

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

**Кафедра психології**

Стешенко Марія Володимирівна

УДК 159.9

**Кваліфікаційна робота**

Роль фрустраційної толерантності в соціально-психологічній адаптації  
українок зі статусом тимчасового захисту

053 «Психологія»  
«Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

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

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

**Київ – 2025**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФРУЙСТРАЦІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ В СТРУКТУРІ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ.....</b>	<b>8</b>
1.1. Поняття адаптаційного потенціалу особистості у психологічній науці .....	8
1.2. Феномен фрустраційної толерантності у психологічній науці...	19
1.3. Структура адаптаційного потенціалу та місце в ній фрустраційної толерантності .....	29
Висновки до розділу 1 .....	33
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФРУСТРАЦІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ В СТРУКТУРІ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ.....</b>	<b>36</b>
2.1. Методика організації дослідження фрустраційної толерантності в структурі адаптаційного потенціалу особистості .....	36
2.2. Емпіричне дослідження фрустраційної толерантності в структурі адаптаційного потенціалу особистості.....	42
2.3. Зв'язок між фрустраційною толерантністю та рівнем адаптації особистості.....	54
Висновки до розділу 2 .....	60
<b>РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ДЛЯ СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНОК ЗІ СТАТУСОМ ТИМЧАСОВОГО ЗАХИСТУ.....</b>	<b>62</b>
3.1. Аналіз чинників що впливають на соціально-психологічну адаптацію українок зі статусом тимчасового захисту.....	62
3.2. Програма з підвищення адаптації українок зі статусом тимчасового захисту до нових умов життя.....	65
Висновки до розділу 3 .....	75
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>77</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>81</b>
<b>ДОДАТКИ .....</b>	<b>90</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** В сучасних реаліях війни, яка характеризується постійними викликами питання адаптації особистості до нових умов стає надзвичайно актуальним.

За твердженням А.С. Гуляєвої, примусова міграція є складним і багатогранним явищем. Переселення через непередбачувані обставини створює важку життєву ситуацію, яка спричиняє психологічну травматизацію.

Спочатку переселенці можуть переживати культурний шок, що супроводжується стресом, але з часом, завдяки адаптації до нової культури, вони здатні досягти більш високого рівня функціональної та психологічної ефективності. Окрім того, значною частиною адаптації є розвиток міжкультурної ідентичності, здатність до комунікації та активної участі в соціумі нового середовища.

Аналіз зазначеної теми може відкрити нові горизонти для психологічної науки та практики, дозволяючи розробляти більш ефективні методи підтримки та розвитку адаптаційного потенціалу особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства. Також аналіз проблеми адаптації показує, що вона має комплексний характер, і охоплюють всі основні сфери особистості: емоційну, когнітивну, поведінкову, мотиваційну, комунікативну.

Поруч із внутрішніми резервами та можливостями адаптації, існує фактор, який може суттєво впливати на цей процес – фрустраційна толерантність. Виявлення та розуміння цього явища у контексті структури адаптаційного потенціалу особистості є ключовим завданням для вивчення та підвищення ефективності індивідуальних стратегій пристосування.

Незважаючи на великий об'єм підходів до вивчення феномену адаптаційного потенціалу особистості у психології, велика кількість досліджень ускладнює визначення конкретного погляду на сутність адаптації

та потенціалу адаптації особистості. Це ускладнює як процес наукового розуміння цього феномену, так і практичне застосування результатів наукових досліджень.

Значна кількість наукових досліджень була присвячена аналізу адаптації як у теоретичному плані (в роботах вчених, таких як Г. Сельє, Р. Кеттелл, Ж. Піаже), так і в практичному вимірі. Адаптацією психіки до умов середовища займалися Жан Піаже, Лев Виготський, Карен Горні, Ганс Айзенк, Річард Лазарус, Абрахам Маслоу, Віктор Франкл. Дослідження того, як особистість пристосовується до умов соціального середовища, культурних і суспільних норм займалися Еміль Дюркгейм, Талкотт Парсонс, Ерік Еріксон, П'єр Бурдьє, Кліффорд Гірц. Дослідженням того, як люди пристосовуються до екстремальних умов займалися Брюс Мак'юен, Елізабет Кублер-Росс.

Як важлива індивідуально-психологічна характеристика особистості, необхідна для її нормального функціонування, особливо у випадках, коли виникають фруструючі ситуації, фрустраційна толерантність визначається дослідниками, такими як Н.О. Божок, В.І. Д'яченко, Г. Крістал, В.А. Пономаренко, Ю.В. Попик, В.С. Ротенберг, В.В. Хабайлюк, Б.Н. Юрченко, Альберт Елліс, Річард Лазарус. Такі вчені як, Соломон Аш, Стенлі Мілгрем та Філіп Зімбардо – досліджували вплив фрустрації на поведінку в соціальних групах.

Таким чином, в рамках озвученої проблеми ми будемо вивчати яку саме роль відіграє фрустаційна толерантність в структурі адаптаційного потенціалу особистості. Проведення аналізу цього аспекту відкриє нові горизонти для розуміння психологічних механізмів, що допомагають індивідам ефективно подолати труднощі та забезпечити стабільну соціально-психологічну адаптацію в умовах невизначеності та нових викликів.

**Мета дослідження** - здійснити теоретичний та емпіричний аналіз ролі фрустраційної толерантності в структурі адаптаційного потенціалу особистості.

**Завдання дослідження.** Згідно теми та мети дослідження можна сформулювати такі завдання дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми адаптаційного потенціалу особистості.
2. Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми фрустраційної толерантності особистості.
3. Здійснити теоретико-методологічний аналіз місця фрустраційної толерантності в структурі адаптаційного потенціалу особистості.
4. Здійснити емпіричне дослідження щодо впливу фрустраційної толерантності на адаптаційний потенціал особистості.
5. Розробити програму психологічної підтримки для українок зі статусом тимчасового захисту на основі отриманих результатів.

**Об'єкт дослідження** – адаптаційний потенціал особистості.

**Предмет дослідження** – місце фрустраційної толерантності в структурі адаптаційного потенціалу особистості.

**Методи дослідження.**

Для досягнення поставленої мети та виконання завдань застосовувався різноплановий підхід, що включав у себе розгляд різних теоретичних підходів та методів, таких як теоретичний аналіз літератури, інтерпретація, заключення, психодіагностичні методики та методи математичної статистики. Дослідження проводилося за допомогою психодіагностичних методик: Методика дослідження соціально - психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонд, «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона, Методика діагностики ірраціональних переконань А. Елліса, Діагностика рівня соціальної фрустрації л. І. Вассермана, Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB), Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive Mental Health Scale (PMH-scale)), Авторська анкета на дослідження адаптації до нових умов. Методи

математичної статистики: коефіцієнт кореляції Пірсона для встановлення зв'язків між змінними.

### **Наукова новизна одержаних результатів:**

*уперше:*

- здійснено аналіз теоретичних трактувань ролі фрустраційної толерантності у структурі адаптаційного потенціалу особистості;
- проведено емпіричне дослідження впливу фрустраційної толерантності на адаптаційний потенціал;
- розроблено програму психологічної підтримки для українок зі статусом тимчасового захисту, спрямовану на підвищення їх адаптаційного потенціалу.

*удосконалено:*

- теоретико-методологічний зміст проблеми впливу фрустраційної толерантності на адаптаційний потенціал;
- практичні підходи до підтримки адаптаційного потенціалу через створення цільової тренінгової програми.

*дістали подальшого розвитку:*

- теоретичні уявлення щодо ролі фрустраційної толерантності у структурі адаптаційного потенціалу особистості.

**Практичне значення** дослідження полягає у визначені напрямів психологічної допомоги та розробці системи психологічних засобів підтримки в умовах соціально-психологічної адаптації до нового середовища вимушено переміщених українок зі статусом тимчасового захисту. Матеріали дослідження можуть бути використані психологами та соціальними працівниками у роботі з українками зі статусом тимчасового захисту у волонтерських центрах та у центрах допомоги біженцям.

Теоретичний та практичний матеріал дослідження може стати корисним у розробці та модернізації курсів та груп психологічної підтримки для українок із статусом тимчасового захисту.

**Апробація.** Здійснена в роботі Стешенко М., Васильченко О. «Роль фрустраційної толерантності в соціально-психологічній адаптації українок зі статусом тимчасового захисту», опублікованій у збірнику «Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку» (Україна, грудень 2023 року).

Наявний у: <<https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2023/paper/view/1941>>.  
Дата доступу: 19 лис. 2024.

**Структура та обсяг кваліфікаційної роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (із 85 найменувань). Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 103 сторінок, основний обсяг – 78 сторінок. Робота містить 11 таблиць, 7 додатків (на 14 сторінках).

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФРУСТРАЦІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ В СТРУКТУРІ АДПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ

### 1.1 Поняття адаптаційного потенціалу особистості у психологічній науці

Вперше термін "адаптація" був застосований німецьким фізіологом Г. Аубертом наприкінці вісімнадцятого сторіччя і почав використовуватися у біологічній, медичній і психологічній літературі.

З плином часу термін "адаптація" почали застосовувати не лише у біології та фізіології, але також у психології, соціології, педагогіці та інших галузях науки. Поняття адаптації універсальне і охоплює явища від пристосування організму до умов навколишнього середовища до складної соціально-психологічної адаптації людини. Цей процес представляє собою взаємодію індивіда з навколишнім середовищем.

Ключове слово дозволяє провести морфологічну класифікацію поняття "адаптація" через такі словосполучення: процес пристосування чи змін; зміна функцій або форм; пристосування до умов життя, нового правового середовища чи зовнішніх обставин; механізм регулювання або функціонування [8].

Якщо розглядати адаптацію саме в психологічній науці, то предметом вивчення є психологічна адаптація, що визначається як зміна чи реорганізація психіки індивіда під впливом факторів навколишнього середовища. Під терміном "психологічна адаптація" розуміється змінення психічних реакцій, що відбувається за умов зміни енергетичних, динамічних та інформаційних характеристик зовнішніх чи внутрішніх стимулів психіки [8].

В широкому розумінні адаптація – це спрямованість до встановлення гармонії між індивідом і оточуючим середовищем при наявності, що

індивід(як активна підсистема) не руйнується і, більше того, підтримуються визначені параметри його функціонування" [1]. Також підкреслюється два головні підходи до поняття адаптація: широкий (приспосовування організму в довкіллі, спрямоване на збереження гомеостазу); вузький (підкорення індивіда середовищу, над яким він практично не має контролю, при цьому розглядається середовище як його безпосереднє оточення.) [8].

А такі вчені, як Р. Хенкі та Г. Айзенк пояснюють адаптацію як гармонійний стан взаємодії індивіда з навколишнім середовищем як процес, за допомогою якого цього гармонійного стану досягнуто [9].

За Ф. Меєрсоном, адаптація представляє собою процес, в результаті якого організм пристосовується до навколишнього середовища або змін, що відбуваються в самому організмі. Він вважає, що окрім генотипної адаптації, що формується протягом еволюційного процесу та передається у спадок, існує фенотипна адаптація, яка розвивається протягом індивідуального життя [32].

Відповідно до визначення С.Д. Максименка, психічна адаптація представляє собою «процес взаємодії особистості з оточуючим середовищем, під час якого особистість повинна урахувати особливості цього середовища та активно впливати на нього, з метою задоволення власних основних потреб і реалізації важливих аспектів» [29].

Розглянемо аналіз проблеми адаптації у контексті найбільш відомих і визнаних концепцій в сучасній психології.

Постійні зміни в реальності ставлять людину в складні й динамічні умови невизначеності. Це призводить до того, що людина не встигає адаптуватися до нового способу життя, що, у свою чергу, заважає їй відчувати себе психологічно благополучною особистістю [4].

У психоаналізі три рівні психічного життя за концепцією З. Фрейда - несвідоме, підсвідоме і свідоме - становлять ключовий механізм адаптації людини до оточуючого середовища. Несвідомі інстинктивні спонукання дозволяють швидко адаптацію в умовах екстрених ситуацій, але можуть

призводити до соціальної дезадаптації. У той же час, свідома діяльність, викликана соціальними очікуваннями і нормами, дозволяє людині успішно взаємодіяти з оточуючими та забезпечувати гармонійне співіснування в суспільстві. Важливим є розвиток вміння діяти свідомо, враховуючи соціокультурні стандарти, які стають частиною над свідомого рівня психіки та сприяють успішній адаптації особистості до складних умов життя серед співвітчизників. Таким чином, концепція трьох рівнів психічного життя відображає не лише внутрішні процеси, а й взаємодію особистості з соціумом, сприяючи її успішній адаптації та розвитку [30].

В Глибинній психології, де основний акцент робиться на неусвідомлюваних рівнях психіки та їх взаємодії з усвідомленими процесами. К. Г. Юнг стверджує, що ці рівні формуються в потягах і мотиваційних тенденціях, а ключову роль відіграють неусвідомлені мотиви і загалом несвідоме. Поглиблюючи розуміння лібідо, К. Г. Юнг відхиляє концепцію З. Фрейда, стверджуючи, що конфлікти особистості виникають не лише через статеві потяги, але і через будь-які потреби, для задоволення яких організм виділяє енергію. За допомогою цієї енергії індивід може інстинктивно задовольнити потребу, що свідчить про адаптацію і відновлення рівноваги, або ж не задовільнити потребу, і тоді ми говоримо про проблеми адаптації до соціального середовища. Під час задоволення соціальних потреб виникає потреба у власній адаптації до соціальних норм. Це необхідно для того, щоб забезпечити можливість подальшого задоволення інших потреб та сподіватися на підтримку зі сторони оточуючого середовища. Отже, важливу роль відіграє адаптація до конкретного соціального середовища [72].

З точки зору біхевіоризму, усе, що належить індивіду, включаючи навички, свідомі інстинкти, соціальні емоції та здатність до пластичності для формування нових навичок і збереження їх, пояснюється як результат адаптації. В цьому контексті, навички виступають основою стійкої поведінки, яка адаптована до умов оточуючого середовища. Згідно із

концепцією біхевіоризму, людина розглядається в першу чергу як реагуюча та діюча істота, яка навчена та запрограмована на певні реакції та дії. Змінюючи стимули та підсилення відповідно до реакцій та їх наслідків, можна, завдяки механізму адаптації, перепрограмувати особистість [30].

Представник гуманістичної психології К. Роджерс пише з приводу адаптації, що її рівень, зазначається властивостями “Я-концепції”. Для підвищення адаптивних здібностей необхідно виправлення уявлень особи про її потенціал. Важливо, щоб людина прийняла себе, що створить умови для повноцінного функціонування [78].

Жаном Піаже (когнітивна теорія) було зроблено значний внесок у розвиток широкого розуміння поняття адаптації. Згідно з його концепцією, адаптація в біології і психології розглядається як взаємодія протилежно направлених процесів акомодатії і асиміляції. При широкому використанні першого терміну можна вживати вираз "приспособлення до середовища", що передбачає зміну функціонування організму або дій суб'єкта відповідно до характеристик оточуючого середовища. Другий процес змінює різні компоненти цього середовища, адаптуючи їх до структури організму або включаючи їх у схему поведінки суб'єкта. Обидва ці процеси тісно пов'язані між собою і взаємодіють, опосередковуючи один одного (при цьому не виключається провідна роль одного з них в конкретних випадках) [77].

У структурі психологічної адаптації вчені виділяють такі компоненти: психофізіологічний, когнітивний, соціально-психологічний та діяльнісний (практичний). Психофізіологічний компонент реалізується шляхом адаптації психіки особистості до фізичних навантажень, психологічної напруги в незвичних умовах і ситуаціях, а також відповіді на вимоги соціуму. Когнітивний компонент відповідає за набір умінь, навичок, знань та досвіду особистості, що забезпечує продуктивну адаптацію до різних соціальних ситуацій та творче освоєння соціальних норм, правил, принципів і інших соціальних регулятивів. Діяльнісний (практичний) компонент реалізується через оволодіння особистістю технологіями, прийомами, засобами та

інструкціями, які використовуються для задоволення власних потреб та вирішення практичних завдань у межах певного виду діяльності [28].

Для подальшого дослідження адаптації в психології, нам необхідно розглянути такий термін як “адаптивність”. Адаптивність визначається як вроджена та здобута здатність до адаптації, що означає здатність пристосовуватися до всієї багатоманітності життя при будь-яких умовах. Адаптивність особистості полягає в її здатності до внутрішніх (психологічних) і зовнішніх (поведінкових) змін, спрямованих на утримання стабільних взаємовідносин із мікро- та макросоціальним оточенням. Адаптивність, як властивість особистості, визначає її здатність утримувати ці взаємовідносини під час змін у характеристиках соціального середовища [52].

