змін думок учасників про власну поведінку в різних стресових ситуаціях. Для цього можна використовувати стандартні методи, засновані на науці, наприклад, підкріплення за допомогою психодіагностичного методу копінг-механізмів Е. Хайма. Аналіз зворотнього зв'язку учасників тренінгу, наскільки змінюється процес їх життєдіяльності впродовж певного часу після тренінгів.

Етап 5 Створення проєкції «Успішний клієнт».

Мета: формування клієнтоорієнтованості команди.

Хід: учасників поділяють на невеликі команди по 3-4 людини. Кожна команда має визначити назву своєї команди. Після цього, командам видаються

набори, які включають в себе листи А1 або А0, скотч, журнали та газетні видання. Кожна команда має завдання:

Зробити вирізки з журналів та газет задля побудування портретів своїх майбутніх успішних клієнтів, які звертатимуться за юридичним супроводом. Вирізки можуть включати обличчя, цитати, фрази, інші графічні матеріали.

Після 35 хвилин часу, команди мають представити свої роботи та коротко розповісти про них.

Етап 6. Управління конфліктами

Мета: Формування уявлень щодо конфліктів та шляхів їх вирішення в досудовому процесі.

Хід: Учасники залишаються в тих самих командних складах, як в попередньому завданні. Завдання кожної команди:

Вигадати або розповісти з робочого досвіду конфліктну ситуацію. Інші команди мають за 3 хвилини висунути свій варіант вирішення даної ситуації. Команда, яка задає завдання може ставити уточнюючі запитання.

Дві останні ситуації озвучує тренер й пропонує висунути свою відповідь кожній команді по черзі.

Етап 7. Вправа «Ми одна команда».

Мета: закріплення відчуття командного духу у групі.

Хід: співробітники випадковим шляхом діляться на нові команди. Кожна команда отримує завдання: створити алгоритм успішної роботи команди з метою створення сприятливих умов щодо вирішення конфліктної ситуації клієнта. Кожній команді пропонується окрема конфліктна ситуація. За допомогою олівців, маркерів та паперу А1 команди мають відобразити покрокову схему вирішення ситуації. Кожен учасник команди має взяти на себе певну роль або завдання, вказане у схемі.

Заключна частина тренінгу (Етап 8)

Вправа на очікування від зустрічі та рефлексія передбачає порівняння очікування із пройденим тренінговим днем та тренінгом в цілому; рефлексію:

що нового, де учасник відчував себе добре, де погано, що забрав з тренінгу для себе.

Передбачає вправу «Я беру з собою», що визначає моменти, які відзначив для себе кожен учасник.

Підведення підсумків зустрічі та тренінгу в цілому – Вправа «Подяка».

Домашнє завдання-побажання: відслідковувати перешкоди та ресурси на шляху до поставлених цілей. Відслідковувати копінг-стратегії, та стани що їх супроводжують, причини вибору та намагатись частіше використовувати конструктивний копінг.

3.2. Рекомендації для сприятливого перебігу процесу адаптації при зміні країни проживання.

Зважаючи на те, що адаптація іноземців в Україні може бути унікальним і індивідуальним процесом для кожної людини, можна виділити декілька загальних рекомендацій, які можуть допомогти у успішній адаптації:

- Вивчення місцевої мови (в цьому випадку – української). Знання місцевої мови є ключовим аспектом успішної адаптації. Вивчайте українську мову, спілкуйтеся з місцевими жителями та практикуйте мовні навички. Це допоможе спілкуватися з людьми, розуміти культурні особливості та легше орієнтуватися у повсякденному житті [64].
- Встановлення нових контактів. Вступ в контакт з місцевими жителями може сприятливо сприяти перебігу періоду адаптації. Це допоможе розширити соціальні зв'язки, знайти нових друзів та отримати підтримку в процесі адаптації. В особистісному становленні кожної людини, яка переживає складні життєві моменти і випробування, дуже важливе значення мають «відносини, що допомагають». Такі відносини передбачають налагодження системи розуміючих і підтримуючих перцептивних взаємин, у якій одна зі сторін має бажання і намір допомогти і посприяти іншій стороні в стимулюванні її життєдіяльності, особистісного зростання, соціальної досвідченості і зрілості, в умінні

налагоджувати контакти з іншими людьми [15, с. 158]. Вбачаючи результати дослідження, комунікативні навички мають вплив на адаптацію, тому встановлення контактів є вкрай важливим аспектом.

- Для психологічного благополуччя трудового мігранта у країні працевлаштування важливою є соціальна підтримка – інформаційна, емоційна, інструментальна, серед цих видів для збереження психологічного здоров'я найважливішими є неформальні контакти з родичами, друзями, близькими знайомими, тобто емоційна підтримка [40, с. 336].
- Працювати в компанії та на посаді, яка відповідає та може задовольнити потреби трудової мотивації. Ця умова зможе забезпечити відчуття комфорту та знизити рівень тривожності.
- Відвідування груп задля вирішення проблеми у встановленні нових контактів, у спілкуванні. Як показує ця робота, емоційні труднощі у встановленні емоційних контактів впливає на сприятливий перебіг процесу адаптації [68, с.22].
- Дослідження культури та традицій. Це допоможе краще розуміти місцевих жителів і покращити взаєморозуміння, певним чином «влитись» в соціум та певні соціальні групи, навіть в компанії, на робочому місці.
- Період адаптації може вимагати змін і адаптації до нових умов. Відкритість до нових досвідів, участь у місцевих звичаях, святкуваннях та подіях допоможе поглибити своє розуміння культури і відчутти себе більш включеним у новий соціум [51, с.12].
- При недостатній підтримці можна звертатись до організацій або груп, які надають підтримку іноземцям у процесі адаптації. Це можуть бути місцеві комунітети, неприбуткові організації, які працюють з іноземцями або дипломатичні представництва країни іноземця. Вони можуть надати корисну інформацію, поради та підтримку [60, с.15].

- Бережне ставлення до фізичного і психічного здоров'я: Необхідно забезпечувати здоровий спосіб життя, дотримуватись правильного харчування, займатись фізичною активністю та знаходити час для релаксації. Хороше фізичне і психічне здоров'я допоможе почуватись краще та легше справлятися з труднощами адаптації [71].

Процес адаптації може зайняти час, і важливо бути терплячим та м'яким до себе. Окрім вище перерахованого, також корисним буде ділитися своїми почуттями та досвідом з близькими людьми.

3.3. Рекомендації для психологів при роботі з трудовими мігрантами

У сучасному світі глобалізації поняття міграції стає розповсюдженим поняттям та все більшого значення набуває питання психологічної підтримки трудових мігрантів, переселенців та біженців.

Мігранти, які змінюють країну проживання, стикаються з різними викликами та труднощами, які потребують підтримки та професійної соціальної та психологічної допомоги.

Основним завданням психологічної підтримки переселенців є забезпечення їх психологічного здоров'я та адаптації до нових умов життя.

Професіонали, які працюють у цій галузі, повинні не тільки мати широкі знання та розуміння міграційної психології, але й мати можливість ефективно використовувати свої навички для надання необхідної підтримки.

Мігранти, які переживають стрес і складнощі під час зміни місця проживання, потребують емоційної підтримки та розуміння [67].

Психологи, які займаються психологічною підтримкою мігрантів, мають бути готовими працювати на різних етапах адаптації та надавати допомогу в подоланні культурних, мовних та соціальних бар'єрах.

Головними завданнями психологічної підтримки мігрантів є створення безпечного місця для переселенців, де вони зможуть висловити свої переживання, висловити побоювання та отримати необхідні рекомендації та поради для подолання викликів у зв'язку зі зміною місця проживання.

Однією з найбільших проблем у наданні психологічної підтримки мігрантам є мовний бар'єр, який ускладнює спілкування між фахівцями та іммігрантами. Важливо вміти знаходити ефективні способи спілкування за допомогою вербальних і невербальних засобів.

Крім того, важливо брати до уваги культурні відмінності та особливості мігрантів і правильно розуміти їхні потреби та проблеми та відмінності між культурним полем країни, з якої прибула особа та тієї країни, в якій знаходиться зараз.

Ще одним викликом є емоційний стан мігрантів, який може бути складним через стресові ситуації, з якими вони стикаються під час процесу адаптації.

Професіонали мають вміти розпізнавати та розуміти емоційний дисбаланс у мігрантів, а також надавати ефективні стратегії для подолання стресу та тривоги. Важливо надати психологічну підтримку, щоб допомогти іммігрантам адаптуватися до нового середовища та використовувати методи та техніки задля пошуку ресурсів для подолання труднощів [56, с. 17].

Одним із головних аспектів психологічної підтримки мігрантів є подолання стресових ситуацій і викликів нового соціального середовища, з якими вони можуть зіткнутися.

Доволі важливим моментом в роботі з мігрантами є створення безпечного середовища, в якому клієнти зможуть відновлюватись від стресових ситуацій та себе після травматичного досвіду.

Під час міграції, особливо при зміні країни проживання, мігранти часто стикаються з адаптаційними розладами та культурним шоком. Ці стани можуть впливати на психологічне здоров'я особи та її здатність нормально функціонувати в новому соціокультурному середовищі. Основне завдання фахівців, які надають психологічну підтримку мігрантам, полягає в забезпеченні допомоги та підтримки у подоланні цих труднощів [203].

Головні виклики, з якими стикаються мігранти під час адаптації, включають втрату стабільності, незнайомість з новими нормами та

цінностями, соціальну ізоляцію та відсутність родини у новому середовищі. Ці фактори можуть спричиняти адаптаційні розлади, такі як депресія, тривожність, відчуття самотності та неприйняття себе.

Для ефективної роботи з мігрантами та надання їм необхідної психологічної підтримки фахівцям варто застосовувати різні підходи та методики. Важливо встановлювати довірливі стосунки з клієнтами, проявляти емпатію та розуміння до їхніх ситуацій, а також активно слухати та враховувати їхні емоційні стани. Інформування про нове соціокультурне середовище та демонстрація позитивних адаптаційних стратегій є важливими аспектами психологічної допомоги.

Також, при роботі з мігрантами, як і з іншими типами клієнтів, в структурі особистісної готовності психолога до практичної діяльності можна виділити такі складові: мотивація діяльності, високий рівень комунікативних й організаторських навичок, емоційна стійкість, здатність до саморегуляції, розвинена емпатія, незалежність суджень, ставлення до себе та до діяльності[1]. Також, важливою навичкою психолога при роботі з клієнтами можна виділити його вміння долати стресогенні чинники, швидко відновлюватись, тобто мати високий рівень резильєнтності [6]. Такою важливою особистісною якістю як асертивність у психологів також успішно впливає на їх професійну діяльність, зумовлюючи більш якісне надання послуг [7].

Також фахівцям потрібно бути готовими працювати з родинami мігрантів, оскільки адаптаційні розлади можуть впливати не лише на мігрантів, але й на їхнє оточення. Підтримка інтеграції всієї сім'ї у нове середовище та допомога у вирішенні конфліктів, що виникають під час адаптації, є важливими завданнями для сучасного психолога при роботі з мігрантами, біженцями та переселенцями.

У новому соціальному середовищі мігранти стикаються з багатьма проблемами, які можуть викликати стрес і тривогу. Головне завдання

психологічної підтримки – допомогти їм подолати ці емоційні труднощі та адаптуватися до нового середовища[45].

Головні виклики та рекомендації для фахівців:

1. Соціокультурна відмінність - дотримання культурної чутливості
2. Відсутність соціального оточення - розвиток нових соціальних зв'язків
3. Втрата родини та друзів - підтримка у створенні нових родинних зв'язків
4. Економічні проблеми - надання інформації щодо можливостей працевлаштування та фінансової допомоги
5. Чужа мова та культура - організація курсів мови та культурологічних занять

Психологи повинні розуміти тонкощі процесу міграції та вміти працювати з різними культурними групами, щоб забезпечити індивідуальний підхід до кожного клієнта. Рекомендації, наведені вище, служать важливим посібником для фахівців, які працюють з іммігрантами, і сприяють їх успішній адаптації в новому соціальному середовищі.

Психологічна підтримка є дуже важливим аспектом при супроводі мігрантів. Фахівці, які працюють з мігрантами, стикаються з різноманітними проблемами, пов'язаними з пристосуванням до нового середовища, акультурацією, втратою початкового середовища та стресом, пов'язаним із процесом міграції. Ефективність адаптації особистості залежить від комплексності застосованих заходів, регулярності виконання вправ, від підтримки родини та доступності психологічних послуг на новому місці [30]. Нижче наведено основні рекомендації для фахівців, які надають психологічну підтримку трудовим мігрантам:

- Виявляйте емпатію та розуміння: мігранти можуть мати ряд емоцій і почуттів, пов'язаних із зміною місця проживання. Важливо виявляти співчуття та розуміння, вислуховувати їхні історії та допомагати їм знайти способи впоратися зі стресом.
- Будьте чутливими до культурних особливостей: враховуйте культурні особливості іммігрантів та їхні цінності, а також відмінності

культурного та соціального середовища. Кожна людина унікальна, тому не припускайтеся універсальних стереотипів чи підходів. Вивчайте культурні норми та традиції, щоб краще зрозуміти іммігрантів і надати відповідну підтримку.

- Створіть безпечну та довірливу атмосферу: важливо, щоб клієнти почувалися безпечно та комфортно під час спілкування з Вами. Це забезпечує приватність і конфіденційність, дозволяючи кожному клієнту вільно висловлювати свої думки та почуття, не боячись засудження.
- Використовуйте мовні ресурси: Надайте іммігрантам можливість використовувати рідну мову під час спілкування з психологом. Це дозволяє точніше і чіткіше виражати свої емоції та почуття. Для цього можна залучати перекладача або мовну програму для забезпечення високоякісного зв'язку .
- Розвиток культури самопізнання: підтримка мігрантів у процесі самопізнання та саморозвитку. Допоможіть їм зрозуміти їхні потреби, цілі та цінності. Заохочуйте розвиток навичок саморефлексії та самоактуалізації, які сприяють адаптації та незалежності.
- Не нехуйте залученням штатного психолога на виробництві. На новому робочому місці адаптаційний процес теж є викликом для людини, і штатний психолог, який розуміється на особливостях взаємодії конкретного колективу може допомогти пришвидшенню процесу адаптації.