Вчені розглядають "адаптивність" як здатність особистості виробляти відповідні методи поведінки і діяльності, основані на її власних психічних якостях, як в реальних, так і в потенційних можливостях [**Помилка! Джерело посилання не знайдено.**].

За В. Світличним адаптивність представляє собою вроджену і набуту здатність до адаптації, тобто здатність адаптуватися до різноманітності життя в будь-яких умовах. Високий або нормальний рівень адаптивності також асоціюється з позитивними психофізичними характеристиками, витривалістю, високою працездатністю, стресостійкістю, психічною і фізичною гармонією, а також гармонійністю природжених і сформованих особистісних якостей протягом життя. Рівень адаптивності може змінюватися під впливом виховання, навчання, умов і стилю життя. Особливості особистості, орієнтація, вибір, ієрархія систем цінностей, цілі і потреби, рівень вербального інтелекту, культура, емоційна експресія і міжособистісні відносини впливають на легкість або складність адаптації в реальному житті. Низький рівень адаптивності супроводжується стресом, коли індивіду потрібно багато часу, щоб звикнути до нових умов. З такою адаптивністю важко відмовлятися від минулого та приймати нове. Зворотно,

висока адаптивність дозволяє індивіду менш стресово взаємодіяти з необхідністю адаптації до нового, він швидше адаптується до змін і досягає внутрішньої та зовнішньої рівноваги в нових обставинах [38].

Виділяють різні типи адаптивності, зокрема фізіологічну, психологічну, соціальну та соціально-психологічну. Психологічний (особистісний) рівень адаптивності визначається оптимальним пристосуванням особистості до умов які змінюються і виявляється у формуванні адаптаційних здібностей та оптимізації прогресивного розвитку особистості. Цей рівень проявляється у розвитку навичок, змінах у мотиваційній сфері, перегляді самооцінки та рівні домагань, змінах характеру і формуванні індивідуального стилю діяльності [48]. Соціальний рівень адаптивності визначає успішність адаптації особистості до соціуму, відображає процеси соціальної ідентифікації та особливості стилю соціальної взаємодії. Він також виявляється у засвоєнні соціальних ролей (гендерних, статусних, комунікативних тощо) у певній групі та за її межами, усвідомленні етнокультурних традицій [7]. Соціально-психологічна адаптивність особистості описується як стан взаємин між особистістю та групою, коли особистість, без тривалих внутрішніх та зовнішніх конфліктів, продуктивно виконує свою провідну діяльність. Вона задовольняє свої основні соціальні потреби та в повній мірі відповідає рольовим очікуванням референтної групи, виражає стан самоствердження [6].

Успішність адаптації не тільки залежить від об'єктивних факторів ситуації, але й від особистих ресурсів та ефективності стратегій, які застосовуються, оскільки адаптація - це комбінація інстинктів та набутих навичок. Дослідження показало, що існує взаємозв'язок між показниками адаптивності та смисловими орієнтаціями, які включають цінності, потреби, інтереси, почуття, ідентичність та самоактуалізацію. Це відображає рівень здатності людини до розвитку власного потенціалу та сприяє успішній соціально-психологічній адаптації [Помилка! Джерело посилання не знайдено.].

Важливим аспектом є те, що адаптивність проявляється на трьох рівнях: біологічному – здатність людини слідкувати за своїм здоров'ям і знаходити шляхи його збереження у будь-яких умовах оточуючого середовища; соціальному – формування навичок і вмінь для ефективного співіснування з іншими людьми, аналіз ситуацій, швидке адаптування та вирішення конфліктних ситуацій; психологічному – здатність людини зберігати внутрішній баланс і рівновагу, незалежно від обставин [24].

Як підсумок до всього вищеописаного, узагальнимо поняття адаптивність. Адаптивність визначається як здатність особистості ефективно пристосовуватися до змінних умов життя, оточуючого середовища та соціуму. Ця здатність виступає важливим показником психологічного благополуччя особистості. Ефективність процесу адаптації залежить від особистісного адаптаційного потенціалу, який представляє собою комплексну характеристику, що входить до стійкої сукупності індивідуально-психологічних та особистісних характеристик, до яких індивід може адаптуватися.

Розглянемо поняття «адаптаційний потенціал» в психології. Вчені розглядають адаптаційний потенціал як цілісне утворення, що складається з різноманітних психологічних, соціальних, біологічних характеристик особистості, а також здатностей, що проявляються у її діяльності та поведінці в умовах незмінних змін життя. Це включає в себе можливості особистості до психічної адаптації, як інтегральну ознаку її психічного здоров'я. Адаптаційні можливості розглядаються як важлива умова для сталого розвитку особистості [39].

Адаптаційний потенціал тлумачиться як схожий на адаптивність термін і використовується для вираження властивості особистості, що визначає її здатність до психічної адаптації [22].

О.П. Саннікова та О.В. Кузнєцова пропонують концепцію адаптивності особистості, базуючись на розумінні адаптивності як загальної фундаментальної властивості живих саморегулюючих систем, які здатні

вносити зміни в напрямі підтримки рівноваги взаємовідносин з оточуючим середовищем [17].

О.В. Колісник встановлює зв'язок адаптаційного потенціалу особистості з пошуком нею стратегій для життя, які дозволяють задовольняти потреби, визначені соціальною реальністю та особливостями самоідентифікації [23].

Н.В. Старинська розглядаючи структуру професійної самореалізації на рівнях, приходять до висновку, що досягнення професійної самореалізації відбувається через реалізацію адаптаційного і особистісного потенціалу особистості в професійній сфері [43].

Важливо розглядати адаптаційний потенціал як цілісне утворення, яке об'єднує різноманітні психічні, психологічні та соціально-психологічні характеристики та якості, які особистість використовує для розробки та реалізації нових програм та стратегій поведінки у змінюваних умовах життєдіяльності [27].

Адаптаційний потенціал можна концептуалізувати як комплексну формацію, що упорядковує соціально-психологічні, психічні та біологічні характеристики та якості, які особистість активізує для розробки та впровадження нових підходів до управління поведінки в змінених обставинах життя. У розгляді як інтегрального утворення, особистісний адаптаційний потенціал включає біопластичний, біографічний, психічний і особистісно-регуляторний компоненти. Біопластичний компонент відображає еволюційно закріплені форми життєдіяльності людського організму та народжені енергетичні ресурси. Біографічний компонент охоплює репертуар адаптивної поведінки, що є результатом особливостей відносин особистості з найближчим оточенням на ранніх етапах онтогенезу, а також соціокультурний досвід адаптації. Психічний компонент забезпечується прихованими та реальними психічними здібностями, що дозволяють відтворювати об'єктивну реальність та регулювати відносини з нею та з собою. Особистісно-регуляторний компонент пов'язаний із

розвитком свідомості та самосвідомості, надаючи змогу особистості не лише управляти своєю поведінкою відповідно до соціальних норм, але й розвиватися та вдосконалюватися. Особливості цієї функції визначаються здатністю особистості до усвідомленого розуміння власних потенційних можливостей, вибору шляху саморозкриття та прийняття відповідальності за свої рішення. У структурі особистісної регуляції обов'язково враховуються духовні, смислові та ціннісні аспекти [42].

Розглянемо адаптацію в межах суб'єктного підходу як механізм саморозкриття особистості, що сприяє трансформації змін навколишнього середовища у внутрішні умови для здійснення нових способів взаємодії з реальністю та самою собою. Особистість відіграє ключову роль у регулюванні процесів адаптації, розширюючи спектр детермінант і феноменів. Іншими словами, особистість є суб'єктом адаптації. Повність та напрям саморозкриття визначаються усвідомленням та рефлексією змін у зовнішній реальності, активізацією механізмів особистісної регуляції при трансформації адаптаційного потенціалу та орієнтацією на важливість власної особистості. Відношення особистості до себе та адаптаційної поведінки залежить від уявлення середовища, яке інтегрує психологічні властивості особистості та адаптаційний потенціал. Основним визначником у пошуках внутрішніх резервів для організації адаптаційної поведінки, освоєння нових ролей та збереження цілісності є усвідомлення змін у власному "Я". Важливість аспектів суб'єктивної інтерпретації навколишньої реальності, активізація рефлексивних компонентів адаптаційного потенціалу та перехід від саморегуляції до самоорганізації особистості, як суб'єкта адаптації. У цьому контексті активність особистісної регуляції визначається не лише об'єктивними ознаками середовища, але й їх особистісним значенням. Одним із виявів адаптації є аутоадаптація, яка розглядається як трансформацію свідомості та відношення до себе через рефлексивну взаємодію з власним "Я". Це призводить до підвищення цінності особистості

та визначає вплив особистості на навколишнє середовище [**Помилка! Джерело посилання не знайдено.**].

Уявлень про особистісний адаптаційний потенціал взаємодіють із концепцією щодо особистісного потенціалу. Останній визначається як інтегральна системна характеристика індивідуально-психологічних особливостей, що становлять основу для здатності особистості визначати стійкі внутрішні критерії та орієнтації у своїй діяльності, а також для збереження стійкості смислових орієнтацій та ефективності в умовах зовнішнього тиску і змін. Особистісний потенціал визначається як здатність особистості виявлятися як індивід, що самостійно регулює свою діяльність, здійснює цілеспрямовані зміни в зовнішньому світі та поєднує стійкість до впливу зовнішніх факторів і гнучкість у відповіді на зміни у зовнішній та внутрішній ситуації [38].

Особистісний потенціал представляє собою загальну оцінку рівня зрілості особистості. Однак головним аспектом цієї зрілості і формою виявлення потенціалу є явище самодетермінації. Це виражається в здатності виконувати дії в умовах відносної свободи, незалежно від зовнішніх і внутрішніх обмежень. При цьому враховуються біологічні умови, такі як фізичні характеристики, а також потреби і стійкі психологічні структури особистості. Кожна особа постійно взаємодіє з системою факторів, які визначають її можливості та можливості адаптації. Однак існує можливість виходу за межі цієї системи завдяки механізмам само детермінації. Особливо важливим для виявлення особистісної зрілості, як прояву особистісного потенціалу, є трансцендентне відношення до власного життя. Це визначається здатністю подолати умови, що задаються, і, в кінцевому рахунку, подоланням самої себе [38].

Адаптаційний потенціал як здатність особистості змінювати структуру та рівень якостей і властивостей під впливом адаптогенних факторів, що сприяє підвищенню її організованості та стійкості, описується в . Цей потенціал є інтегральним утворенням, що охоплює специфічні ресурси на

різних рівнях організації людини: індивідуальному, суб'єктно-діяльнісному, та особистісному. Індивідуальні властивості визначають енергетичні й динамічні обмеження активності, в межах яких особистість може успішно діяти, витратити та перетворювати ресурси, а також розвиватися. Суб'єктно-діяльнісний рівень включає ресурси та методи їх реалізації, зокрема здатності й навички, що характеризують адаптаційну поведінку особистості. Особистісний рівень враховує особливості мотиваційно-потребової сфери, напрямок та інтенсивність активності, механізми цілепокладання і вибору засобів для досягнення цілей відповідно до цінностей особистості. Засоби регуляції адаптаційних ресурсів, такі як механізми долання, психологічний захист, та емоційне реагування, відносяться до способів організації цих ресурсів у структурі адаптаційної відповіді [30].

Максименко, С. Д. пишучи про адаптаційний потенціал не обмежується лише актуальними можливостями та досягненнями особистості, а також включає латентні властивості, що наразі формуються. Досліджуючи адаптаційний потенціал з системним підходом, він вказує, що цей потенціал охоплює можливості системи змінювати свій режим функціонування, враховуючи при цьому різнонапрямлені цілі стабілізації та розвитку. Можна припустити, що адаптаційні ресурси, якими володіє особистість, утворюють певне взаємозв'язане співвідношення. Це взаємозв'язане співвідношення можна визначити як індивідуальний "профіль" ресурсів, де деякі переважають і виконують ключову роль у забезпеченні адаптаційного процесу, інші є резервом реагування, а деякі залишаються в латентному стані. Специфіка внутрішніх зв'язків і взаємозв'язку між різними ресурсами визначає структуру адаптаційного потенціалу. Ці зв'язки, ймовірно, обумовлені рядом факторів, включаючи характеристики самих ресурсів та їх "надійність", а також адаптаційні цілі суб'єкта, його самооцінку індивідуального потенціалу тощо [30].

Аналіз, який був представлений, вказує на те, що адаптаційний потенціал особистості може бути виявлений у двох типах адаптаційних

процесів: гомеостатичному і гетеростатичному. В гомеостатичному типі адаптації передбачається збереження динамічної рівноваги між організмом і середовищем, регулювання стану напруги та уникнення конфліктів, як всередині самої особистості, так і в її взаємодії з оточуючим середовищем. У випадку гетеростатичного типу адаптації акцент зрівняний на самоорганізації системи особистості під час взаємодії з навколишнім світом, що призводить до трансформації як самої особистості, так і оточуючого світу, в якому вона існує та розвивається. Відзначаючи це, В.Є. Клочко вказує, що зовнішнє середовище адаптується до людини так само, як і людина до нього [72]. У цих процесах велике значення має ціннісно-сміслова сфера особистості, оскільки цінності та смисли, які надають реальність буттю людини, перетворюючи предметний світ людини в сталий простір для життя та розвитку, фактично визначають сферу реалізації її потенціалу [78].

## **1.2 Феномен фрустраційної толерантності у психологічній науці**

Термін "фрустрація" у психологічній науці розглядається з багатьох сторін і у різних контекстах, тому вивчення фрустрації має бути багатогранним і брати до уваги різні погляди на даний феномен, які навіть можуть мати деякі розбіжності або і зовсім суперечити один одному.

Фрустрація знаходить своє застосування у різних теоріях, концепціях та гіпотезах, відносячись до проблем у сфері емоційно-вольової, мотиваційної, діяльнісної та поведінкової активності суб'єкта [**Помилка! Джерело посилання не знайдено.**].

Фрустрацію як психологічний феномен вивчали такі науковці та дослідники, як З. Фрейд, Е. Фромм, Дж. Доллард, Д. Майєрс.

1. Під фрустрацією розуміють сукупність емоційних переживань які виникають коли наші потреби (цілі) через певні невідвладні нам обставини не можуть бути досягнені в даний період часу або зовсім [54].

Наявність самих обставин недостатньо, ще потрібне усвідомлення індивідом браку контролю над цими перешкодами [85].

В широкому розумінні "Фрустрація" розглядається як один із типових та суттєвих психічних станів людини, який одночасно є надзвичайно унікальним, виявляючись переважно у вигляді пригніченої тривоги, неспокою, відчаю і безнадійності [73]. Основним чинником виникнення цього психічного стану є наявність загрозової та невирішеної ситуації, яку людина вважає важкою, складною, іноді навіть непереборною перешкодою, яку майже неможливо вирішити чи подолати. Фрустрація призводить до відчуття невпевненості та страху, створюючи насичений фон різноманітних особистісних переживань через неспроможність уникнути її під час важливої діяльності. Характерним емоційно-фрустраційним фоном є невідконтрольна тривога, постійне роздратування, нерозумне обурення, постійне відчуття вини, а також інші негативні психічні стани, які виснажують особу.

Вважається, що термін "фрустрація" у своєму прямому науково-психологічному тлумаченні був вперше використаний З. Фрейдом і розглянутий як поняття, тісно пов'язане з феноменом агресії [74].

Із точки зору біхевіористів, фрустрація визначається як зміна або гальмування очікуваної реакції, тобто розглядається як важлива перешкода для діяльності. Основні біхевіористські підходи до явища фрустрації можна узагальнено розподілити за такими трьома концептуальними напрямками: 1) теорія "фрустрації – агресії" (Дж. Доллард, О. Мауер, Н. Міллер, Д. Сірс); 2) теорія "фрустраційної регресії" (К. Багнер, К. Левін, Т. Дембо та ін.); 3) теорія "фрустраційної фіксації" (Н. Майер) [50].

За думкою С. Розенцвейга, засновника евристичної теорії фрустрації, це є здатність (або нездатність) індивіда адаптуватися до умов мікро- та макросоціуму. Основна ідея полягає в тому, що фрустрація є своєрідним способом поведінки, обмеженим біологічними рамками. Основними концепціями та характеристиками цієї теорії є: 1) розрізнення типів фрустрації (первинна та вторинна); 2) класифікація реакцій людини на

фрустраційну ситуацію (за напрямками та типами); 3) визначення трьох рівнів психозахисту організму людини в ситуації фрустрації (імунологічний, автономний, кортикальний); 4) введення та обґрунтування термінологічної суті фрустраційної толерантності як особистісної стійкості до фрустраторів і фрустраційних ситуацій [79].

Фрустрацію можна позначити як один із видів кризових станів, він їх називає «ситуаціями неможливості» **[Помилка! Джерело посилання не знайдено.]**.

Віктор Франкл, засновник логотерапії, розглядає поняття «екзистенційної фрустрації» як певної альтернативи перспективам, що стверджують, що фрустрація може виникати лише внаслідок біологічних потягів людини [59].

Фрустрація є складним станом, притаманним передусім організмам, а не лише особистостям у соціальних вимірах. За думкою вченого, фрустрація характеризується природою обмеженою біологічними рамками та частково межує не з нормою, а з патологією та девіацією, оскільки сприяє виникненню різноманітних афективно-мотиваційних порушень і розладів **[Помилка! Джерело посилання не знайдено.]**.

В. Кнаус розрізняє фрустрацію, класифікуючи її на дві основні категорії: тривалу та епізодичну. Тривала фрустрація характеризується постійним відчуттям невдоволення у всіх аспектах життя, таких як навчання, робота чи особисті стосунки. З іншого боку, епізодичні фрустрації виникають у результаті тимчасових перешкод у вирішенні конкретної проблеми або у певному стані. Практично всі ситуації фрустрації можна віднести до цих двох основних категорій [84; 68].

На думку зарубіжних вчених, фрустрація складається з трьох складових: психологічна, фізіологічна та когнітивна [69].

У відповідь на фрустрацію можуть виникати дві реакції - агресія та відступлення [20].

У своєму дослідженні американський учений В. Вейтен включає фрустрацію до одного з чотирьох типів стресу, а саме: фрустрацію, конфлікт, зміну обставин і напругу [73].

У формуванні стану фрустрації важливу роль відіграють різні складові психічної сфери, зокрема мотиваційні, поведінкові, когнітивні та емоційно-вольові компоненти. Ці складові є частинами загального підходу до розуміння феномену фрустрації. Особливе місце в структурі особистості займає мотиваційно-спонукальна сфера з рівнями мотивів потреб та мотивів розвитку. У зіткненні з фрустраційною ситуацією людина переживає психічний стан, який змінюється під впливом різних умов та факторів. Послідовність фруструючих ситуацій спричиняє трансформацію цих психічних станів, що відрізняються від первинного стану та ситуації, яка його викликала [14].

У своєму дослідженні наслідків фрустраційних ситуацій у сучасного студентства, М. Вовк вказує на те, що типовими реакціями на такі ситуації є критичні стани та їх наслідки, такі як саможичування, гнів, безнадійність, апатія, проблеми з прийняттям рішень, а також хронічна втома, втрата ваги та втеча від реальності через сон [5].

Позитивний погляд на фрустрацію, як на те, що допомагає розвиватися особистості мав засновник гештальт-терапії Ф. Перлз. За його визначенням лише завдяки фрустрації людина змушена використати свої внутрішні ресурси, активізувати їх і таким чином подолати те, що викликає у неї фрустрацію [60].

Фрустраційна толерантність - це розширення поняття "фрустрації".

Фрустраційна толерантність — це здатність досягати цінних цілей, незважаючи на переживання фрустрації. Відповідно до цієї концепції, фрустраційна толерантність — це форма поведінкового контролю, пов'язана з регуляцією фрустрації, але відмінна від неї. Стійке розчарування, незалежно від того, скільки фрустрації ви відчуваєте, регулювання розчарування тягне за собою зменшення досвіду самого розчарування [66].

Згідно В.В. Предко «*фрустраційна толерантність — це психологічна якість, яка забезпечує здатність зберігати впевненість, оптимальний внутрішній стан рівноваги, уміння цілеспрямовано мінімізувати психічну напругу, регулювати власну психічну активність, проявляти конструктивну поведінку, досягати важливих цілей, ефективно долати труднощі та швидко знаходити найкращі варіанти вирішення проблеми*» [Помилка! Джерело посилання не знайдено., с. 8].

Для багатьох психологів до терміну "фрустраційна толерантність" можна підібрати такі синоніми як "стресостійкість", "емоційна стійкість", "психологічна стійкість", "стресрезистентність [47].

Американський психолог К. Ізард говорить про важливість емоцій у вивченні фрустрації. У його дослідженнях відзначається, що емоції мають прямий вплив на толерантність особистості до фрустраційних ситуацій. Наприклад, радісні емоції підвищують цю толерантність, тоді як сумні можуть призвести до її зниження [63]. Ця думка в певній мірі віддзеркалює погляд Л. Берковіца, особливо його твердження про те, що "фрустрація спричиняє агресивність тільки тоді, коли вона викликає негативні емоції" [55]. Фрустрація виявляється через збільшену емоційність у дітей порівняно з дорослими, оскільки вони менше вміють адаптуватися до негативних ситуацій [41].

Толерантність до фрустрації пов'язана з іншими конструкціями саморегуляції, але відрізняється від них. Наприклад, це субкомпонент дистрестолерантності; як смуток і фізичне виснаження, розчарування є однією з форм страждання. Наполегливість, або схильність підтримувати відданість і зусилля для досягнення довгострокових цілей пов'язана з толерантністю до розчарувань, оскільки досягнення довгострокових цілей вимагає здатності долати перешкоди, які викликають розчарування [76].

Якщо можливості вирішення ситуації фрустрації є неефективними і не призводять до очікуваного результату, напруга починає зростати. На певному етапі вона досягає такого рівня, коли конструктивний вихід із складної

ситуації стає неможливим. Причини що пояснюють цей стан деструкції наступні: рівень мобілізації енергії може перевищити ліміт, необхідний для вирішення завдання та напруга, яка може призвести до когнітивної обмеженості [71].

Існує певний пороговий рівень напруги, перевищення якого призводить до якісно нових впливів на поведінку. Цю величину можна назвати толерантністю до фрустрації. Людина може переживати фрустрацію, не виявляючи проявів дезорганізації поведінки, і продовжувати зусилля для досягнення мети, шукати нові шляхи та альтернативи для її реалізації. Проте при подальшому зростанні напруги можливе виходження із духовної рівноваги та втрата конструктивного підходу, що може призвести до неможливості вирішення проблемної ситуації. У цьому випадку говорять, що сталося перевищення індивідуального рівня толерантності до фрустрації [14].

На думку П.В. Лушина, позитивне ставлення до невизначеності має вплив на формування ефективних методів самоорганізації та вирішення проблемних завдань. У деяких випадках, цілеспрямоване збільшення толерантності до невизначеності шляхом відмови від прямого керівництва та врахування фактору часу стимулює особу до активного вирішення завдань. Це може призвести до переходу людини на новий рівень особистісного розвитку [36].

Божок Н. говорить про поріг, який визначає, наскільки стійкою є людина перед фрустрацією. Якщо можливо змінити звичайні потреби різними способами та діями, то фрустрацію можна успішно подолати. Це призводить до конструктивної реакції та знищення фрустраційної ситуації, що може зменшити рівень фрустрації або зовсім її уникнути. У такому випадку відбувається розрядка мотиваційної системи, і поведінка стає адаптивною. Це відбувається завдяки толерантності, яка базується на терплячості та здатності адекватно оцінити ситуацію та знайти шляхи виходу з неї [Помилка! Джерело посилання не знайдено.].

Найбільш конструктивним слід вважати психологічний стан, що визначається розсудливістю, спокоєм та готовністю використовувати неприємні ситуації як життєвий урок та корисний досвід, незважаючи на наявність фруструючих факторів. Такий варіант мислення, гнучкість та творчий підхід до складних ситуацій можуть перетворити проблему в можливість відкриття чогось нового [18].

За висловленням А. Гусева, фрустраційна толерантність виявляє свій вплив у когнітивній, емоційній і поведінковій сферах, надаючи особистості здатність стійко переживати кризові ситуації, пов'язані з невизначеністю власного існування [13].

У своїх наукових дослідженнях Л.М. Кузнецова звертає увагу на взаємозв'язок між станом фрустрації у молодих людей та акцентуаціями характеру, які призводять до певного дисбалансу в емоційно-вольовій та мотиваційно-потребовій сферах особистості. Це формує слабкі місця в структурі характеру та ускладнює звичайну життєдіяльність особистості в різних ситуаціях, де виявляються значні вимоги до цих місць найменшого опору [**Помилка! Джерело посилання не знайдено.**].

Ще можна визначити фрустраційну толерантність, користуючись схожим поняттям - емоційною стійкістю, яка є "інтегративною властивістю особистості, що характеризується взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів психічної діяльності індивіда, спрямованою на оптимальне досягнення цілей у складних емоційних ситуаціях".

І.В. Ламаш та Т.В. Селюкова пишуть про те, що фрустраційна толерантність буває на різних рівнях, починаючи від нервово-психічного і закінчуючи соціально-психологічним. У першому випадку під "фрустраційною толерантністю" мається на увазі стійкість або опір людини перед різними впливами, які вона може розцінювати як "шкідливі" для себе [25].

Нестабільність життя, невизначені перспективи, порушення планів та невідомість щодо майбутнього призводять до збільшення емоційного напруження, підвищення тривожності, виникнення страхів, настання нав'язливих негативних думок та постійних переживань. Ці аспекти суттєво впливають на психічну рівновагу особистості та її психологічне благополуччя.

Обґрунтування важливості прийняття невизначеності, можна провести шляхом аналізу проявів двох протилежних особистісних конструктів: толерантність і інтолерантність до невизначеності. Толерантність до невизначеності представляє собою складний і багатовимірний особистісний конструкт, який відображає когнітивний аспект, що характеризує тенденцію сприймання ситуації, афективний аспект – емоційну реакцію на невизначеність, та конативний аспект – виявлення індивідуальних поведінкових особливостей саморегуляції в умовах, пов'язаних з невизначеністю смислових засад власного існування [13]. Прийняття невизначеності та вміння орієнтуватися в складних ситуаціях сприяє розвитку толерантності до невизначеності. Ця якість розглядається як здатність особистості знаходити сенс у житті навіть в умовах неспростовної складності. Толерантна до невизначеності особистість проявляє такі навички, як:

- Здатність приймати рішення та вирішувати проблеми у ситуаціях, коли неможливо передбачити всі можливі наслідки і при обмеженій кількості фактів щодо поточної ситуації.

- Вміння опиратися відсутності логіки в надходячій інформації.

- Готовність сприймати нові, невідомі та ризиковані ситуації як стимулюючі.

- Здатність організовувати себе і застосовувати дієві соціально-психологічні стратегії, активізуючи афективний, когнітивний та поведінковий компоненти у складних ситуаціях.

- Можливість відчувати та виражати позитивні емоції в неоднозначних обставинах, розглядаючи їх як виклик, а не загрозу.

- Готовність адаптуватися до невизначених ситуацій та використовувати наявні можливості [31].

Р. Стангер підкреслював важливість соціальних факторів у формуванні фрустраційної толерантності. Він підтверджував, що ця психічна якість розвивається у дітей шляхом наслідування дорослих, в процесі спрямованого освоєння та акумуляції власного досвіду. Таким чином, фрустраційна толерантність є психічним явищем, що формується в результаті взаємодії з оточуючими людьми та внутрішньою усвідомленістю їхнього позитивного досвіду [82].

Після аналізу взаємозв'язку між фрустраційною толерантністю, емоційною стійкістю та оптимізмом, Н. Чижиченко приходять до висновку, що фрустраційна толерантність сприяє розвитку когнітивного потенціалу людини. Це виявляється у здатності до конструктивних стратегій поведінки, умінні контролювати та регулювати емоційний стан, розмірковувати над альтернативами, передбачати можливі наслідки та підтримувати позитивну установку й реалістичний оптимізм, навіть у ситуаціях фрустрації [49].

Згідно з дослідженням американських вчених Мішель, Еббесен і Зейс, фрустраційна толерантність та усвідомлена затримка у задоволенні потреби можуть сприяти досягненню вищої мети, навіть якщо це вимагає відкладення у задоволенні особистих потреб. Зазначається, що воля людини допомагає їй не лише подолати перешкоди, а й стримувати свої потреби для досягнення успіху у майбутньому. Дослідники вказують на те, що успішне подолання затримки у задоволенні потреб у дитинстві може вплинути на формування особистості у пізніший період життя. Ключем толерантності до фрустрації, викликаній надмірною затримкою реалізації потреб, є здатність трансформувати неприємний період очікування у позитивний та цікавий досвід, зосереджуючись на інших аспектах життя під час очікування досягнення довгострокової мети [73].

У свою чергу М. Розенцвейг підкреслює значення адаптивної ролі фрустраційної толерантності, розглядаючи її як здатність особи переносити фрустрацію, не втрачаючи психобіологічної адаптації. Враховуючи цю адаптивну функцію, можна стверджувати, що особливості процесів адаптації є ще однією ключовою умовою формування фрустраційної толерантності [79].

Для пояснення особистісної здатності людини подолати стрес, Лазарусом Р.С. було введено термін "коупінг", що вказує на здатність справлятися з фруструючою ситуацією та переборювати перешкоди на шляху до задоволення потреб або досягнення цілей. За вченням Лазаруса, "коупінг" представляє собою індивідуальний метод управління складною ситуацією, що виникає з урахуванням її важливості в житті особи та її особистісних ресурсів, що в багатьох випадках визначають поведінку людини. Згідно з теорією подолання стресових ситуацій, результати залежать від характеру самої ситуації, етапу зіткнення зі стресовим фактором та когнітивної оцінки стресора індивідом. Вчені виокремлюють дві форми коупінг-поведінки: активну, спрямовану на подолання стресу, та пасивну, спрямовану не на подолання, а на зменшення емоційного напруження [53].

Деякі дослідники розглядають толерантність з чотирьох ключових ракурсів: як психологічну стійкість, позитивні установки, індивідуальні якості та систему цінностей. За їхнім переконанням, толерантність як комплексна характеристика включає всі ці аспекти. Вони вважають, що психологічна стійкість є важливою особливістю, яка забезпечує баланс між виживанням та адаптацією людини, а також підтримує його індивідуальність. Отже, вони стверджують, що рішення фруструючих ситуацій залежить від рівня психологічної стійкості [**Помилка! Джерело посилання не знайдено.**].

У своїх дослідженнях О. А. Чиханцовою встановлено, що фрустраційна толерантність формується переважно в процесі розвитку особистості, особливо формування здатності до передбачення сприятливого виходу з фруструючих ситуацій. Люди з низьким рівнем толерантності до фрустрації

реагують дуже чутливо на свої невдачі, дискомфорт, не можуть прийняти розбіжності в планах і розглядають виникнення перешкод як катастрофу. Поріг толерантності є змінною величиною, залежною від особистості і конкретної ситуації. Один і той же подразник для однієї людини може бути прийнятним, а для іншої - несприйнятним. Також рівень порогу толерантності залежить від попереднього досвіду та очікувань на майбутнє. Важливим є усвідомлення індивідом загальної ймовірності задоволення власних потреб [51].

Високий рівень фрустраційної толерантності пов'язаний з високою нервово-психічною стійкістю, внутрішньою локусом контролю та низьким рівнем особистісної та ситуативної тривожності. Також важливими факторами є усвідомлення негативного впливу, наявність оптимізму та налаштування на вирішення життєвих проблем, що дозволяє зберігати психічну рівновагу та проявляти фрустраційну толерантність. Особистості з високим рівнем фрустраційної толерантності мають більше можливостей ефективно впоратися з фруструючими ситуаціями, у порівнянні з тими, у кого рівень цієї толерантності низький. Відповідно, низька самооцінка та небажання подолати фруструючі обставини призводять до неефективної поведінки, посилюють невпевненість та перешкоджають самореалізації. Також відзначено, що оптимізм сприяє розвитку фрустраційної толерантності, тоді як низький рівень оптимізму може призвести до емоційної нестійкості.