Рекомендації для фахівців, які працюють з мігрантами та їх сім'ями:

1. Підтримка дорослих:
 - Виявляйте повагу до клієнтів і переконайтеся, що їм надається чітка інформація про зустрічі.
 - Завжди використовуйте професійних перекладачів.
 - Підтримуйте добрі контакти з іншими службами, щоб уникнути дублювання послуг.

- Переконайтеся, що між вами та клієнтом дотримуються професійні кордони, а також переконайтеся, що Ви маєте регулярну супервізію, щоб обміркувати вашу роботу та уникнути травматизації.

2. Супровід дітей, молоді та неповнолітніх без супроводу батьків

- Дітей ні в якому разі не можна просити бути перекладачами, при роботі з психологом.
- Працюючи з дітьми, опитуйте їх окремо, оскільки вони можуть не бажати засмучувати батьків.
- Швидкий доступ до освіти та добре сплановане оцінювання на базі школи допомагають цим дітям успішно інтегруватися.
- Вправи на самоусвідомлення за допомогою музики (опис образного та емоційного змісту музики, порівняння музичного змісту та свого стану), як засіб корекції агресивної поведінки у дітей [11]
- Методи арт терапії для зменшення рівню тривоги та посиленню адаптивності [12, 109].

3. Підтримка сімей

- Оцінюйте сім'ї не тільки з точки зору їхніх потреб, але також їхніх сил і здібностей.
- Будьте чутливими до того, яке соціальне оточення є відповідною для цих сімей.

4. На виробництві \ в компанії

- Навчання, знання мови, чіткість резюме та оголошень про роботу можуть допомогти мігрантам отримати роботу. Можна працювати із складанням правильно оформленого резюме.
- Офіційне введення в посаду та система доброзичливих зв'язків на виробництві можуть сприяти ефективному та швидкому адаптаційному процесу.

Важливим елементом психологічної підтримки іммігрантів є використання культурно-чутливих підходів, які дозволяють фахівцям

налагодити ефективне спілкування та зрозуміти особливості культурного середовища іммігранта.

Основна мета цього підходу – створити середовище, сприятливе для психологічної підтримки, де клієнти відчують розуміння та отримують належну підтримку. Культурний підхід передбачає врахування культурних відмінностей і використання мови, символів і традицій, які важливі для мігрантів. Такий підхід допомагає зменшити комунікаційні бар'єри та підвищити взаєморозуміння між фахівцями та іммігрантами. У контексті психологічної підтримки мігрантів використання культурно чутливих підходів має на меті не лише надання підтримки, але й створення простору для самовираження та самосвідомості мігрантів [66].

Завдяки цьому вони відчують себе прийнятими та впевненими, сприяючи психологічній адаптації та знижуючи ризик проблем із психічним здоров'ям.

Надаючи психологічну підтримку мігрантам, фахівці можуть стикатися з різноманітними проблемами та завданнями, які потребують особливої уваги та досвіду. Основною метою психологічного супроводу є забезпечення емоційно-психологічної стійкості мігрантів під час переселення та адаптації до нового соціокультурного середовища.

Для досягнення цієї мети експерти повинні розглянути основні принципи і надати конкретні рекомендації, які сприяють успішності психологічної підтримки іммігрантів.

Найбільшим викликом для професіоналів є побудова довірчих стосунків з іммігрантами. Цього можна досягти, виявляючи емпатію, турботу та повагу до культурних особливостей іммігрантів. Для цього важливо використовувати психологічні методи, які демонструють толерантність і відкритість і допомагають зміцнити довіру та взаєморозуміння з клієнтом.

Іншим важливим завданням є надання практичної допомоги іммігрантам у адаптації до нового середовища. Фахівці мають бути готові надати інформацію про права та можливості мігрантів у їхній новій країні та

допомогти у вирішенні практичних проблем, пов'язаних із пошуком роботи, навчання, медичного обслуговування та інших життєвих потреб [72].

Одним із важливих аспектів психологічної допомоги є допомога іммігрантам у вирішенні їхніх емоційних і психологічних проблем. Професіонали повинні бути готові впоратися з різними емоційними реакціями клієнтів, такими як стрес, тривога та депресія. Для цього вони можуть використовувати різноманітні методи та техніки, такі як психотерапія, консультування та робота в групах.

У психологічному супроводі мігрантів з психологічною підтримкою фахівці повинні враховувати основні завдання та пропонувати рекомендації, які сприятимуть успішному супроводу мігрантів та сприяють їхній адаптації до нового соціокультурного середовища.

Висновки до розділу 3

Так як адаптація – важливий процес в житті кожної людини, необхідно вміло використовувати внутрішній ресурс задля його швидкого та екологічного перебігу. Цей тренінг передбачає виявлення деструктивних копінг – стратегій та розвиток ефективних для будь – якого індивіда в стресових ситуація та трудових мігрантів задля полегшення процесу адаптації в новому колективі.

Тренінг спрямований на вдосконалення копінг-стратегій трудових мігрантів та покращення їхньої адаптації до умов проживання та працевлаштування в іншій країні.

Цей тренінг може покращити рівень адаптації мігрантів та зменшити вплив стресових ситуацій, пов'язаних із культурним адаптивним шоком та іншими факторами.

Учасники тренінгу набудуть нові знання та навички з управління стресом, виявлення та управління власними емоціями, а також розвинули позитивні копінг-стратегії, які сприятимуть їхньому успішному пристосуванню в новому соціокультурному середовищі.

Отримані результати можуть бути використані у практичній діяльності психологів, соціальних працівників та інших спеціалістів, які працюють з трудовими мігрантами, для розробки та впровадження програм психологічної підтримки та тренінгів з підвищення рівня адаптації.

Додаткові дослідження можуть бути спрямовані на вивчення впливу тренінгу на подальшу кар'єрну та соціальну інтеграцію трудових мігрантів, а також на довгострокові ефекти вдосконалення їхніх копінг – стратегій та загального благополуччя.

Важливо продовжувати дослідження в цій області з метою вдосконалення і адаптації програм та методів психологічної підтримки для трудових мігрантів. Це допоможе створити більш ефективні та інтегровані підходи до підтримки адаптації та покращення якості життя мігрантів у новому середовищі.

Програма підкреслює важливість розуміння та підтримки потреб та емоцій трудових мігрантів у процесі їх адаптації. Це може бути досягнуто за допомогою розвитку та впровадження спеціалізованих програм та послуг, спрямованих на розвиток позитивних копінг - стратегій та підвищення рівня їхнього психологічного здоров'я.

В розділі також описані рекомендації безпосередньо для трудових мігрантів, які вирішили змінити місце проживання. Ці рекомендації допоможуть більш швидко, ефективно адаптуватись до соціальних, культурних змін в новому середовищі.

Розроблено рекомендації для психологів, які допоможуть конкретизувати проблеми мігрантів, які змінюють місце проживання, знайти шляхи допомоги в конкретних випадках.