Формування фрустраційної толерантності визначається життєстійкістю особистості, яка дозволяє зберігати ефективність дій навіть при несприятливих умовах. Життєстійкі переконання впливають на сприйняття ситуацій, зменшуючи їх травматичність і сприяючи розвитку конструктивних стратегій подолання труднощів. Люди з високим рівнем життєстійкості проявляють більшу фрустраційну толерантність, менше негативних емоцій і сприймають ситуації позитивніше, ніж ті, хто має низький рівень цієї якості. Життєстійкість підтримує готовність діяти в умовах невизначеності і ризику,

допомагає перетворювати проблеми та стресові ситуації на можливості для розвитку. Вона забезпечує гнучкість і адаптивність, дозволяючи ефективно функціонувати навіть у непередбачуваних обставинах [35; 50].

### **1.3 Структура адаптаційного потенціалу та місце в ній фрустраційної толерантності**

Аналіз наукових джерел, присвячених вивченню адаптаційного потенціалу особистості, дозволив виділити ключові підходи до його розуміння. Адаптаційний потенціал є складним багаторівневим утворенням, яке визначає здатність особистості ефективно взаємодіяти з навколишнім середовищем. Відповідно до сучасних досліджень, адаптаційний потенціал включає в себе такі компоненти, як **психологічна стійкість, соціальна адаптація, когнітивна гнучкість та емоційна регуляція** [67].

Попри велику кількість підходів, наявні концепції не формують універсальної моделі адаптаційного потенціалу. Згідно з нашим баченням, адаптаційний потенціал особистості має багаторівневу структуру, яка являє собою складну систему взаємодії окремих складників, не всі з яких обов'язково мають прямі зв'язки.

*У цьому контексті фрустраційна толерантність виступає як один із важливих елементів, що забезпечує стабільність особистості в умовах життєвих труднощів та впливає на кожен із компонентів адаптаційного потенціалу.*

*За Методикою дослідження соціально - психологічної адаптації К. Роджерса – Даймонда люди з високим рівнем адаптації демонструють відкритість у спілкуванні, здатність встановлювати теплі, доброзичливі стосунки, а також вміння приймати оточуючих такими, якими вони є. Вони здатні ефективно справлятися з емоційними викликами, підтримувати внутрішню рівновагу та конструктивно вирішувати конфлікти. Також здатні витримувати емоційні навантаження, що виникають у стресових ситуаціях, без зниження ефективності діяльності. Люди з розвинутою*

*фрустраційною толерантністю демонструють стійкість до невдач, здатність знаходити конструктивні рішення в умовах труднощів та зберігати позитивний настрій. З цього ми можемо зробити висновок що в цьому контексті фрустраційна толерантність найбільше впливає на такі компоненти адаптаційного потенціалу, як соціальна адаптація та емоційна регуляція.*

Н. Є. Завацька розглядає цей потенціал як фактор соціальної реадaptaції, що включає інтраперсональні складники [15].

Внутрішньо особистісний складник адаптаційного потенціалу залежить від вольових дій, енергії, готовності до адаптації, здатності вирішувати внутрішні конфлікти, гармонійного фізичного розвитку та чесності із собою. Поведінкова адаптивність формується через особистісні здібності, що сприяють професійному розвитку та соціальному визнанню [27].

Деякі вчені вважають, що фрустраційна толерантність є особистісною характеристикою, яка визначає здатність людини зберігати стійкість у ситуаціях, що викликають роздратування, і долати труднощі без втрати психічної рівноваги. Це базується на вмінні адекватно оцінювати неприємні ситуації, прогнозувати способи їх вирішення, рефлексувати, співвідносити обставини з загальним контекстом і цілями діяльності, а також застосовувати креативний підхід до поведінки **[Помилка! Джерело посилання не знайдено.]**.

Дослідники, зокрема Дж. Келлер та Л. Джекобсон, стверджують, що фрустраційна толерантність є ключовим показником здатності до адаптації. Вони зазначають, що високий рівень толерантності дозволяє індивіду залишатися продуктивним навіть у ситуаціях невдач і втрат, сприяючи прийняттю обставин та конструктивному пошуку рішень [65]. Особливу увагу звертають на взаємозв'язок між фрустраційною толерантністю та внутрішнім локусом контролю. Люди, які вважають себе відповідальними за власне життя, демонструють більшу стійкість до фрустрації, ніж ті, хто схильний приписувати свої невдачі зовнішнім чинникам [80].

Фрустраційна толерантність відображає здатність особистості витримувати негативний вплив стресових факторів без суттєвого зниження ефективності діяльності. На думку К. Джонсона, цей компонент адаптаційного потенціалу є динамічним і може змінюватися залежно від життєвого досвіду та рівня емоційного інтелекту [64]. Дослідник відзначає, що особистості з високим рівнем фрустраційної толерантності мають краще розвинені механізми емоційної регуляції, що дозволяє їм зберігати оптимізм і зосередженість у складних ситуаціях [61].

У дослідженнях А. Мюллера вказується, що низький рівень фрустраційної толерантності часто супроводжується підвищеною емоційною реактивністю, схильністю до імпульсивних рішень та уникнення проблем [75]. У таких осіб фрустрація може стати тригером для формування стресових розладів або психосоматичних захворювань. Натомість високий рівень толерантності асоціюється з кращими показниками когнітивної продуктивності та емоційного благополуччя [70].

Формування фрустраційної толерантності залежить від численних факторів, серед яких виділяють генетичні особливості, середовище виховання та життєвий досвід. Згідно з результатами досліджень М. Сміта, ранній досвід взаємодії з батьками, особливо наявність підтримки та стабільності в дитинстві, суттєво впливає на здатність до подолання фрустрації у дорослому віці [81].

Також важливу роль відіграють когнітивні та емоційні стратегії, які особистість застосовує для подолання труднощів. Е. Браун зазначає, що люди з розвиненими навичками рефлексії та здатністю аналізувати власний досвід краще справляються з фрустраційними ситуаціями [57]. Вони здатні бачити у складних обставинах можливість для особистісного зростання, а не лише загрозу. Водночас відсутність таких навичок може призводити до хронічної незадоволеності та емоційного виснаження [62].

Життєстійкість особистості, на думку Р. Коннера, є базисом для розвитку фрустраційної толерантності. Автор наголошує, що високий рівень

життєстійкості сприяє ефективному подоланню кризових ситуацій, знижуючи негативний вплив стресу [58].

Люди з високим рівнем життєстійкості частіше використовують адаптивні стратегії, такі як пошук соціальної підтримки або активне вирішення проблем, тоді як низький рівень може призводити до ізоляції та уникнення відповідальності [56].

Фрустраційна толерантність у системі адаптаційного потенціалу також пов'язана з рівнем оптимізму. У дослідженні Л. Томпсона виявлено, що оптимістичний настрій сприяє розвитку конструктивних підходів до подолання фрустрації, тоді як песимізм, навпаки, збільшує ризик розвитку депресивних станів [83].

Таким чином, фрустраційна толерантність є важливим компонентом адаптаційного потенціалу особистості, який визначає її здатність зберігати психічну рівновагу в умовах стресу та труднощів. Формування цієї якості залежить від низки факторів, таких як життєвий досвід, когнітивні навички та рівень життєстійкості.

## **Висновки до розділу 1**

Визначено, що адаптація розглядається як процес спрямованості на встановлення гармонії між індивідом і оточуючим середовищем. Зазначаються два основні підходи до цього поняття: широкий, який орієнтований на збереження гомеостазу, та вузький, що акцентує увагу на підкоренні індивідом середовищу. Психічна адаптація, визначена як процес взаємодії особистості з оточуючим середовищем, відіграє важливу роль у задоволенні основних потреб та реалізації важливих аспектів життя.

Адаптивність розглядається як здатність особистості пристосовуватися до різноманітності умов життя на біологічному, соціальному та психологічному рівнях. Різні типи адаптивності, такі як фізіологічна, психологічна, соціальна та соціально-психологічна, підкреслюються як важливі аспекти функціонування особистості.

Поняття "адаптаційний потенціал" розглядається як цілісне утворення, що складається з різноманітних психологічних, соціальних та біологічних характеристик особистості. Важливим елементом цього потенціалу є система змін в режимі функціонування, що дозволяє особистості адаптуватися до різних умов і зберігати стабільність.

Адаптаційний потенціал може проявлятися у двох типах адаптаційних процесів: гомеостатичному, що передбачає збереження рівноваги, і гетеростатичному, який акцентує на самоорганізації системи особистості. Ці процеси визначаються не лише зовнішніми умовами, а й внутрішніми цінностями і смислами особистості.

У цілому, адаптація та адаптивність є ключовими поняттями в психології, що відображають здатність особистості пристосовуватися до змін у своєму оточенні та забезпечувати стабільність у функціонуванні незважаючи на них.

Фрустрація, яка є типовим та суттєвим психічним станом людини, може мати різні вияви, такі як пригнічена тривога, неспокій, відчай та безнадійність. Цей стан виникає внаслідок загрозливих та невирішених ситуацій, що сприймаються як складні або непереборні. Варто відзначити, що фрустрацію можна класифікувати на тривалу та епізодичну, залежно від її тривалості та характеру.

Фрустрація складається з психологічної, фізіологічної та когнітивної складових, а реакція людини на цей стан залежить від її уявлень про ситуацію. Фрустраційна толерантність, яка є формою поведінкового контролю, визначається як здатність досягати цілей незважаючи на фрустрацію, та може сприяти подоланню перешкод та досягненню успіху навіть за рахунок відкладення задоволення потреб.

Фрустраційна толерантність виявляє свій вплив у когнітивній, емоційній та поведінковій сферах, допомагаючи особистості зберігати стійкість в кризових ситуаціях та розвивати конструктивні стратегії поведінки. Однак важливо розрізняти рівні та аспекти фрустраційної

толерантності, оскільки вони можуть виявлятися на різних рівнях, включаючи нервово-психічний та соціально-психологічний.

У контексті копіngu з фрустрацією важливо враховувати індивідуальні особливості та ресурси особистості, а також характер та когнітивну оцінку ситуації. Активний копінг спрямований на подолання стресу, в той час як пасивний копінг спрямований на зменшення емоційного напруження.

Загалом, фрустраційна толерантність є важливим психологічним ресурсом, який сприяє розвитку когнітивного потенціалу та допомагає особистості ефективно подолувати перешкоди та досягати своїх цілей.

Фрустраційна толерантність є ключовим елементом, що забезпечує стабільність особистості в умовах труднощів. Вона сприяє соціальній адаптації та емоційній регуляції, допомагаючи ефективно справлятися зі стресом, підтримувати внутрішню рівновагу, встановлювати доброзичливі стосунки та знаходити конструктивні рішення в складних ситуаціях.

Високий рівень фрустраційної толерантності асоціюється з позитивними психологічними характеристиками, такими як оптимізм, внутрішній локус контролю та емоційна стабільність, тоді як низький рівень може призводити до зниження адаптивних можливостей та емоційного виснаження. Подальші дослідження у цій сфері можуть сприяти розробці ефективних методик для підвищення фрустраційної толерантності у різних групах населення.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФРУСТРАЦІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ В СТРУКТУРІ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ

#### 2.1 Методика організації дослідження фрустраційної толерантності в структурі адаптаційного потенціалу особистості

Для того щоб визначити рівень фрустраційної толерантності в структурі адаптаційного потенціалу особистості вимушених переселенок за кордон було проведено емпіричне дослідження.

**Вибірка дослідження.** Всього в дослідженні взяло участь 50 жінок віком від 21 до 65 років, які вимушено переселилися за кордон у зв'язку з військовим вторгненням Росії в Україну. Усі респондентки мали різний рівень адаптації до нових умов життя: від тих, хто швидко адаптувався до нових реалій, до тих, хто зіткнувся з труднощами, такими як стрес, депресія або інші психологічні труднощі. Дослідження проводилось на базі Волонтерського центру Карітас Гданської архієпархії, де учасниці отримували підтримку у процесі адаптації та змогли поділитися своїм досвідом.

Для того щоб дослідити рівень фрустраційної толерантності та адаптаційного потенціалу особистості вимушених переселенок було використано наступні методики:

#### 1. Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонд

Ця методика дозволяє оцінити рівень соціально-психологічної адаптації особистості через аналіз її ставлення до себе та до інших, здатності до інтеграції в нові соціальні умови. Важливою складовою є визначення адаптивних можливостей, внутрішньої гармонії та психічної стійкості в нових умовах життя. Обробка результатів включає підрахунок загальної кількості балів, що відображає ступінь адаптації особистості.

#### 2. Авторська анкета для дослідження адаптації до нових умов

Анкета розроблена спеціально для оцінки психологічних і соціальних аспектів адаптації жінок, які змушені були переселитися за кордон через військові дії. Вона включає запитання, що стосуються переживання стресу, змін у соціальних відносинах, фінансової нестабільності та емоційного стану. Результати дозволяють оцінити індивідуальний рівень адаптації респонденток.

### **3. Тест «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона**

Ця шкала вимірює рівень інтолерантності до невизначеності, що є важливим чинником під час адаптації до нових, непередбачуваних умов життя. Вона складається із запитань, що оцінюють реакцію на ситуації, де недостатньо інформації або є непевність щодо майбутнього. Результати допомагають виявити рівень стресу, викликаного такими ситуаціями, та спрогнозувати потенційні проблеми в адаптації.

### **4. Методика діагностики ірраціональних переконань А. Елліса**

Ця методика дозволяє оцінити наявність ірраціональних переконань, що можуть перешкоджати ефективній адаптації до нових умов життя. Ірраціональні переконання можуть включати надмірні очікування від себе та інших, песимістичне сприйняття майбутнього або гіпертрофоване відчуття особистої відповідальності за події. Результати обробляються шляхом підрахунку загальної кількості балів, що дозволяє виявити ступінь ірраціональності мислення.

### **5. Адаптовані на українській вибірці методики «The Modified BBC Subjective Well-Being Scale» (BBC-SWB) та «Positive Mental Health Scale» (PMH-SCALE)**

Ці методики спрямовані на вимірювання рівня суб'єктивного благополуччя та позитивного ментального здоров'я. BBC-SWB оцінює загальний рівень задоволеності життям та емоційного благополуччя, тоді як PMH-SCALE фокусується на позитивних аспектах психічного здоров'я, таких як самоприйняття, здатність до подолання труднощів та наявність підтримуючих соціальних зв'язків. Обидві методики дозволяють отримати

комплексну картину психічного стану респонденток у контексті їх адаптації до нових умов життя за кордоном.

#### **6. Діагностика рівня соціальної фрустрації Л. І. Вассермана**

Методика вимірює рівень соціальної фрустрації, яка виникає в результаті незадоволеності соціальними умовами або нереалізованих потреб у новому середовищі. Вона дозволяє оцінити ступінь розчарування у стосунках з оточуючими, незадоволення своїм соціальним статусом чи можливостями які присутні у суспільстві. Підрахунок балів дає змогу оцінити загальний рівень фрустрації та його вплив на адаптаційний потенціал.

Кожна із зазначених методик дозволяє отримати цінну інформацію про психологічні аспекти адаптації респонденток та допомагає всебічно оцінити їх фрустраційну толерантність та здатність до ефективної адаптації у нових умовах.

Розглянемо окремо особливості застосування зазначених методик та підходи до обробки результатів.

**Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонд** спрямована на комплексне дослідження рівня адаптації особистості до соціальних умов та взаємодії з навколишнім середовищем. Вона оцінює загальну адаптивність людини, що відображає здатність успішно пристосовуватися до нових життєвих ситуацій, і дозволяє виявити можливі труднощі в цьому процесі. Крім загального показника адаптації, методика аналізує низку ключових аспектів: рівень самоприйняття, сприйняття інших людей, емоційний комфорт або дискомфорт у соціальних стосунках, а також наявність внутрішнього чи зовнішнього контролю над власним життям.

Особлива увага приділяється схильності людини до домінування чи підкорення в міжособистісних стосунках, залежності від думки оточуючих, а також прагненню до ескапізму – уникнення проблем через втечу від реальності або неспроможність справлятися з життєвими труднощами.

Відповіді респондентів на твердження в опитувальнику фіксуються за шкалою, що дозволяє кількісно оцінити кожен із цих аспектів.

Методика дає змогу не лише виміряти загальний рівень адаптації, а й глибше зрозуміти внутрішній стан особистості, її готовність до взаємодії з соціальним середовищем, здатність до самоконтролю та управління своїми емоціями. Високі показники свідчать про ефективну адаптацію, а низькі — сигналізують про можливі проблеми, як-от внутрішній дискомфорт або соціальну ізоляцію. Ця методика є цінним інструментом для виявлення психологічних бар'єрів на шляху до ефективної соціальної інтеграції [21].

**Тест «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона** складається з 12 тверджень, спрямованих на оцінку рівня нетерпимості людини до ситуацій невизначеності. Цей тест допомагає виявити, наскільки дискомфортними є для респондента обставини, в яких відсутня чітка інформація або визначеність, і як це впливає на його поведінку та емоційний стан.

Респонденти оцінюють кожне твердження за п'ятибальною шкалою, де: 1 бал — «категорично не згоден», 5 балів — «цілковито згоден».

Таким чином, максимальний бал, який можна набрати в тесті, становить 60, а мінімальний — 12. Високі показники свідчать про значну інтолерантність до невизначеності: людина відчуває сильний стрес і тривогу в ситуаціях, де відсутня передбачуваність або контроль. Низькі показники свідчать про більшу стійкість до невизначеності, коли індивід здатен зберігати спокій і приймати рішення навіть у ситуаціях, коли майбутні події невідомі або непередбачувані.

Цей тест дозволяє дослідити, наскільки добре людина справляється з непередбачуваними обставинами та чи потребує вона додаткової підтримки в адаптації до змін у житті [9].

**Методика діагностики ірраціональних переконань А. Елліса** розроблена для виявлення та аналізу переконань, які можуть негативно впливати на емоційний стан і поведінку людини. Ця методика є важливим

інструментом у когнітивно-поведінковій терапії та дозволяє ідентифікувати ірраціональні переконання, що заважають особистісному розвитку та адаптації в житті.

Тест складається з 50 тверджень, які респонденти оцінюють за шкалою від 1 до 6, де 1 — «повністю не згоден», а 6 — «повністю згоден». Загальний бал може варіюватися від 50 до 300, що дозволяє оцінити ступінь впливу ірраціональних переконань на особистість. Високі результати свідчать про те, що у респондента можуть бути глибокі ірраціональні переконання, які ведуть до негативних емоцій, тривоги та зниження якості життя. Низькі бали, навпаки, вказують на те, що людина менш піддана впливу ірраціональних думок і більш адаптивна в своїх переконаннях.

Методика спрямована на те, щоб допомогти особі усвідомити свої ірраціональні переконання і зрозуміти, як вони впливають на її емоційний стан. Результати тесту можуть слугувати основою для подальшої психологічної роботи, що включає зміну негативних установок, розвиток раціонального мислення та покращення адаптації до життєвих ситуацій. Тест дозволяє фахівцям краще зрозуміти, які саме переконання потребують корекції, і розробити індивідуальний план терапії для покращення психоемоційного благополуччя респондента [3].

**Адаптовані на українській вибірці методики «The Modified BBC Subjective Well-Being Scale» (BBC-SWB) та «Positive Mental Health Scale» (PMH-SCALE)** спрямовані на оцінку суб'єктивного благополуччя та психологічного здоров'я респондентів. Обидві методики використовуються для виявлення рівня задоволеності життям, емоційного стану та загального психологічного комфорту.

BBC-SWB складається з 14 питань, на які респонденти відповідають за семибальною шкалою від 1 до 7, де 1 означає «дуже незадоволений», а 7 — «дуже задоволений». Ця шкала дозволяє оцінити загальне відчуття щастя та задоволення життям, а також специфічні аспекти, такі як соціальна підтримка та особисті досягнення. Загальний бал варіюється від 14 до 98, де високі

результати свідчать про позитивне сприйняття свого життя, а низькі вказують на можливі проблеми з емоційним благополуччям.

PMH-SCALE включає 10 тверджень, оцінених за п'ятибальною шкалою, де 1 — «зовсім не вірю», а 5 — «повністю вірю». Максимальний бал за цим тестом становить 50, а мінімальний — 10. Методика дозволяє оцінити рівень позитивного психологічного здоров'я, включаючи такі аспекти, як оптимізм, самоприйняття, соціальна активність та адаптивність до стресових ситуацій.

Обидві методики, адаптовані для української вибірки, дають можливість глибше зрозуміти психологічні особливості людей, їхній рівень благополуччя та потребу в підтримці. Результати тестів можуть слугувати основою для розробки індивідуальних програм психологічної підтримки, а також для вивчення соціальних та психологічних факторів, які впливають на якість життя в Україні. Важливість цих інструментів зростає в умовах сучасних викликів, таких як соціальні зміни, війна та інші стресори, що впливають на психоемоційний стан населення [19].

**Діагностика рівня соціальної фрустрації Л. І. Вассермана** є спеціалізованим інструментом для виявлення ступеня соціальної фрустрації, з якою стикається особа в повсякденному житті. Ця методика націлена на оцінку емоційного дискомфорту, пов'язаного з нерозумінням, недотриманням соціальних норм або відсутністю підтримки в соціальних взаємодіях.

Тест складається з 30 тверджень, які респонденти оцінюють за чотирибальною шкалою, де 1 — «ніколи», 2 — «іноді», 3 — «часто», а 4 — «завжди». Загальний бал може коливатися від 30 до 120, що дозволяє визначити рівень соціальної фрустрації особи. Високі результати свідчать про значний рівень фрустрації, який може призводити до негативних емоцій, таких як тривога, депресія або соціальна ізоляція. Низькі бали, навпаки, свідчать про те, що респондент відчуває себе більш комфортно в соціальному середовищі та здатний адекватно реагувати на соціальні виклики.

Методика допомагає зрозуміти, як соціальні обставини впливають на психоемоційний стан особи. Результати тесту можуть стати основою для подальшої психологічної роботи, спрямованої на покращення соціальної адаптації, підвищення рівня соціальної підтримки та формування ефективних стратегій подолання фрустрації. Ця діагностика є особливо актуальною в умовах соціальних змін і криз, коли багато людей стикаються з труднощами в комунікації та взаємодії з іншими.

Авторська анкета на дослідження адаптації до нових умов спрямована на виявлення емоційного благополуччя та здатності респондента адаптуватися до змінених обставин. Вона складається з 15 запитань, на які учасники відповідають за п'ятибальною шкалою, де 1 — «зовсім ні», а 5 — «так, безперечно».

Методика дозволяє оцінити, наскільки людина здатна насолоджуватися простими речами, планувати своє майбутнє та дбати про фізичне здоров'я. Анкета також досліджує, чи збереглися у респондента позитивні емоції та почуття до близьких після вимушеного переселення, а також його здатність до навчання та концентрації. Важливим аспектом є вивчення улюблених занять, якості сну і апетиту, які можуть змінюватися під впливом нових умов.

Окрім цього, респонденти оцінюють наявність ресурсів та соціальної підтримки у важкі часи, що також впливає на їхнє психологічне благополуччя. Високі результати можуть свідчити про успішну адаптацію та позитивне сприйняття нових умов, тоді як низькі бали можуть вказувати на труднощі в адаптації та необхідність додаткової психологічної допомоги. Загалом, анкета є важливим інструментом для вивчення адаптаційних механізмів особи у відповідь на виклики, пов'язані з вимушеним переселенням та зміною умов життя.

## **2.2 Емпіричне дослідження фрустраційної толерантності в структурі адаптаційного потенціалу особистості**

Результати проведеного опитування серед жінок, які були вимушені виїхати за кордон, були отримані за допомогою використання психодіагностичних методик. Давайте більш детально розглянемо результати опитування в (таблиці 2.1) за Методикою діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс-Р. Даймонд) яка досліджує, як особа адаптується до соціального середовища, її сприйняття себе та інших, а також емоційний стан. У нашому випадку опитувались 50 жінок, що дозволяє отримати статистично значущі результати щодо їхнього психологічного здоров'я та адаптаційних можливостей.

Високий рівень соціально-психологічної адаптації демонструють жінки, які характеризуються позитивним сприйняттям себе та оточуючих та здатністю адекватно реагувати на виникаючі труднощі. За показником адаптивності, середнє значення становить 148,5, що значно перевищує норму, яка є в межах від 68 до 136. Стандартне відхилення дорівнює 20,01 та свідчить про значну варіативність у відповідях, адже розсіяність показників навколо середнього є помірною, це вказує на різні рівні адаптації серед жінок.

Таблиця 2.1

**Результати опитування за Методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса-Р. Даймонд**

Шкала	Середнє	Стандартне відхилення	Нормативні показники
Адаптивність	148,5	20,01	68-136
Дезадаптивність	82,12	26,87	68-136
Прийняття себе	44,26	7,10	22-42
Неприйняття себе	15,18	7,38	14-28
Прийняття інших	22,66	4,54	12-24
Неприйняття інших	16,12	6,17	14-28
Емоційний комфорт	24,22	4,38	14-28
Емоційний дискомфорт	16,48	7,30	14-28
Внутрішній контроль	52,74	7,22	26-52
Зовнішній контроль	21,90	9,40	18-36

Домінування	10,92	3,36	6-12
Підлеглість	15,92	5,82	12-24
Есканізм	14,32	4,95	10-20

На противагу цьому, показник дезадаптивності має середнє значення 82,12 що є у межах норми (68-136). Стандартне відхилення 26,87 вказує на велику варіативність у відчутті дезадаптації, що може свідчити про наявність респонденток з помітно різними рівнями дезадаптації.

Що стосується прийняття себе, середнє значення становить 44,26 з стандартним відхиленням 7,10, що перевищує норму (22-42). Це вказує на позитивне ставлення до власної особистості, а невелике стандартне відхилення свідчить про відносно однорідні показники серед респонденток у цьому аспекті.

Неприйняття себе має середнє значення 15,18 з стандартним відхиленням 7,38, яке перебуває в межах норми (14-28). Це свідчить про те, що більшість жінок мають здоровий рівень самосприйняття, однак деякі можуть відчувати деякі труднощі в цій сфері.

Що стосується прийняття інших, середнє значення 22,66 з стандартним відхиленням 4,54 також вказує на позитивні характеристики взаємодії з оточенням, оскільки воно знаходиться в межах норми (12-24).

Неприйняття інших має середнє значення 16,12 з стандартним відхиленням 6,17, що відповідає нормі (14-28), свідчаючи про певні труднощі у встановленні соціальних контактів, але без критичних відхилень.

У сфері емоційного комфорту, середнє значення становить 24,22 з стандартним відхиленням 4,38, що перевищує норму (14-28) і вказує на стійкість до емоційних коливань. Невелике стандартне відхилення свідчить про помірну однорідність у відчутті емоційного комфорту. Емоційний дискомфорт має середнє значення 16,48 з стандартним відхиленням 7,30, що також відповідає нормі (14-28), свідчаючи про відсутність серйозних

психологічних проблем у більшості жінок, хоча варіативність у цій області трохи більша.

Внутрішній контроль, з середнім значенням 52,74 і стандартним відхиленням 7,22, перевищує норму (26-52), що свідчить про високу самостійність у прийнятті рішень. Це свідчить про те, що жінки відчують певний рівень впевненості у своїх можливостях. Зовнішній контроль, з середнім значенням 21,90 і стандартним відхиленням 9,40, лежить у межах норми (18-36), що вказує на те, що жінки відчують певний рівень зовнішнього впливу, однак варіативність показників у цій сфері є значнішою.

Показник домінування має середнє значення 10,92 з стандартним відхиленням 3,36, яке перебуває в межах норми (6-12), вказуючи на те, що жінки виявляють певну ініціативу, але без надмірного контролю. Низьке стандартне відхилення свідчить про однорідність у прояві домінування. Підлеглість, з середнім значенням 15,92 і стандартним відхиленням 5,82, також відповідає нормі (12-24), що свідчить про готовність співпрацювати з іншими.

Есканізм, з середнім значенням 14,32 і стандартним відхиленням 4,95, лежить в межах норми (10-20), що свідчить про помірну схильність до уникнення проблем і перекладання відповідальності. Невелике стандартне відхилення вказує на схожість у відповідях респонденток у цьому аспекті.

Отже, у жінок виявлено значну варіативність показників соціально-психологічної адаптації. Хоча більшість показників перевищують або відповідають нормі, існують певні області, що потребують уваги та додаткової підтримки, особливо в контексті емоційного комфорту та соціальної взаємодії.

З метою детальнішого аналізу особливостей психологічної адаптації було також використано тест «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона, результати опитування в (таблиці 2.2). На відміну від методики Роджерса-Даймонд, яка дозволяє оцінити загальні показники соціально-психологічної адаптації та самосприйняття, тест Карлетона спрямований на

вивчення рівня тривожності в умовах невизначеності. Даний інструмент надає змогу оцінити, наскільки респондентки схильні до тривоги в ситуаціях, де відсутня чіткість або контроль, що робить його важливим доповненням до комплексної діагностики адаптаційних можливостей.

Таблиця 2.2

**Результати опитування за Методикою «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона**

Шкала	Середнє	Стандартне відхилення
Прогностичної тривоги	18,96	4,32
Гнітючої тривоги	17,36	4,41
Загальний бал за IUS-12	36,32	8,28

Загалом рівень інтолерантності до невизначеності серед опитаних жінок вказує на помірний рівень тривожності. За шкалою прогностичної тривоги середній бал становить 18,96 з стандартним відхиленням 4,32. Це свідчить про певне занепокоєння, пов'язане з невизначеністю у майбутньому та потенційними труднощами, які вона може принести. Показник стандартного відхилення 4,32 вказує на помірну варіативність у відповідях, тобто більшість респонденток виявляють подібний рівень прогностичної тривоги, з певною різноманітністю в реакціях.

За шкалою гнітючої тривоги середнє значення становить 17,36 з стандартним відхиленням 4,41. Це означає, що більшість жінок відчувають певний рівень психологічного дискомфорту та тривоги, спричиненого неможливістю контролювати або вплинути на події, що мають невизначений характер. Стандартне відхилення 4,41 свідчить про певну розсіяність відповідей, що вказує на те, що, хоч більшість респонденток мають подібний рівень гнітючої тривоги, деякі відчувають її значно сильніше або, навпаки, помірніше.

Загальний бал за шкалою IUS-12, що становить 36,32 із стандартним відхиленням 8,28, відображає інтегрований рівень інтолерантності до невизначеності, об'єднуючи всі аспекти тривожності, пов'язані з невизначеними ситуаціями. Високе значення стандартного відхилення (8,28) вказує на значну варіативність серед респонденток, що означає різні рівні сприйняття невизначеності та тривожності: частина респонденток демонструє помітно вищий рівень інтолерантності, в той час як інші мають менші прояви тривожності.

Таким чином, результати за шкалою інтолерантності до невизначеності свідчать про те, що більшість жінок відчують певний рівень тривоги в умовах невизначеності, але інтенсивність цього переживання може значно варіюватися залежно від особистих особливостей.

Для виявлення ірраціональних когнітивних установок та їхнього впливу на здатність до адаптації, до психодіагностичного комплексу було додано Методику діагностики ірраціональних переконань А. Елліса. Ця методика містить п'ять шкал: катастрофізація, вимогливість до себе, вимогливість до інших, самооцінка та раціональність мислення, а також фрустраційна толерантність (стресостійкість). Далі розглянемо показники за кожною шкалою, наведені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

**Результати опитування за Методикою діагностики ірраціональних переконань А. Елліса**

Шкала	Середнє	Стандартне відхилення
Катастрофізація	22,68	5,17
Вимогливість до себе	25,04	4,47
Вимогливість до інших	22,8	5,65
Самооцінка та раціональність мислення	25,58	4,8
Фрустраційна толерантність	23,42	5,94

Аналіз результатів за Методикою діагностики ірраціональних установок А. Елліса дозволяє визначити основні ірраціональні установки, які можуть впливати на адаптаційні можливості респонденток. Розглянемо отримані показники за кожною шкалою детальніше.

Шкала катастрофізації має середнє значення 22,68 при стандартному відхиленні 5,17. Це вказує на схильність респонденток сприймати життєві труднощі як серйозні загрози або невинуваті події, що значно підвищує рівень тривожності та ускладнює ефективне вирішення проблем. Стандартне відхилення 5,17 свідчить про деяку варіативність у показниках респонденток, тобто для частини з них тенденція до катастрофізації виражена більше, ніж для інших.

Шкала вимогливості до себе показує середній бал 25,04 з стандартним відхиленням 4,47. Це свідчить про підвищену вимогливість, самокритичність та прагнення до високих стандартів, що можуть сприяти як успіхам, так і самокритиці в разі невдач. Помірне значення стандартного відхилення (4,47) свідчить про відносно стабільні показники вимогливості до себе серед більшості респонденток, з незначною різноманітністю у відповідях.