ВИСНОВКИ

1. В рамках моєї наукової роботи була розглянута загальна характеристика процесу адаптації, її види та функції. Визначено, що процес адаптації є важливою складовою життя людини і відображає її здатність пристосовуватися до змінних умов і вимог навколишнього середовища. Адаптація включає в себе взаємодію між людиною і оточуючим середовищем з метою досягнення гармонії і ефективної функціональності.

Поняття адаптації відноситься до процесу зміни і пристосування, яке забезпечує збереження індивідуальності людини при взаємодії з зовнішнім світом. Вона включає не лише фізичну, але й психологічну, соціальну і культурну адаптацію, та її функції включають в себе такі, як: забезпечення виживання, розвиток індивідуальності, створення гармонійних взаємин та психологічний комфорт.

Виокремлено чинники та види адаптації. За Ничкало Н. Г., визначено чотири основні етапи адаптації людини до професійної діяльності. Визначено різні погляди дослідників на підходи до вивчення міграційних процесів.

2. В рамках цієї наукової роботи був проведений детальний аналіз структури та видів копінг - стратегій. Для ефективної соціально-психологічної адаптації іноземців важливе значення мають копінг-стратегії, які індивід застосовує з метою подолання важких життєвих ситуацій. До адаптивних відносять ті копінги, які спрямовані безпосередньо на вирішення проблемної ситуації: пошук соціальної підтримки, планування, активні дії по усуненню джерела стресу, визнання реальної ситуації та ін. Неадаптивними будуть копінги, пов'язані з емоційним реагуванням, запереченням проблеми чи відмовою її вирішити. Саме від здатності індивіда обирати ефективні та адаптивні копінг-стратегії залежить вирішення конкретних проблем, уникнення стресу та напруги, рівень соціально-психологічної адаптації особистості. Визначено які саме копінг – стратегії потенційно можуть мати позитивний вплив на адаптивність людини.

3. В рамках цієї роботи було проведено дослідження переважаючих копінг – стратегій в житті іноземців та їхній вплив на адаптивність.

Згідно з отриманою інформацією можна зазначити, що наукова гіпотеза не має підтвердження. Згідно з огляду наукових джерел та проведеного дослідження ми бачимо, що використання тих чи інших копінг – стилів індивіда не мають тісного зв'язку з його адаптивністю.

Емпірично досліджено вплив копінг – стратегій на адаптивність трудових мігрантів. Визначено та опрацьовано методики оцінки переважаючих копінг – стратегій, рівню адаптації та адаптивності, когнітивної регуляції емоцій респондентів. Задля проведення дослідження були обрані наступні методики: Методика діагностики соціально – психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда, Методика «Опитувальник способів опанування» або копінг – тест Лазаруса, Тест СЖО, Опитувальник когнітивної регуляції емоцій. Ці методики були обрані для визначення рівня адаптивності респондентів, переважаючих копінг – стратегій (частоту їх використання в стресових ситуаціях), способи подолання емоційного навантаження, напруги.

Організовано та проведено дослідження впливу копінг – стратегій на адаптацію трудових мігрантів. Вибірка сформована з іноземців, які змінили країну проживання і складала 33 особи. Робота базується на результатах опитування 29 осіб з 33, так як при обробці результатів в чотирьох респондентів виявились недостовірні результати по одному з опитувальників.

Дослідження підтверджує, що вікові характеристики мають вплив на успішний перебіг процесу адаптації. З іншої сторони, дослідження показує, що стилі регуляції емоції мають зв'язок з рівнем адаптивності респондентів. Так, фокусування на плануванні вирішення задач або минулих ситуацій а також позитивне перефокусування емоцій має зв'язок з адаптивністю індивіда. З цього можна зробити припущення, що високий рівень емоційного інтелекту є важливою складовою для успішної адаптації людини до нових умов.

Також, такий стиль копіngu, як звернення до думок, який явно перебільшує руйнівну силу тієї негативної ситуації, що була в минулому,

негативно впливає на показник адаптації. Згідно отриманих результатів коефіцієнт кореляції є статистично обернено значущим і дорівнює $r = -0,54$ при $p = 0,37$ (за $p > 0,05$). Загалом стиль катастрофізації виявляє взаємозв'язок із поганою адаптацією, емоційним дистресом та депресією. Також можемо помітити, що такі стилі регуляції як самозвинувачення та звинувачення оточуючих в певних подіях негативно впливає на адаптивність індивіда. Це може бути зумовлено тим, що людина зациклюється на думках про погану подію, що звужує або перекриває доступ до нових, конструктивних когнітивних методах виходу емоцій та збільшує рівень емоційної напруги.

Попри гіпотезу, що «ефективні» копінг – стратегії сприяють адаптивності людини, це дослідження показує, що переважно між цими поняттями зв'язку немає. Попри логічні міркування, такі стратегії як планування рішення та позитивна переоцінка ситуації в даному дослідженні мають середній зв'язок ($r = 0,48$ та $r = 0,42$) з дезадаптацією респондентів і є статистично значущими за $p > 0,05$ ($p = 0,37$). Це може бути пов'язано з тим, що ми живемо в мінливому світі, і не завжди попередній досвід індивіда може бути ефективним та допомагати адаптуватися до нових умов, які вже не мають зв'язку з минулими правилами світу та оточення.

4. Отримані результати можуть бути корисні в соціальних сферах, для керівництва підприємств або штатних робітників психологічної служби. Володіючи даними та висновками з цієї роботи можна розробляти адаптаційні програми індивідуального характеру для майбутніх співробітників – іноземців задля більш швидкого та сприятливого адаптаційного періоду.

Розроблено рекомендації для сприятливого перебігу процесу адаптації при зміні країни проживання, які враховують також зміни в трудовій сфері особи, тобто адаптацію на новому робочому місці та які будуть корисними не тільки мігрантам в Україні, а й по всьому світу.

5. Розроблено програму тренінгу щодо виявлення дезадаптивних та розвитку ефективних копінг – стратегій. Він спрямований на вдосконалення

копінг-стратегій трудових мігрантів та покращення їхньої адаптації до умов проживання та працевлаштування в іншій країні.

Цей тренінг може покращити рівень адаптації мігрантів та зменшити вплив стресових ситуацій, пов'язаних із культурним адаптивним шоком та іншими факторами.

Це дослідження несе певні обмеження і може вимагати подальших досліджень. Наприклад, дослідження впливу емоційного інтелекту щодо успішної адаптації.

Висновки цієї роботи відкривають нові можливості для подальших досліджень у цій області та додають внесок у загальне поняття соціальної адаптації, рівень впливу окремих копінг - стратегій на процес адаптації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексюк О.М., Гончарова Г.О. Формування особистісної готовності практичних психологів до професійної діяльності. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку*: збірник тез III Міжнародної конференції (м. Київ, 2-3 грудня 2021 р.). Університет "КРОК", 2021. URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2021/paper/view/852>
2. Бех І. Д. Психологічні особливості розвитку моральних властивостей особистості Радян. шк. 1987. № 12. С. 11-15.
3. Блинова О. Є. Психологічні чинники стресу акультурації мігрантів. *Наука і освіта : Науково-практичний журнал Південного наукового Центру НАПН України.* /гол. ред. О. Я. Чебикін. – 2010. – № 3/LXXXX, квітень. – С. 12-16.
4. Блинова О.Є. Психологічний аналіз адаптації трудових мігрантів з України в чужокультурному середовищі. *Соціально-економічні та етнокультурні наслідки міграції для України* : зб. матеріалів наук.-практ. конф. (Київ, 27 вересня 2011 р.). Київ, 2011. С. 337–344 с.
5. Блинова О.Є. Соціально-психологічні засади адаптації вимушених мігрантів. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. VII, Вип. 9. 2016. С. 58-66.
6. Васильченко О.М., Хрущова Г. О. Асертивність, як умова успішності професійної діяльності психолога-консультанта. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку*: зб. тез доп. IV міжнар. наук.-практ. конф.(м. Київ, 7 грудня 2022 р.). Київ, Університет "КРОК", 2022. URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2022/paper/view/1284>
7. Васильченко О.М., Булах М. Ю. Резильєнтність, як професійно важлива якість психолога. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні,*

- суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку*: зб. тез доп. IV міжнар. наук.-практ. конф.(м. Київ, 7 грудня 2022 р.). Київ, Університет "КРОК", 2022. URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2022/paper/view/1324>
8. Власенко А.А. Про адаптаційну функцію когнітивного стилю особистості. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т.1. Вип. 51. 2019. С. 31-36.
 9. Власова О.І., Щербина В. Л. Цінності особистості в багатокладному українському суспільстві: досвід дослідження. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т.4. Вип. 12. 2016. С. 13-23.
 10. Грабовська С., Єсип М.. Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2010. № 4. С. 188-199.
 11. Гончарова(Склярова) Г.О., Соловяненко Т. В. Музикотерапія як засіб корекції агресивної поведінки у дітей шкільного віку. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку*: тези доп. IV Міжнародної конференції (м. Київ, 7 грудня 2022 р.). Київ: Університет "КРОК", 2022. URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2022/paper/view/1302>
 12. Демченко Л.В., Петрунько О. В. Арт-терапія як технологія зниження тривоги у дошкільників в умовах війни. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку*: тези доп. V Міжнародної конференції (Київ, 7 грудня 2023 р.). Київ: Університет "КРОК", 2023.
 13. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : методичний посібник. Н. А. Агаєв, О. М. Кокун, І. О. Пішко [та ін.]. Київ : НДЦ ГП ЗСУ. 2016. 234 с.

- 14.Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях : *Педагогічна думка*. 2016. 219 с.
- 15.Івашкевич Е.З. здібності особистості до виконання певного виду діяльності як складові компоненти її соціального інтелекту. *Актуальні проблеми психології*. зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т.6, Вип. 15. 2019. С. 63-74.
- 16.Карамушка Л. М., Вплив копінг-стратегій на структурні компоненти психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій. *Актуальні проблеми психології*. зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т.1. Вип. 57. 2020. С. 9-15
- 17.Карамушка Л. М., Снігур Ю. С., Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т.1. Вип. 55. 2020. С. 15-21.
- 18.Кондрюкова В.В. Адаптація до професійної діяльності: соціально-психологічний аспект. *Правничий вісник Університету «КРОК»*. 2011. Вип. 9. С. 139-143
- 19.Максимов М.В. Усвідомлення свого життєвого досвіду як індикатор ступеню адаптивності. *Актуальні проблеми психології*. зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. XI:. Вип. 18. 2018. С. 142-158.
- 20.Ничкало Н. Г. Адаптація професійна. *Енциклопедія сучасної України*: ВО Держ. голов. підприємство респ., 2001. Т. 1:«А». С. 179–180.
- 21.Оверчук В.А. копінг-ресурси як чинник збереження психічного здоров'я особистості в подоланні кризових станів. *Актуальні проблеми психології*. зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. XI:. Вип. 18. 2018. С. 177-192

- 22.Онищенко В.М. Трансформація особистості в процесі подолання життєвих криз. *Актуальні проблеми психології*. зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. 1. Вип. 56. 2020. С. 118-124.
- 23.Павленко К.А., Никоненко О. В. Емоційний інтелект як чинник адаптивності особистості. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку*: тези доп. V Міжнародної конференції (Київ, 7 грудня 2023 р.). Київ: Університет "КРОК", 2023.
- 24.Пічурін В. В. Копінг-стратегії студентів і психологічна готовність до професійної праці. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. № 2. С. 53–59.
- 25.Помазан В. Особливості копінг-стратегій особистості у кризовому суспільстві, Львів 2023, С. 83
- 26.Рудоміно-Дусятська О.В., Організація публічного простору як чинник психологічної адаптації людини у міському середовищі. *Актуальні проблеми психології*. зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. 7. Вип. 44. Київ, 2017. С. 233-241
- 27.Савчин М.В. «Відповідальність: смисловий принцип мотиваційної регуляції поведінки особистості: *Педагогіка і психологія*. 1996. с.342.
- 28.Сивогракова З. А. Вивчення копінгу як особистісної адаптаційної здібності: *Педагогіка і психологія*. 2007. № 22. С.159-169.
- 29.Сидоренко С.В. Соціальна адаптація людини в умовах глобального суспільства. : автореф. дис. на зд. н. ст. к. філософ. н. -09.00.03. Запорізький національний університет: Запоріжжя 2008 . С. 21
- 30.Сингаївська І.В. Психологічна допомога вимушеним переселенцям під час війни. *Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни*: матеріали VI Всеукраїнських психологічних читань. Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів (21 квітня 2023 р.)/ ред. кол. Андрусик О.О. та ін. Умань, 2023. С. 24-27.

31. Сингаївська І.В., Вальковська М. О. Застосування методів арттерапії для розвитку резильєнтності у дітей під час війни. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку*: зб. тез доп. IV міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 7 грудня 2022 р.,). Київ, Університет "КРОК", 2022. URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2022/paper/view/1307>
32. Склярова Г., Козачук В. Тип трудової мотивації та рівень емоційної ефективності у спілкуванні, як чинники адаптації трудових мігрантів в Україні. *Вчені записки Університету "КРОК"*. 2023. № 3(71). С. 169-175.
33. Сніжна М.А. роль особистісних цінностей образотворчо обдарованих підлітків у адаптації до освітнього середовища. *Актуальні проблеми психології*. зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. 6. Вип. 16. Київ, 2019 . С. 346-350
34. Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога VIII Наук.-практ. інтернет-конф. / за заг. ред. Я.О. Гошовського, Ж.П. Вірної, Д.Т. Гошовської, Н. К. Вічалковської, О.Є. Іванашко. Луцьк, 2021. 196 с. URL: <https://www.inforum.in.ua/docs/202101150801418.pdf>
35. Сторож О.В., Теоретичні основи вивчення творчої соціалізації особистості *Актуальні проблеми психології*. зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. 6, випуск 15. Київ, 2019. С. 329-339
36. Титаренко Т. М. Випробовування кризою. Київ : Вид-во Одиссея., 2009. 277 с
37. Шебанова В. І., Діденко Г. О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Проблеми сучасної психології*. 2018 № 39. С. 368–379.
38. Ярош Н. С. Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія : Психологія. 2015. № 58. С. 60–64.