Шкала вимогливості до інших має середнє значення 22,8 та стандартне відхилення 5,65, що свідчить про схильність деяких респонденток висувати високі очікування або вимоги до оточуючих. Це може впливати на стосунки та сприйняття інших людей. Стандартне відхилення 5,65 вказує на більшу розсіювання значень, що означає значну індивідуальну різницю у рівні вимогливості до інших серед опитаних жінок.

Шкала самооцінки та раціональності мислення має середній бал 25,58 зі стандартним відхиленням 4,8. Це свідчить про відносно високий рівень самооцінки та раціонального мислення у респонденток, що дозволяє їм більш об'єктивно сприймати власні досягнення та помилки, а також уникати крайніх форм самокритики. Значення стандартного відхилення 4,8 вказує на помірну варіативність у відповідях, що свідчить про різні рівні самосприйняття та раціональності мислення серед респонденток.

Шкала фрустраційної толерантності має середнє значення 23,42 при стандартному відхиленні 5,94. Це свідчить про дещо знижений рівень стресостійкості, тобто респондентки можуть відчувати труднощі з терпимістю до фрустрацій, що призводить до більшого стресу в складних ситуаціях. Високе значення стандартного відхилення 5,94 вказує на значну варіативність у відповідях, що відображає різний рівень стресостійкості серед опитаних жінок.

Отже, результати за методикою А. Елліса вказують на наявність різних рівнів ірраціональних установок серед респонденток, деякі з яких (катастрофізація, вимогливість до інших, знижена фрустраційна толерантність) можуть створювати труднощі в адаптації.

Для дослідження рівня суб'єктивного благополуччя та психічного здоров'я було проведено опитування по двом ключовим методикам: «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC (BBC-SWB)» та «Шкала позитивного психічного здоров'я (PMH-Scale)». Обидві методики спрямовані на вимірювання важливих аспектів психологічного стану, таких як суб'єктивне відчуття благополуччя, життєве задоволення, психологічна стійкість і емоційна стабільність, що дозволяє отримати цілісну картину психічного здоров'я респондентів.

Для початку розглянемо результати за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (BBC-SWB), яка використовується для вимірювання рівня суб'єктивного благополуччя. Ця шкала має діапазон від 24 до 120 балів, де мінімальні значення свідчать про низький рівень суб'єктивного благополуччя, а максимальні – про високий. Далі результати опитування представлені у таблиці 2.4, де наведено показники суб'єктивного благополуччя респондентів за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі».

Таблиця 2.4

**Результати опитування за Методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»**

Шкала	Середнє	Стандартне відхилення	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Психологічне благополуччя	42,24	6,93	12-39	40-47	48-60
Фізичне здоров'я та благополуччя	22,8	4,83	7-20	21-25	26-35
Стосунки	17,8	3,45	5-16	17-20	21-25
Суб'єктивне благополуччя	82,84	11,2	24-76	77-91	92-120

За шкалою психологічного благополуччя - середній бал становить 42,24 із стандартним відхиленням 6,93, що вказує на відносно стабільний рівень психологічного благополуччя серед респондентів, з незначними коливаннями навколо середнього. Більшість респондентів потрапляють у середній рівень (40-47 балів), що свідчить про помірний рівень психологічного комфорту та стійкості. Однак існує частина респондентів із низьким рівнем (12-39 балів), що може вказувати на певні психологічні труднощі або стресові стани. Високий рівень (48-60 балів) демонструє хороше психологічне самопочуття та відчуття внутрішньої гармонії.

Фізичне здоров'я та благополуччя. Середнє значення цієї шкали складає 22,8 при стандартному відхиленні 4,83, що говорить про середній рівень фізичного благополуччя серед опитаних, з помірним розсіюванням значень. Респонденти з середнім рівнем (21-25 балів) відзначають достатній рівень фізичного здоров'я та відчуття фізичного комфорту. Низький рівень (7-20 балів) може свідчити про наявність проблем із фізичним самопочуттям, тоді як високий рівень (26-35 балів) демонструє добрий фізичний стан і задоволеність своїм здоров'ям.

Наступна шкала - стосунки. Середній бал за шкалою стосунків становить 17,8, із стандартним відхиленням 3,45. Це свідчить про середній рівень задоволеності міжособистісними відносинами серед респондентів. Середній рівень (17-20 балів) вказує на задоволеність у соціальній сфері та стосунках з оточуючими. Низький рівень (5-16 балів) може свідчити про певні труднощі в соціальних взаємодіях або недостатню підтримку від інших

людей, тоді як високий рівень (21-25 балів) вказує на високий рівень задоволеності та соціального благополуччя.

Загальний показник суб'єктивного благополуччя становить 82,84 із стандартним відхиленням 11,2, що демонструє загальне суб'єктивне відчуття благополуччя серед респондентів. Середній рівень (77-91 балів) охоплює основну частину респондентів, що вказує на помірний рівень життєвого задоволення. Низький рівень суб'єктивного благополуччя (24-76 балів) може бути ознакою незадоволення основними життєвими сферами, тоді як високий рівень (92-120 балів) свідчить про високе почуття щастя та задоволення життям.

Таким чином, результати свідчать про те, що загальний рівень суб'єктивного благополуччя у респондентів переважно середній, з варіативністю у окремих сферах, таких як фізичне здоров'я та міжособистісні стосунки, які мають дещо менші середні значення.

Розглянемо результати опитування, що проводилося з метою оцінки рівня позитивного психічного здоров'я респондентів за допомогою Шкали позитивного психічного здоров'я (PMH-Scale) у (таблиці 2.5). Ця шкала дозволяє комплексно оцінити різні аспекти психічного здоров'я, включаючи емоційний добробут, соціальну підтримку, а також здатність до адаптації у стресових ситуаціях.

Таблиця 2.5

**Результати опитування за допомогою Шкали позитивного психічного здоров'я (PMH-Scale)**

Шкала	Середнє	Стандартне відхилення	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Позитивне ментальне здоров'я	27,3	3,18	9-24	25-29	30-36

Показник позитивного ментального здоров'я має середнє значення 27,3 з стандартним відхиленням 3,18. Це значення розташоване в межах

середнього рівня (25-29), що свідчить про те, що респонденти демонструють помірний рівень позитивного психічного здоров'я.

Важливо зазначити, що в межах низького рівня (9-24) респонденти не виявляють ознак значних проблем у психічному благополуччі. Однак, незважаючи на середнє значення, деякі учасники все ще можуть стикатися з труднощами у відчутті позитивних емоцій.

Крім того, показник високого рівня (30-36) позитивного ментального здоров'я свідчить про наявність респондентів, які відчують впевненість у своїх можливостях та здатні до позитивної адаптації в складних ситуаціях. Хоча середня оцінка підкреслює позитивні тенденції, варто звернути увагу на те, що стандартне відхилення вказує на певну варіативність у відповідях респондентів. Це може вказувати на необхідність подальшого дослідження окремих аспектів психічного здоров'я, щоб краще зрозуміти, як різні фактори впливають на загальне самопочуття.

Отже, результати свідчать про загалом задовільний стан позитивного психічного здоров'я учасників опитування, проте є певні області, які потребують уваги та підтримки, особливо для тих, хто має нижчі показники.

Проаналізуємо результати опитування, яке було проведено для оцінки рівня соціальної фрустрації респондентів за допомогою методики «Діагностика рівня соціальної фрустрації» Л. І. Вассермана, що представлена в (таблиці 2.6).

Таблиця 2.6

**Результати опитування за Методикою «Діагностика рівня соціальної фрустрації» Л. І. Вассермана**

Шкала		Рівень соціальної фрустрації
Середнє		1,483
Стандартне відхилення		12,52
Нормативні показники	Високий	3,5-4
	Підвищений	3,0-3,4
	Помірний	2,5-2,9
	Невизначений	2,0-2,4

	Знижений	1,5-1,9
	Дуже низький	0,5-1,4
	Фрустрація відсутня	0-0,4

Результати опитування, проведеного за методикою «Діагностика рівня соціальної фрустрації» Л. І. Вассермана, показали, що середній рівень соціальної фрустрації становить 1,483 з стандартним відхиленням 12,52. Це значення вказує на те, що респонденти в цілому мають знижений рівень соціальної фрустрації, оскільки воно знаходиться в межах нормативних показників (1,5-1,9).

Незважаючи на те, що середній рівень соціальної фрустрації свідчить про знижений рівень фрустрації, високе стандартне відхилення демонструє значну варіативність у відповідях учасників. Це може вказувати на те, що деякі респонденти відчують більш помітні прояви фрустрації, тоді як інші відчують себе значно краще. Висока варіативність може бути наслідком різних соціальних умов та індивідуальних обставин респондентів.

Важливо звернути увагу на нормативні показники, що визначають різні рівні соціальної фрустрації: від дуже низького (0-1,4) до високого (3,5-4). У цьому контексті, середній рівень респондентів (1,483) свідчить про те, що фрустрація у більшості учасників не є критичною, але існує потенціал для покращення в сфері соціальної адаптації та підтримки.

Отже, хоча результати вказують на переважно знижений рівень соціальної фрустрації, варіативність даних вказує на наявність окремих випадків, що потребують уваги та подальшого вивчення, особливо в контексті факторів, які можуть сприяти фрустрації в соціальному середовищі.

Результати опитування, проведеного за Авторською анкетой на дослідження адаптації до нових умов, виявили наступні показники, які представлені в (таблиці 2.7).

Таблиця 2.7

## Результати опитування за допомогою авторської анкети на дослідження адаптації

Шкала	Середнє	Стандартне відхилення	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Рівень адаптації	59,48	10,4	15-35	36-55	56-70

Середній рівень адаптації респонденток становить 59,48 з стандартним відхиленням 10,4. Це значення розташоване в межах високого рівня адаптації (56-70), що свідчить про те, що жінки демонструють позитивні результати в процесі адаптації до нових умов.

Серед респонденток виявлено, що багато з них здатні знаходити задоволення в простих речах, таких як прогулянки чи улюблені заняття, що сприяє покращенню їх психоемоційного стану. Це свідчить про те, що жінки мають ресурс для подолання труднощів і здатні зберігати позитивний погляд на майбутнє.

Стандартне відхилення 10,4 вказує на певну варіативність у відповідях, що може свідчити про різний досвід адаптації серед учасниць. Деякі респонденти можуть стикатися з труднощами, що впливають на їх здатність адаптуватися, тоді як інші демонструють значний прогрес у цьому процесі.

Згідно з нормативними показниками, низький рівень адаптації (15-35) вказує на серйозні труднощі в адаптації, тоді як середній рівень (36-55) вказує на помірні труднощі. Втім, загалом, результати демонструють, що більшість жінок перебуває на етапі високого рівня адаптації.

Отже, хоча результати вказують на загалом високий рівень адаптації серед учасниць, варіативність показників може свідчити про необхідність індивідуального підходу до підтримки тих, хто стикається з більшими труднощами в адаптації до нових умов.

### 2.3 Зв'язок між фрустраційною толерантністю та рівнем адаптації особистості

Для визначення взаємозв'язку між фрустраційною толерантністю та адаптаційним потенціалом особистості проведено кореляційне дослідження, в основі якого лежить застосування коефіцієнта кореляції Пірсона. Цей метод статистичного аналізу дозволяє точно оцінити рівень взаємозалежності між досліджуваними показниками та виявити напрям і силу кореляційного зв'язку. У цьому підрозділі розглянуто результати проведеного аналізу, зокрема оцінку зв'язків між рівнем фрустраційної толерантності, що є важливим показником емоційної стійкості, та адаптаційним потенціалом, який відображає здатність особистості адаптуватися до змін і стресових ситуацій.

Детальний аналіз результатів дозволить оцінити, чи є значуща кореляція між цими двома параметрами, що сприятиме кращому розумінню ролі фрустраційної толерантності в структурі адаптаційного потенціалу особистості.

Розглянемо детальніше результати кореляції Пірсона між адаптаційним потенціалом (АП) та толерантністю до тривожності, спираючись на дані в (таблиці 2.8).

Таблиця 2.8

**Результати кореляційного зв'язку між адаптаційним потенціалом та толерантністю до тривожності**

	К. Роджерса – Даймонд (шкала адаптивності)	ВВС (шкала благополуччя)	Авторська анкета (шкала адаптація)
Н. Карлетона (загальний бал тривоги)	-0,12	0,17	0,18
А. Елліса (фрустраційна толерантність)	0,15	-0,07	-0,05
І. Вассермана (соціальна фрустрація)	0,04	-0,11	-0,07

\*0,7 до 1 або -0,7 до -1 - сильна кореляція

\*0,3 до 0,7 або -0,3 до -0,7 - помірна кореляція

\*0 до 0,3 або від -0,3 до 0 - слабка кореляція

При обчисленні коефіцієнта кореляції Пірсона між результатами тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона та показниками методики дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р.

Даймонд отримано значення  $-0,12$ . Це значення коефіцієнта кореляції є низьким і негативним, що вказує на слабкий зворотний зв'язок між фрустраційною толерантністю і соціально-психологічною адаптацією.

Негативний напрямок кореляції ( $-0,12$ ) означає, що з підвищенням рівня інтолерантності до невизначеності (схильності до стресу у невизначених ситуаціях) адаптаційний потенціал особистості, тобто здатність успішно адаптуватися до соціально-психологічних змін, має тенденцію дещо знижуватися. Це вказує на можливість того, що люди з вищою інтолерантністю до невизначеності можуть мати складнощі в процесах адаптації.

Слабка кореляція також означає, що, хоча між цими двома змінними існує деяка залежність, вона не є сильною і може вказувати на вплив інших факторів на соціально-психологічну адаптацію. Незважаючи на те, що коефіцієнт кореляції показує певний зворотний зв'язок, низьке значення ( $-0,12$ ) свідчить про те, що цей взаємозв'язок не можна вважати статистично значущим або ключовим у структурі адаптаційного потенціалу.

Кореляційний зв'язок між результатами Методики діагностики ірраціональних переконань А. Елліса (яка в цьому контексті представляє рівень фрустраційної толерантності) та Методикою дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Даймонд склав  $0,15$ . Це свідчить про слабкий позитивний кореляційний зв'язок між цими двома показниками це означає, що зі зростанням рівня фрустраційної толерантності, вимірної методикою Елліса, спостерігається тенденція до незначного покращення показників адаптації за методикою Роджерса - Даймонд. Тобто, люди, які мають вищий рівень фрустраційної толерантності (меншу схильність до ірраціональних переконань або кращу здатність зберігати спокій і стійкість в умовах стресу), виявляють трохи вищий рівень соціально-психологічної адаптації.

Хоча зв'язок між показниками є слабким, це може мати значення для прогнозування адаптаційного потенціалу особистості. Наприклад, робота над

зменшенням ірраціональних переконань може незначно поліпшити загальну адаптацію людини до різних умов. Цей результат підтверджує, що фрустраційна толерантність має певний, хоч і слабкий, позитивний вплив на соціально-психологічну адаптацію, але для глибшого розуміння цього зв'язку можуть бути потрібні додаткові дослідження з іншими методиками та ширшою вибіркою.

Кореляційний зв'язок між результатами діагностики рівня соціальної фрустрації Л. І. Вассермана та Методикою дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Даймонд становить 0,04. Це дуже слабкий позитивний кореляційний зв'язок між цими двома показниками це свідчить про те, що між рівнем соціальної фрустрації та соціально-психологічною адаптацією існує практично незначуща позитивна кореляція. Такий слабкий позитивний показник може вказувати на те, що в даній вибірці соціальна фрустрація практично не впливає на рівень соціально-психологічної адаптації. Це означає, що особистості з вищим рівнем соціальної фрустрації не демонструють значних відмінностей у рівні адаптації порівняно з тими, хто має нижчий рівень фрустрації. Оскільки зв'язок дуже слабкий, він навряд чи має практичне значення для прогнозування адаптаційних можливостей.

Отже, даний результат свідчить про те, що соціальна фрустрація, виміряна за методикою Вассермана, має незначний вплив на соціально-психологічну адаптацію, і цей зв'язок є занадто слабким, щоб мати суттєве практичне значення.