39. Ярошенко, В. В. Адаптація працівників – мігрантів: актуальність сьогодення в умовах євроінтеграції *Стан та розвиток підприємництва в умовах ринкової економіки: проблеми та перспективи* Збірник тез Міжнародної науково-практичної конференції, (м. Дніпро, 19-20 січня 2018р.) . – Дніпро: НО "Перспектива", 2018 – с. 112 -115.
40. Dwyer, A. L., & Cummings, A. L. Stress, Self-Efficacy, Social Support, and Coping Strategies in University Students. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, №35(3). 2007 URL: <https://cjcc-ucc.ualgary.ca/article/view/58672>
41. Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989 Vol. 56. P. 267-283.
42. Compas B., Connor-Smith J., Saltzman H., Thomsen A., Wadsworth M. Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 2001. Vol. 127. N 1. P. 87–127.
43. Cramer P. Defense mechanismus and Coping strategies: What's the difference? *American Psychologist*, 2000. June. P. 638–646
44. Crawford, J.O.; Mac Calman, L.; Jackson, C.A. (2011) The health and well-being of remote and mobile workers. *Occupational Medicine*, Volume 61, Issue 6, September 2011, Pages 385-394. URL: <https://doi.org/10.1093/occmed/kqr071>
45. Crumbaugh, J. C., & Maholick, L. T. An Experimental Study in Existentialism: The Psychosomatic Approach to Frankl's Concept of Noogenic Neurosis. *Journal of Clinical Psychology*. 1964. № 20. P. 200-207.
46. Ellen Mc Loughlin, Anushree Priyadarshini, Adaptability in the workplace: Investigating the adaptive performance job requirements for a project manager, *Project Leadership and Society* Volume 2, 2021 URL: <https://doi.org/10.1016/j.plas.2021.100012>

47. Algorani, E. B., & Gupta, V. Coping Mechanisms. In StatPearls. StatPearls Publishing. 2023. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559031/>
48. Esser H. Soziologie. Spezielle Grundlagen. Band 2: Die Konstruktion der Gesellschaft. Frankfurt /M., 2000; Esser H. Soziologie. Spezielle Grundlagen. Band 5: Institutionen. Frankfurt / M. 2000.
49. Ferreira, A.; Du Plessis, T. Effect of online social networking on employee productivity. *S. Afr. J. Inf. Manag.* 2009. № 11(1) URL: https://www.researchgate.net/publication/264842754_Effect_of_online_social_networking_on_employee_productivity
50. Frydenberg, E., & Lewis, R. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? *American Educational Research Journal*. 2000. № 37(3). P.727-745 URL: https://www.researchgate.net/publication/240801877_Teaching_Coping_to_Adolescents_When_and_to_Whom
51. Gajewski, M. Proces socjalizacji dzieci i młodzieży: podstawowe mechanizmy, funkcje, rodzinne i społeczne konteksty. *In Tradiție și inovație în educație*. 2019. Vol. 2, pp. 81-90. URL: https://ibn.idsi.md/vizualizare_articol/95137
52. Gordon Milton M. Assimilation in American Life: The Role of Race, Religion, and National Origins. N. Y., 1964. P.288.
53. Heckmann F. Integration von Migranten. Einwanderung und neue Nationenbildung. Springer VS Wiesbaden 2014. P. 309. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-06980-3>
54. Howland D., Mehlau A., Noun P (2022). The Mental Health and Psychosocial Wellbeing of Migrant Workers Under the Kafala System. Beirut. 2022. P. 44. URL: <https://www.giz.de/en/downloads/giz-2022-en-MHPSS-with-migrant-workers.pdf>
55. Kessler R.C. Stress, social status, and psychological distress, *Journal of Health and Social Behavior*, № 20 (1979), pp. 259-272
56. Lazarus, R S,. Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 199). № 55, pp. 234–247.

57. Lazarus R., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. New York : Springer, 1984. P. 456.
58. Mathis, R.L.; Jackson, J.H. Human Resource Management, 13th ed.; *South-Western Cengage Learning*: Ohio, OH, USA, 2010. P. 664.
59. Meier, A., & Edwards, H. (1974). Purpose-in- Life Test: Age and sex differences. *Journal of Clinical Psychology*. P. 384-386.
60. Mitchell R. E. Cronkite R. C., Moos R. H. Stress, coping, and depression among married couples. *Journal of Abnormal Psychology*. 1983. No 92. P. 433–448.
61. Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal Of Psychological Assessment*, 2007. № 23, 141-149. URL: <https://hdl.handle.net/1887/1424>
62. Oliner, S.D.; Sichel, D.E. The Resurgence of Growth in the Late 1990s: Is Information Technology the Story? *Journal of Economic Perspectives*, № 14 (4). P. 3-22. URL: <https://www.aeaweb.org/articles?id=10.1257/jep.14.4.3>
63. Pocock, N.S.; Nguyen, L.H.; Lucero-Prisno, D.E.; Zimmerman, C.; Oram, S. Occupational, physical, sexual and mental health and violence among migrant and trafficked commercial fishers and seafarers from the Greater Mekong Subregion (GMS): *Systematic review. Glob. Health Res. Policy*. 2018. P 3–28. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30288452/>
64. Rahgozar, S., & Giménez-Llort, L. Foundations and Applications of Logotherapy to Improve Mental Health of Immigrant Populations in the Third Millennium. *Frontiers in psychiatry*. 2020. № 11. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00451>
65. Rasool SF, Maqbool R, Samma M, Zhao Y, Anjum A. Positioning Depression as a Critical Factor in Creating a Toxic Workplace Environment for Diminishing Worker Productivity. *Sustainability*. 2019; 11(9):2589. <https://doi.org/10.3390/su11092589>

66. Sanchez M, Rice E, Stein J, Milburn NG, Rotheram-Borus MJ. Acculturation, coping styles, and health risk behaviors among HIV positive Latinas. *AIDS Behav.* 2010 Apr 14. P. 401.
- Sánchez, M., Rice, E., Stein, J., Milburn, N. G., & Rotheram-Borus, M. J. Acculturation, coping styles, and health risk behaviors among HIV positive Latinas. *AIDS and behavior*, 2010. № 14(2), pp. 401–409. <https://doi.org/10.1007/s10461-009-9618-y>
67. Schaefer C., Gorsuch R. Situational and personal variations in religious coping *Journal for the Scientific Study of Religion*, 1993. Vol. 32. № 2. P. 136–47.
68. Sharma, M.S.; Sharma, M.V. Employee engagement to enhance productivity in current scenario. *Int. J. Comm. Bus. Manag.* 2014. P. 595–604.
69. Sweileh, W.M. Global output of research on the health of international migrant workers from 2000 to 2017. *Glob. Health.* 2018. № 14, p.105.
70. Terelak J. Człowiek i stres: koncepcje, źródła, reakcje, radzenie sobie, modyfikatory. Bydgoszcz-Warszawa: Branta, 2008. 511 stron.
71. Thompson G., Resilience among medical students: The role of coping style and social support *Teaching and Learning in Medicine.* 2016, pp. 174-182
72. Vungkhanching M., J.C. Tonsing, K.N. Tonsing Psychological distress, coping and perceived social support in social work students *British Journal of Social Work*, № 47 (7). 2017. pp. 1999-2013
73. Willi, J., Heim, E. Psychosoziale Medizin: Gesundheit und Krankheit in bio-sozialer Sicht. *Springer.* 1986. No 1. P. 132–137.
74. Yang, T.; Xu, X.; Li, M.; Rockett, I.R.; (2012) A. Mental health status and related characteristics of Chinese male rural-urban migrant workers. *Community Ment. Health J.* 2012. № 48, p. 342–351

Всього джерел – 76

Джерел за останні десять років - 41

Джерел зарубіжних авторів за останні десять років – 12 (48, 49, 53, 55, 56, 65, 66, 67, 70, 71, 73, 74)

Джерел українських авторів за останні десять років – 29 (1, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 38, 39, 40)

ДОДАТКИ

Додаток А

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

Список запитань

1. Чи відчуває незручність, коли вступає з ким-небудь в розмову.
2. Немає бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому любить змагання, змагання, боротьбу.
4. Чи пред'являє до себе високі вимоги.
5. Часто лає себе за зроблене.
6. Часто відчуває себе приниженим.
7. Сумнівається, що може подобатися кому-небудь з осіб протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди.
9. Теплі, бадьорі відносини з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнута; тримається від усіх трохи в стороні.
11. У своїх невдачах звинувачує себе.
12. Людина відповідальна; на нього можна покластися.
13. Відчуває, що не в силах хоч що-небудь змінити, що всі зусилля марні.
14. На багато дивиться очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила і вимоги, яких слід дотримуватися.

16. Власних переконань і правил не вистачає.
17. Любить мріяти - іноді прямо серед білого дня. Насилу повертається від мрії до реальності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: «застряє» на переживаннях образ, подумки перебираючи способи помсти.
19. Вміє керувати собою і власними вчинками, змушувати себе, дозволяти собі; самоконтроль для нього - не проблема.
20. Часто псується настрій: накочує смуток, нудьга.
21. Все, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі, зайнятий собою.
22. Люди, як правило, йому подобаються.
23. Не соромиться своїх почуттів, відкрито їх виражає.
24. Серед великої збігу народу буває трошки самотньо.
25. Зараз дуже не по собі. Хочеться все кинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай ладнає.
27. Всього важче боротися з самим собою.
28. Насторожує незаслужене доброзичливе ставлення оточуючих.
29. У душі - оптиміст, вірить в майбутнє.
30. Людина неподатливий, впертий; таких називають важкими.
31. До людей критичний і судить їх, якщо вважає, що вони цього не заслуговують.

32. Зазвичай відчуває себе не провідним, а веденим: йому не завжди вдається мислити і діяти самостійно.
33. Більшість з тих, хто його знає, добре до нього ставиться, любить його.
34. Іноді бувають такі думки, якими не хотілося б ні з ким ділитися.
35. Людина з привабливою зовнішністю.
36. Відчуває себе безпорадним, потребує когось, хто був би поруч.
37. Приймавши рішення, слід йому.
38. Беручи, здавалося б, самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших.
39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати себе наче не в чому.
40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.
41. Всім задоволений.
42. вибитий з колії: не може зібратися, взяти себе в руки, організувати себе.
43. Відчуває млявість: все, що раніше хвилювало, стало раптом байдужим.
44. Урівноважений, спокійний.
45. Розлютившись, нерідко виходить з себе.
46. ??Часто відчуває себе скривдженим.
47. Людина поривчастий, нетерплячий, гарячий.

48. Буває, що бреше.
49. Не дуже довіряє своїм почуттям: вони іноді підбивають його.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці розум, а не почуття: перш ніж що-небудь зробити, подумає.
52. Те, що відбувається з ним тлумачить на свій лад, здатний напридумувати зайвого ... Словом - не від світу цього.
53. Людина терпимий до людей і приймає кожного таким, яким він є.
54. Намагається не думати про свої проблеми.
55. Вважає себе цікавою людиною - привабливим як особистість, помітним.
56. Людина сором'язливий, легко ніяковіє.
57. Обов'язково потрібно нагадувати, підштовхувати, щоб довів справу до кінця.
58. У душі відчуває перевагу над іншими.
59. Немає нічого, в чому б висловив себе, виявив свою індивідуальність, своє Я.
60. Боїться того, що думають про нього інші.
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, похвали; в тому, що для нього істотно, намагається бути серед кращих.
62. Людина, у якого в даний час багато гідно презирства.

63. Людина діяльний, енергійний, сповнений ініціатив.
64. Пасує перед труднощами і ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65. Себе просто недостатньо цінує.
66. За вдачею ватажок і вміє впливати на інших.
67. Відноситься до себе в цілому добре.
68. Людина наполегливий, наполегливий; йому завжди важливо наполягти на своєму.
69. Не любить, коли з ким-небудь псується стосунки, особливо якщо розбіжності загрожують стати явними.
70. Подовгу не може прийняти рішення, а потім сумнівається в його правильності.
71. Перебуває в розгубленості, все сплуталось, все змішалось у нього.
72. Чи задоволений собою.
73. Невдаха.
74. Людина приємний, що розташовує до себе.
75. Особою, може, і не дуже гарний, але може подобатися як людина, як особистість.
76. Нехтує осіб протилежної статі і не пов'язується з ними.
77. Коли потрібно щось зробити, охоплює страх: а раптом не впораюся, а раптом не вийде.

78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно б турбувало.
79. Вміє наполегливо працювати.
80. Відчуває, що зростає, дорослішає: змінюється сам і ставлення до навколишнього світу.
81. Трапляється, що говорить про те, в чому зовсім не розбирається.
82. Завжди говорить тільки правду.
83. Стривожений, стурбований, напружений.
84. Щоб змусити хоч щось зробити, потрібно як слід наполягти, і тоді він поступиться.
85. Відчуває невпевненість в собі.
86. Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватися і обгрунтовувати свої вчинки.
87. Людина поступливий, податливий, м'який у відносинах з іншими.
88. Людина тлумачний, любить міркувати.
89. Інколи любить похвалитися.
90. Приймає рішення і тут же їх змінює; зневажає себе за безвілля, а зробити з собою нічого не може.
91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чиюсь допомогу.
92. Ніколи не виправдовується.
93. Відчуває відчуття скутості, внутрішньої несвободи.

94. Виділяється серед інших.
95. Не дуже надійний товариш, не в усьому можна покластися.
96. У собі все ясно, добре розуміє.
97. Комунікабельний, відкрита людина; легко сходиться з людьми.
98. Сили і здібності цілком відповідають тим завданням, які доводиться вирішувати; з усім може впоратися.
99. Себе не цінує: ніхто його всерйоз не сприймає; в кращому випадку до нього поблажливі, просто терплять.
100. Турбується, що особи протилежної статі занадто займають думки.
101. Всі свої звички вважає хорошими.