Кореляційний зв'язок між результатами тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона та Модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя ВВС становить 0,17. Це слабкий позитивний кореляційний зв'язок між цими двома показниками, що свідчить про те, що існує невелика позитивна взаємозалежність між рівнем інтолерантності до невизначеності та суб'єктивним благополуччям. Тобто, у міру зростання інтолерантності до невизначеності суб'єктивне благополуччя має тенденцію до невеликого

зростання, проте цей зв'язок є слабким. Підвищена інтолерантність до невизначеності не сильно корелює з тим, наскільки людина відчуває суб'єктивне благополуччя, хоча невеликий позитивний вплив все ж існує. Такий слабкий зв'язок може вказувати на те, що суб'єктивне благополуччя залежить від багатьох інших факторів, і інтолерантність до невизначеності є лише одним із них, причому не найважливішим. Це також може означати, що для людей з високою інтолерантністю до невизначеності суб'єктивне благополуччя може залишатися відносно стабільним, незважаючи на труднощі у прийнятті невизначених ситуацій.

Кореляційний зв'язок між результатами методики діагностики ірраціональних переконань А. Елліса та Модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя ВВС дорівнює  $-0,07$ . Це означає, що між ірраціональними переконаннями та суб'єктивним благополуччям спостерігається дуже слабкий негативний кореляційний зв'язок він вказує на те, що існує незначна обернена залежність між рівнем ірраціональних переконань і суб'єктивним благополуччям. Тобто, коли рівень ірраціональних переконань підвищується, рівень суб'єктивного благополуччя має тенденцію до незначного зниження, але цей зв'язок настільки слабкий, що він, ймовірно, є статистично несуттєвим.

Взаємозв'язок між цими показниками є майже незначущим, тобто люди, які мають вищий рівень ірраціональних переконань, не обов'язково почуваються менш щасливими чи менш задоволеними життям. Можливо, на рівень суб'єктивного благополуччя впливають інші чинники, такі як соціальна підтримка, рівень стресу, здоров'я або особистісні ресурси, які значно сильніше визначають рівень щастя і задоволеності життям.

Кореляційний зв'язок між результатами Діагностики рівня соціальної фрустрації Л. І. Вассермана та Модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя ВВС дорівнює  $-0,11$ . Кореляційний коефіцієнт  $-0,11$  показує, що зв'язок між соціальною фрустрацією та суб'єктивним благополуччям є слабким і оберненим. Це означає, що вищий рівень соціальної фрустрації

асоціюється з дещо нижчим рівнем суб'єктивного благополуччя, однак цей вплив не є суттєвим. Підвищення чи зниження рівня соціальної фрустрації практично не змінює відчуття щастя або задоволеності життям людини.

З такого результату можна зробити висновок, що соціальна фрустрація не є основним показником, який визначає суб'єктивне благополуччя. Відчуття щастя та задоволення життям, ймовірно, більше залежать від інших чинників, таких як підтримка з боку близьких, особисті досягнення, життєві умови або психологічна стійкість.

Кореляційний зв'язок між результатами Тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона та Авторської анкети на дослідження адаптації до нових умов дорівнює 0,18 – це слабкий позитивний кореляційний зв'язок. Це означає, що вищий рівень інтолерантності до невизначеності дещо асоціюється з підвищенням труднощів в адаптації до нових умов, але цей вплив дуже слабкий. Тобто особи, які менш терпимо ставляться до невизначеності, можуть відчувати більше викликів при адаптації до нових умов. Водночас, оскільки коефіцієнт кореляції є досить низьким, цей вплив не є суттєвим і, ймовірно, не завжди проявляється на практиці.

Кореляційний зв'язок між результатами Методики діагностики ірраціональних переконань А. Елліса та Авторської анкети на дослідження адаптації до нових умов становить -0,05 вказує на дуже слабкий зворотний зв'язок між ірраціональними переконаннями та здатністю адаптуватися до нових умов. Іншими словами, вищий рівень ірраціональних переконань лише незначно асоціюється зі зменшенням здатності до адаптації, але цей зв'язок настільки слабкий, що практично може не мати істотного впливу. Негативний знак коефіцієнта означає, що при зростанні рівня ірраціональних переконань здатність до адаптації може трохи знижуватися. Проте цей вплив є настільки незначним, що не дає підстав говорити про значущу залежність між цими змінними.

З цього результату можна зробити висновок, що ірраціональні переконання, хоч і пов'язані з адаптацією, не мають достатнього впливу, щоб розглядати їх як суттєву перешкоду для адаптації до нових умов. Можливо, інші фактори, такі як мотивація, соціальна підтримка чи особистісна зрілість, значно більше впливають на адаптацію.

Кореляційний зв'язок між результатами Діагностики рівня соціальної фрустрації Л. І. Вассермана та Авторської анкети на дослідження адаптації до нових умов становить  $-0,07$  вказує на те, що зв'язок між рівнем соціальної фрустрації та адаптацією до нових умов є мінімальним і, швидше за все, не має істотного практичного значення. Такий низький рівень кореляції означає, що зміни в рівні соціальної фрустрації практично не впливають на здатність до адаптації.

Негативне значення кореляції свідчить про те, що теоретично при зростанні рівня соціальної фрустрації може спостерігатися незначне зниження здатності до адаптації. Однак, через слабкість зв'язку, цей вплив є майже непомітним. Оскільки кореляція дуже близька до нуля, можна сказати, що рівень соціальної фрустрації практично не пов'язаний з адаптацією до нових умов. Це означає, що рівень фрустрації у соціальних ситуаціях не є вирішальним чинником у здатності людини пристосовуватися до змін.

Результати кореляційного аналізу показали, що окремі компоненти фрустраційної толерантності, соціальної фрустрації та інтолерантності до невизначеності не мають значного впливу на адаптаційний потенціал. Більшість показників мають дуже слабкі зв'язки з адаптаційним потенціалом, що вказує на їхній опосередкований вплив. Таким чином, можна зробити висновок, що адаптаційний потенціал особистості є комплексною характеристикою, на яку впливають різні психологічні та соціальні фактори, причому фрустраційна толерантність та рівень соціальної фрустрації відіграють незначну роль у загальній адаптаційній структурі.

## **Висновки до розділу 2**

Згідно результатів методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» які показали, що загальний рівень суб'єктивного благополуччя серед респондентів є переважно середнім, з варіативністю в окремих сферах. Зокрема, фізичне здоров'я та міжособистісні стосунки мають дещо нижчі середні значення, що може вказувати на необхідність підвищеної уваги до цих аспектів благополуччя. Психологічне благополуччя респондентів оцінюється як в основному стабільне, з тенденцією до помірною рівня, що свідчить про відносну стійкість до стресу та позитивний психологічний стан більшості учасників.

Показники позитивного психічного здоров'я, отримані за допомогою шкали РМН, демонструють задовільний рівень психічного благополуччя серед респондентів, хоча виявлені певні варіації у відповідях, що вказують на потребу в подальшому дослідженні психологічних аспектів здоров'я.

Рівень соціальної фрустрації серед респондентів виявився зниженим, що свідчить про наявність високого рівня соціальної адаптації в цілому. Однак значна варіативність у відповідях також вказує на індивідуальні відмінності, які можуть вказувати на потребу в додатковій підтримці певних груп респондентів, які можуть стикатися з соціальними труднощами.

Згідно з результатами кореляційного аналізу, було виявлено, що існує слабкий, але позитивний зв'язок між фрустраційною толерантністю і адаптацією до нових умов. Водночас, кореляція між соціальною фрустрацією та рівнем адаптації виявилася дуже слабкою, що може свідчити про незначний вплив соціальної фрустрації на здатність адаптуватися до змін.

Загалом, результати дослідження підтверджують важливість підтримки психоемоційного здоров'я, а також необхідність уваги до різних аспектів адаптації та фрустрації, оскільки вони мають суттєвий вплив на здатність особистості справлятися зі стресом і життєвими труднощами.

Зважаючи на отримані результати, можна зазначити, що хоча кореляційні зв'язки між фрустраційною толерантністю, соціальною фрустрацією та рівнем адаптації є слабкими, це не знижує їхнього значення

для розуміння психологічних процесів, що відбуваються під час адаптації до змін. Зокрема, слабка кореляція між фрустраційною толерантністю та адаптацією свідчить про те, що хоча ірраціональні переконання або підвищена чутливість до стресу можуть дещо гальмувати адаптацію, вони не є основними чинниками, що визначають здатність особистості адаптуватися до нових умов. Це може означати, що інші, більш значущі фактори, такі як соціальна підтримка, рівень мотивації, особистісні ресурси та вміння справлятися зі стресом, можуть мати більший вплив на процес адаптації.

## РОЗДІЛ 3

### ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ДЛЯ СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНОК ЗІ СТАТУСОМ ТИМЧАСОВОГО ЗАХИСТУ

#### **3.1 Аналіз чинників що впливають на соціально-психологічну адаптацію українок зі статусом тимчасового захисту**

Попередній кореляційний аналіз показав, що фрустраційна толерантність і адаптаційний потенціал не мають суттєвого взаємовпливу у більшості випадків. Крім того, основна частина респондентів демонструє середній рівень адаптації, що свідчить про загалом успішний процес соціально-психологічної адаптації, незважаючи на певні незначні труднощі. Такі результати вказують на те, що для глибшого розуміння адаптаційних процесів доцільно звернутися до аналізу крайніх значень, тобто випадків з максимальними і мінімальними показниками фрустраційної толерантності та адаптаційного потенціалу.

У цьому розділі ми детально розглянемо ці крайні показники, щоб визначити, які чинники у цих випадках допомагають або, навпаки, перешкоджають адаптації. Дослідження крайніх значень дозволить побачити відмінні характеристики респондентів із високим і низьким рівнями адаптації та виявити можливі напрями для оптимізації адаптаційного процесу. Крім того, ми дослідимо взаємозв'язки між крайніми показниками, щоб зрозуміти, як саме фрустраційна толерантність може впливати на адаптацію у найскладніших ситуаціях. На основі цього аналізу буде розроблено низку рекомендацій, спрямованих на покращення адаптаційного процесу, які можуть допомогти у розробці більш ефективних підходів для підтримки осіб, що переживають адаптаційні труднощі.

Таким чином, розділ зосереджений на аналізі крайніх значень, що дасть змогу отримати більш точне уявлення про те, що саме сприяє або

перешкоджає адаптації, а також на основі цього запропонувати рекомендації для успішнішої інтеграції у нове соціальне середовище.

Отже, при аналізі крайніх негативних значень в ході емпіричного дослідження був прослідкований взаємозв'язок між тим як людина здатна адаптуватися в новому середовищі (респонденти з середніми та високими показниками до адаптації) та її суб'єктивного відчуття того, як сильно вона здатна впливати на своє життя. Нижче в (таблиці 3.1) я наводжу приклад із відсотками по даним показникам, давайте розглянемо їх детальніше.

Таблиця 3.1

### Показники суб'єктивного відчуття впливу на своє життя

	Впливають на життя	Не впливають на життя
Респонденти в межах норми	60%	40%
Респонденти поза нормою	23%	77%

**респондентами**

Із таблиці видно, що респонденти, адаптація яких залишається високою або в межах норми аж в 60% , тобто більше половини респондентів відчують, що вони здатні контролювати та впливати на своє життя і менше половини, тобто в 40% мають незначні з цим проблеми. Тоді як респонденти, які мають крайні негативні показники адаптації до нових умов аж у 77% відчують що не здатні впливати на своє життя і тільки 23% із них мають відчуття впливу на своє життя. Це говорить нам про те, що є певний взаємозв'язок між цими двома факторами, здатності до кращої адаптації та суб'єктивного відчуття впливу на своє життя. Тому можна припустити, що якщо за допомогою корекції поведінки та бачення цього аспекту свого життя ми зможемо зробити значний вплив і на здатність особи до кращої адаптації в нових умовах.

Наступний показник який показав взаємозв'язок у респондентів з крайніми значеннями це задоволення своїм особистим життям, що

складається з відносинами з оточенням, спілкування з близькими, здатністю звернутися за допомогою та наявністю тих людей, яких можна про неї попросити, довіру в стосунках, цікавість до інших, тобто все що стосується міжособистісних відносин таких як дружба чи романтичні стосунки.

Таблиця 3.2

### Показники наявності проблем у стосунках при адаптації у

	Проблеми в стосунках	Немає проблем в стосунках
Респонденти поза нормою	63%	37%

### респондентів

З таблиці 3.2 ми можемо бачити що із всієї вибірки респондентів поза нормою (респонденти з крайніми значеннями результатів) аж 63% мають проблеми в особистісних стосунках, що може напряду впливати на рівень стресу та напругу, що в свою чергу може призводити на погіршення здатності адаптації до нових умов. Тільки 37% респондентів із крайніми значеннями не мають проблем в дружбі, оточенні та повністю задоволені своїми близькими стосунками.

З цього слідує висновок що покращивши здатність цих людей до взаємодії з оточенням, а саме розширення кола спілкування, проведення якісного часу з рідними та близьким, набуття комунікативних навичок та вміння говорити про свої потреби та бажання може призвести до поліпшення цієї частини життя, що буде надавати сили та підтримку в адаптації до нових умов життя.

Наступний показник який ми розглянемо, хоч і не має такого великого значення по враженості серед усієї вибірки, та все ж, він має свій вплив на процес адаптації, в цілому, в деяких респондентів. Це показник метального здоров'я. Даний показник визначав ментальне самопочуття опитуваних, а саме тривожні та депресивні стани, часті коливання настрою та здатність

насолюдуватися життям чи навпаки ознаки дисфорії та погіршеного настрою. Розглянемо данні в (таблиці 3.3).

Таблиця 3.3

### Показники наявності проблем у зоні ментального благополуччя у

	Ментальне благополуччя в нормі	Ментальне благополуччя погіршене
Респонденти поза нормою	73%	27%

### респондентів

Як ми можемо побачити із нашої (таблиці 3.3) що 27% респондентів мають негативний ментальний стан, а саме частий поганий настрій, нездатність насолоджуватись життям, невпевненість, не здатність задовольняти свої потреби, проблеми з фізичним та психологічним здоров'ям, складності в управлінні своїми негативними почуттями та емоціями, що звичайно, в свою чергу, впливає на здатність адаптації до нових умов, що і так потребує ресурсу, витримки та додаткового психологічного навантаження.

Аналізуючи ці данні ми маємо на меті створення плану психологічної підтримки та корекції психологічного стану українок зі статусом тимчасового захисту. Цей план буде складатися з вправ та рекомендацій, що в свою чергу може зробити значний вплив на покращення здатності до адаптації респонденток з крайніми негативними показниками. Оскільки значна частина мого дослідження також була присвячена вивченню та дослідженню та вимірюванню фрустраційної толерантності, то я планую включити покращення здатності до фрустраційної толерантності в план по покращенню адаптації.

### **3.2 Програма з підвищення адаптації українок зі статусом тимчасового захисту до нових умов життя**

На основі результатів попереднього аналізу та зібраних даних, буде розроблено програму для психологічної адаптації жінок з України, які перебувають у статусі тимчасового захисту. Попередній аналіз показав, що більшість респонденток демонструють середній рівень адаптації до нових умов життя, що свідчить про наявність певних труднощів, але також і про успішне подолання основних психологічних бар'єрів. Однак, результати вказують на різноманітність в адаптаційних процесах, що потребує індивідуального підходу.

Метою створення цієї програми буде підвищення адаптаційного потенціалу українок зі статусом тимчасового захисту а також розробка програми орієнтованої на створення комплексної підтримки, яка дозволить жінкам ефективніше справлятися з психологічними викликами та сприятиме їх більш швидкій адаптації в новому соціальному середовищі. Тому, для глибшого розуміння механізмів адаптації та надання цілісної допомоги, в програмі будуть враховані різні рівні адаптаційного потенціалу та індивідуальні особливості.

Основою для створення програми для психологічної адаптації стануть результати аналізу крайніх значень, які відображають випадки з найнижчими показниками. Ці показники дозволяють визначити ключові аспекти, що впливають на процес адаптації, та виокремити найважливіші сфери, які потребують уваги. Особливий акцент буде зроблено на трьох головних аспектах, виявлених у процесі аналізу: суб'єктивне відчуття контролю над своїм життям, проблеми у міжособистісних стосунках та рівень ментального благополуччя.

При розробці програми ми активно використовували знання, отримані під час навчання та участі в майстер-класах, що дозволили глибше зрозуміти ключові аспекти психологічної підтримки та адаптації. Крім того, ми опиралися на багатий спектр допоміжної літератури, яка включала як

теоретичні, так і практичні роботи в галузі психології, соціальної роботи та психічного здоров'я. Цей багатий інформаційний ресурс дозволив нам створити програму, що враховує найновіші підходи та методики, а також забезпечує комплексний підхід до вирішення проблем адаптації, стресу та емоційного благополуччя.