Тест смисложиттєвих орієнтацій

1. Зазвичай мені дуже нудно								Зазвичай я сповнений енергії
2. Життя здається мені завжди хвилюючою і захоплюючою								Життя здається мені абсолютно спокійною і рутинної
3. У житті я не маю певних цілей і намірів								В житті я маю дуже ясні цілі і наміри
4. Моє життя видається мені вкрай безглуздою і безцільної								Моє життя видається мені цілком осмисленою і цілеспрямован ою
5. Кожен день здається мені завжди новим і не схожим на інші								Кожен день здається мені абсолютно схожим на всі інші

<p>6. Коли я піду на пенсію, я займуся цікавими речами, якими завжди мріяв зайнятися</p>							<p>Коли я піду на пенсію, я постараюся не обтяжувати себе ніякими турботами</p>
<p>7. Моє життя склалося саме так, як я мріяв</p>							<p>Моє життя склалося зовсім не так, як я мріяв</p>
<p>8. Я не домогся успіхів у здійсненні своїх життєвих планів</p>							<p>Я здійснив багато з того, що було мною заплановано в життя</p>
<p>9. Моє життя порожня і нецікава</p>							<p>Моє життя наповнена цікавими справами</p>
<p>10. Якби мені довелося зараз підводити підсумок мого життя, то я б сказав, що вона</p>							<p>Якби мені довелося сьогодні підводити підсумок мого життя, то я б</p>

була цілком осмисленої								сказав, що вона не мала сенсу
11. Якби я міг вибирати, то я б побудував своє життя зовсім інакше								Якби я міг вибирати, то я б прожив життя ще раз так само, як живу зараз
12. Коли я дивлюся на навколишній світ, він часто приводить мене в розгубленість і занепокоєння								Коли я дивлюся на навколишній світ, він зовсім не викликає у мене занепокоєння і розгубленості
13. Я людина дуже обов'язковий								Я людина зовсім не обов'язковий
14. Я вважаю, що людина має можливість здійснити свій життєвий вибір за своїм бажанням								Я вважаю, що людина позбавлена можливості вибирати життєвий шлях через вплив природних

								здібностей і обставин
15. Я виразно можу назвати себе цілеспрямован ою людиною								Я не можу назвати себе цілеспрямован ою людиною
16. У житті я ще не знайшов свого покликання і ясних цілей								В житті я знайшов своє покликання і цілі
17. Мої життєві погляди ще не визначилися								Мої життєві погляди цілком визначилися
18. Я вважаю, що мені вдалося знайти покликання і цікаві цілі в житті								Я навряд чи здатен знайти покликання і цікаві цілі в житті
19. Моє життя в моїх руках і я сам керую нею								Моє життя не підвладна мені і вона управляється

								зовнішніми обставинами
20. Мої повсякденні справи приносять мені задоволення і задоволення								Мої повсякденні справи приносять мені суцільні неприємності

Опитувальник «когнітивна регуляція емоцій»

1

Я відчуваю, що я винoven у трапився.

2

Я думаю, що я повинен визнати, що це вже сталося.

3

Я думаю про своїх почуттях, переживаннях, у зв'язку з цією ситуацією.

4

Я стараюсь думати про більш приємних речах, чим то, що я випробував.

5

Я думаю про те, що в цій ситуації я можу зробити краще всього.

6

Я думаю, що я можу винести який-небудь досвід із ситуації.

7

Я думаю, що все це могло бути набагато більше.

8

Я часто думаю, що то, що я випробував, дуже сильно, чим то, що випробували інші.

9

Я відчуваю, що інші виновати в цьому.

10

Я відчуваю, що я єдиний, хто відповів за те, що сталося.

11

Я думаю, що я повинен прийняти ситуацію.

12

Я озабочений тим, що я думаю і відчуваю про випробування.

13

Я думаю про приємні речі, які не мають ніякого відношення до цієї ситуації.

14

Я розмішляю, як саме я можу краще всього впоратися з ситуацією.

15

Я думаю, що я можу стати більш сильною людиною в результаті того, що сталося.

16

Я думаю, що інші люди переживають багато худші події.

17

Я продовжую думати про те, наскільки жахливо те, що я випробував.

18

Я відчуваю, що інші відповіді на те, що сталося.

19

Я думаю про помилки, які я завершив у відношенні події.

20

Я думаю, що я нічого в цьому не можу змінити.

21

Я хочу понять, чому у мене виникають саме такі почуття по відношенню до пережитому.

22

Я думаю про що-небудь добре, замість того щоб думати про те, що сталося.

23

Я думаю, як змінити ситуацію.

24

Я думаю, що ситуація також має і свої позитивні сторони.

25

Я думаю, що ця ситуація не була такою вже поганою в порівнянні з іншими речами.

26

Я думаю, що то, що я випробував, – худше, що може статися з людиною.

27

Я думаю про помилки, які завершили інших людей у цій ситуації.

28

Я думаю, що в основному причина безпосередньо у мене самого.

29

Я думаю, що я повинен вчитися жити з цим.

30

Я концентруюся на почуттях, які ситуація викликала во мене.

31

Я думаю про приємні події.

32

Я стараюсь планувати те, що краще всього я можу зробити в цій ситуації.

33

Я іщу позитивні сторони ситуації.

34

Я говорю собі, що в житті є і гірші речі.

35

Я постійно думаю, наскільки жахлива ця ситуація.

36

Я відчуваю, що в основному причина проблеми лежить в інших людях.

Середні показники адаптації респондентів в балах за методикою СПА

Шкали	За статтю		За віком		За копінг - стратегіями	
	Ч n=7	Ж n=22	21- 31р. n=4	32- 52р. n=12	Соц. підтримка n=8	Втеча – уникнення n=12
Інтегральна адаптація	50.5	64.8	56	69,8	67.2	56
Адаптивність	133	146.7	140	149.4	140.5	142
Деадаптивність	129.5	82.8	110.5	68.4	73.5	110
Інтегральне самоприйняття	49	70.1	55	79.8	72	58
Прийняття себе	39.5	48.7	43	52	45.5	46
Неприйняття себе	25.5	14.6	22	9.4	12.7	25.5
Інтегральне прийняття інших	55.5	68	60.5	70	63	63.8
Прийняття інших	23.5	25.6	24.1	26.6	24.5	26
Неприйняття інших	27	15	20.3	13.4	18	19
Інтегральний емоційний комфорт	43.5	59.6	50	64.8	64.5	51.1
Емоційний комфорт	19.5	24.6	23.1	24.4	27.7	22.5
Емоційний дискомфорт	25.5	17.6	23.1	14.2	15.7	21
Інтегральна інтернальність	57.5	68.2	60.1	73.6	71	59

Внутрішній контроль	60.5	58.8	62.3	55.4	55.2	58
Зовнішній контроль	31.5	21.4	29.6	15.6	18	28.8
Інтегральне прагнення до домінування	41.5	52.2	50.3	50.2	51.7	44
Домінування	9.5	10.6	11	9.8	10	10
Конформність	26	19.6	21.6	20	18.2	25
Ескапізм	17.5	13.3	16	11.8	9.2	17.8

Додаток Д

кількість респондентів за переважаючими копінг – стратегіями