Перш за все, увага буде приділена суб'єктивному відчуттю впливу на власне життя, яке є критично важливим для адаптації. Люди, які відчують, що контролюють свої дії і мають вплив на обставини, демонструють вищу стійкість до стресу та ефективніше адаптуються до нових умов. Водночас низький рівень цього показника може сигналізувати про безпорадність і втрату мотивації, що потребує інтервенцій для підвищення рівня самоусвідомлення, цілепокладання та розвитку особистісної ефективності.

Друга важлива складова програми — це робота над покращенням міжособистісних стосунків. Проблеми у спілкуванні та конфлікти в родині або серед близького оточення можуть значно ускладнювати процес адаптації, створюючи додаткове емоційне навантаження. У рамках програми будуть запропоновані тренінги з покращення комунікативних навичок, вирішення конфліктів та підтримки соціальних зв'язків, що допоможе зменшити міжособистісну напругу та створити сприятливе соціальне середовище для адаптації.

Третій акцент програми — ментальне благополуччя, яке виступає одним із базових показників успішної адаптації. Високий рівень тривожності, депресивні стани або емоційне виснаження можуть суттєво знизити адаптаційний потенціал. Для підтримки ментального здоров'я будуть запропоновані методики релаксації, психологічні консультації та практики підвищення стресостійкості. Таким чином, програма буде орієнтована на системний підхід, що враховує специфіку проблем та потреб українок зі статусом тимчасового захисту, забезпечуючи їм підтримку у процесі адаптації до нового життя [34].

Запропонований тренінг "Контроль над своїм життям: шлях до адаптації " буде проводитись у Центрі допомоги мігрантам та біженцям – Карітас, який наразі надає підтримку українкам зі статусом тимчасового захисту. Цей вибір обумовлений як місією центру щодо сприяння адаптації жінок до нових умов життя, так і можливістю створення довірливого простору, де учасниці можуть ефективно працювати над вирішенням психологічних і адаптаційних труднощів.

У своїй роботі з мігрантками ми орієнтуємося на методи, що сприяють як індивідуальній, так і колективній трансформації. Одним із таких методів є тренінгова робота, яка поєднує переваги групової терапії, зокрема взаємну підтримку, обмін досвідом і формування нових навичок, із більш короткотривалим, але інтенсивним форматом. Цей підхід дозволяє досягти значущих результатів у стислі терміни, що є важливим з огляду на реалії життя українок у статусі тимчасового захисту.

Наступним кроком дослідження стало створення тренінгової програми, яка враховує ключові потреби жінок у статусі тимчасового захисту: роботу зі стресом, розвиток ментального благополуччя та формування впевненості у власних силах. Програма також інтегрує індивідуальні і групові підходи, що дозволяє ефективно вирішувати актуальні завдання адаптації.

Тренінг буде організовано у форматі малих груп, які складатимуться з 15 осіб кожна. Такий підхід сприяє створенню довірливого середовища, забезпечуючи активну участь кожної учасниці та можливість зосередитися на індивідуальних потребах. Частота зустрічей – один раз на два тижні, що дозволяє учасницям мати достатньо часу для рефлексії над отриманим досвідом, закріплення нових навичок і виконання запропонованих домашніх завдань.

Тренінг триватиме шість тижнів і складатиметься з трьох основних блоків, кожен із яких буде розкритий протягом трьох зустрічей. Структура тренінгу забезпечить поступовий перехід від базових тем до більш складних аспектів роботи над собою:

Перший блок — "Формування усвідомленості й внутрішнього контролю" (перша зустріч).

Учасниці навчаються розуміти свої емоції, аналізувати вплив зовнішніх факторів на своє життя та використовувати базові техніки саморегуляції.

Мета блоку це допомогти учасницям усвідомити власні емоції, зрозуміти, як вони впливають на їхнє життя, і навчитися помічати та розвивати ті сфери, де вони можуть реалізувати свій контроль.

Тривалість зустрічі: 3 години.

Вступна частина (30 хвилин):

Привітання: фасилітатор привітав учасниць і окреслив мету та завдання зустрічі.

Знайомство: учасниці коротко розповідають про себе (ім'я, звідки вони, чого очікують від тренінгу).

Вправи на розігрів:

Вправа "Моя суперсила": кожна учасниця називає одну рису чи вміння, яким вона пишається, і те, що допомагає їй долати труднощі. Це підкреслить унікальність кожної та налаштує групу на позитивний лад.

Основна частина (2 години):

Вправа 1: "Колесо впливу" (40 хвилин)

Мета: допомогти учасницям усвідомити, на які сфери життя вони можуть впливати.

Інструкція: учасницям роздають папір і кольорові маркери. У центрі аркуша вони пишуть "Я". Навколо створюють кола впливу, вказуючи речі, на які можуть впливати: наприклад, що вони їдять, як планують день, як реагують на ситуації. У зовнішніх колах записують речі, на які впливу не мають (наприклад, погода, чужі думки).

Обговорення: кожна ділиться своїм "колесом впливу", звертаючи увагу на позитивні моменти, які вже під її контролем.

Вправа 2: "Маленькі кроки – велике значення" (40 хвилин)

Мета: допомогти помітити та оцінити контроль навіть у дрібницях.

Інструкція: кожна учасниця пише список із трьох простих дій, які вона може зробити сьогодні або завтра, щоб вплинути на свій день (наприклад, обрати, що приготувати на сніданок, піти на прогулянку, присвятити час собі). Потім група обговорює, як ці дії змінюють сприйняття контролю над життям. Фасилітатор підсумовує, що навіть маленькі кроки можуть створювати відчуття більшої впевненості та впливу.

Вправа 3: "Діалог із собою" (40 хвилин)

Мета: навчити слухати свої емоції та визначати, що саме можна змінити у житті.

Інструкція: учасниці сідають у зручному положенні, закривають очі та виконують коротку вправу на усвідомленість (3-5 хвилин). Після цього кожна пише невеликий лист самому собі на тему: "Що я можу зробити сьогодні, щоб зробити своє життя кращим?".

Обговорення в групі: хто що відчув, які нові ідеї з'явилися.

Завершальна частина (30 хвилин):

Обговорення: учасниці діляться своїми враженнями від зустрічі, говорять про те, що вони взяли для себе.

Питання та відповіді: фасилітатор відповідає на запитання, надає додаткову інформацію, за потреби підтримує учасниць.

Домашнє завдання: протягом наступного тижня спостерігати за своїм "колесом впливу", записувати випадки, коли вони вплинули на свій день, і що це їм дало.

Очікуваний результат: учасниці усвідомлять, на які аспекти життя вони можуть впливати, навчаться помічати свій внесок у зміни та отримають базові навички для формування внутрішнього контролю.

Другий блок — "Розвиток стосунків і навичок ефективної комунікації" (друга зустріч). Цей блок буде спрямований на покращення навичок спілкування, вирішення конфліктів, формування підтримуючих взаємин та активного слухання.

Мета блоку: сформувати навички ефективного спілкування, вирішення конфліктів, підтримки взаємин та активного слухання для покращення якості стосунків учасниць у новому середовищі.

Тривалість зустрічі: 3 години.

Вступна частина (30 хвилин):

Привітання: фасилітатор окреслює мету зустрічі, підкреслюючи важливість комунікації для адаптації та створення підтримуючого середовища.

Коротке обговорення: учасниці відповідають на запитання: "Що для мене найважливіше у стосунках із іншими людьми?"

Розігрів:

Вправа "Комплімент по колу": кожна учасниця звертається до сусідки з доброзичливим коментарем або компліментом. Це налаштовує на позитивне взаємодію та зміцнює довіру.

Основна частина (2 години):

Вправа 1: "Я-сигнали" (40 хвилин)

Мета: навчити виражати свої думки та емоції так, щоб уникати конфліктів.

Інструкція: фасилітатор пояснює різницю між "Я-сигналами" (висловлення власних почуттів без звинувачень) і "Ти-сигналами" (які можуть звучати як критика чи напад). Учасниці діляться прикладами, де вони відчували непорозуміння через некоректне спілкування.

Практика: учасниці переформулюють фрази з "Ти-сигналів" у "Я-сигнали". Наприклад, замість "Ти завжди мене ігноруєш" — "Я почуваюся розчарованою, коли на мої слова не відповідають".

Обговорення: наскільки складно було змінювати формулювання і як це впливає на емоційний стан.

Вправа 2: "Активне слухання" (40 хвилин)

Мета: навчити слухати співрозмовника без оцінки чи переривання, щоб покращити розуміння.

Інструкція: фасилітатор пояснює основні принципи активного слухання: підтримка зорового контакту, невербальні сигнали (кивання, усмішка), перефразування сказаного.

Учасниці працюють у парах: одна ділиться історією (реальною чи вигаданою), а друга слухає, використовуючи техніки активного слухання. Після 5 хвилин обговорюють, як кожна почувалася під час вправи.

Ролі змінюються, щоб усі побували в обох позиціях.

Обговорення: учасниці діляться враженнями: що допомагало відчувати підтримку та розуміння.

Вправа 3: "Спільне вирішення конфлікту" (40 хвилин)

Мета: навчити конструктивно вирішувати конфлікти через пошук компромісів.

Інструкція: учасниці об'єднуються у невеликі групи (3-4 особи).

Кожна група отримує опис конфліктної ситуації (наприклад, суперечка між сусідами по кімнаті).

Завдання: обговорити ситуацію та знайти рішення, яке задовольнить обидві сторони.

Наприкінці групи презентують свої рішення.

Обговорення: фасилітатор аналізує стратегії, які використовували учасниці, та пропонує додаткові методи вирішення конфліктів.

Завершальна частина (30 хвилин):

Обговорення: учасниці діляться своїми враженнями від вправ і обговорюють, які навички планують використовувати у повсякденному житті.

Питання та відповіді: фасилітатор відповідає на запитання та дає рекомендації.

Домашнє завдання: протягом наступного тижня практикувати "Я-сигнали" та активне слухання у щоденних розмовах. Учасниці можуть записувати свої спостереження або приклади, щоб обговорити їх на наступній зустрічі.

Очікуваний результат: учасниці покращать свої комунікативні навички, навчатися уникати конфліктів і будувати підтримуючі взаємини, що сприятиме їхній соціальній адаптації.

Третій блок — "Підтримка ментального здоров'я" (третя зустріч). Фокус буде зроблено на розумінні важливості психічного благополуччя, навичках зниження рівня тривожності, впровадженні практик релаксації та створенні стратегії самодопомоги у стресових ситуаціях.

Мета блоку: допомогти учасницям зрозуміти важливість психічного благополуччя, знизити рівень тривожності, опанувати практики релаксації та сформувані стратегії самодопомоги в стресових ситуаціях.

Тривалість зустрічі: 3 години.

Вступна частина (30 хвилин):

Привітання: фасилітатор пояснює мету зустрічі, наголошуючи на значенні турботи про ментальне здоров'я для адаптації.

Коротке обговорення: учасниці діляться своїми думками на тему: "Що для мене означає психічне благополуччя?"

Розігрів:

Вправа "Скринька ресурсів": учасниці записують на картках те, що допомагає їм почуватися краще у складних ситуаціях, і діляться цими думками в колі. Це створює позитивний настрій і налаштовує на роботу.

Основна частина (2 години):

Вправа 1: "Розуміння стресу та його впливу" (30 хвилин)

Мета: навчити учасниць ідентифікувати джерела стресу та його прояви.

Інструкція: фасилітатор розповідає про фізичні, емоційні та поведінкові симптоми стресу. Учасниці об'єднуються у пари та обговорюють, як стрес впливає на їхнє життя. Разом визначають, які чинники викликають у них найбільшу напругу.

Обговорення: які стратегії справлялися з цими ситуаціями, а які виявилися неефективними.

Вправа 2: "Практика глибокого дихання" (30 хвилин)

Мета: навчити учасниць базовим технікам релаксації.

Інструкція: фасилітатор пояснює, як правильне дихання допомагає знизити рівень тривожності.

Проводиться спільна практика: техніка "4-7-8" (вдих на 4 рахунки, затримка дихання на 7 рахунків, видих на 8 рахунків).

Учасниці пробують виконати цю техніку кілька разів, спостерігаючи за своїм станом до і після вправи.

Обговорення: як вони себе почували під час виконання техніки та чи хотіли б впровадити її у повсякденне життя.

Вправа 3: "Створення стратегії самодопомоги" (60 хвилин)

Мета: допомогти учасницям скласти індивідуальний план дій на випадок стресових ситуацій.

Інструкція: фасилітатор пропонує три ключові компоненти стратегії:

Ідентифікація тригерів: записати, які ситуації викликають найбільший стрес.

Ресурсна підтримка: визначити, хто або що допомагає (друзі, хобі, фізична активність тощо).

План дій: скласти короткий алгоритм для швидкої самодопомоги (наприклад: "Зупинитися, зробити 5 глибоких вдихів, випити склянку води, подзвонити подрузі").

Учасниці працюють у малих групах, обговорюючи свої плани.

Наприкінці кожна презентує власну стратегію.

3. Завершальна частина (30 хвилин):

Обговорення: учасниці діляться, що для них було найкориснішим під час тренінгу.

Питання та відповіді: фасилітатор відповідає на запитання та надає додаткові рекомендації.

Домашнє завдання: кожна учасниця має протягом тижня практикувати одну з технік релаксації (наприклад, дихальні вправи) та записати, як вона вплинула на її самопочуття.

Очікуваний результат: учасниці навчаться розпізнавати свої реакції на стрес, опанують техніки релаксації та зможуть розробити стратегії самопомоги, що сприятимуть їхньому ментальному благополуччю. Початок форми Кінець форми

### **Висновки до розділу 3**

У третьому розділі було здійснено детальний аналіз крайніх значень показників адаптації українок зі статусом тимчасового захисту та їх взаємозв'язків із фрустраційною толерантністю. Це дозволило виявити важливі аспекти, які суттєво впливають на процес адаптації, а саме: суб'єктивне відчуття контролю над своїм життям, рівень взаємин із близькими та оточенням, а також ментальне здоров'я.

Результати дослідження свідчать, що більшість респонденток демонструють достатній рівень адаптації. За даними таблиці, аж 60% опитаних відчувають себе здатними контролювати та впливати на своє життя. Це свідчить про позитивний адаптаційний потенціал у більшості вибірки. Водночас 40% респонденток мають певні труднощі у відчутті впливу на своє життя, що може впливати на загальний рівень їхньої адаптації. Це підкреслює необхідність посилення психологічної роботи в цьому напрямку.

Дослідження міжособистісних стосунків показало, що серед респонденток із крайніми значеннями адаптаційних показників 63% мають виражені проблеми у взаєминах із близькими та друзями. Це може спричиняти підвищений рівень стресу й напруги, що, у свою чергу, негативно впливає на процес адаптації до нових умов. Лише 37% із цієї групи повідомили про задоволеність своїми стосунками, що вказує на можливий ресурс для зменшення їхнього стресового навантаження та покращення адаптації через розвиток підтримуючих взаємин.

Щодо стану ментального здоров'я, дані свідчать, що 27% респонденток демонструють ознаки негативного психоемоційного стану, включно з

частими проявами тривоги, незадоволеністю своїм життям, складнощами у вираженні позитивних емоцій та управлінні стресом. Ці чинники суттєво впливають на здатність до адаптації, оскільки процес інтеграції в нові умови життя вимагає значних ресурсів і емоційної стійкості.

На основі отриманих результатів було розроблено триблокову тренінгову програму, спрямовану на підтримку й розвиток ключових аспектів адаптації українок. Перший блок зосереджений на формуванні усвідомленості та внутрішнього контролю, другий — на розвитку навичок ефективної комунікації та підтримуючих стосунків, а третій — на збереженні ментального здоров'я.

Кожен із блоків програми побудований на інтерактивних методах роботи, що дозволяють створити сприятливу атмосферу для навчання та саморозвитку. Робота в малих групах із частотою занять раз на два тижні сприятиме поступовому і стабільному покращенню адаптаційного потенціалу учасниць. Загальний курс тренінгу триватиме шість тижнів і дозволить інтегрувати отримані знання й навички в повсякденне життя, сприяючи зниженню рівня стресу, покращенню міжособистісних стосунків і підвищенню загального рівня задоволеності життям.

Отже, проведений аналіз і запропоновані заходи створюють основу для ефективної психологічної підтримки українок зі статусом тимчасового захисту, що сприятиме їхній успішній соціально-психологічній адаптації до нових умов життя.

## ВИСНОВКИ

Здійснено комплексне вивчення важливих психологічних аспектів, що стосуються адаптації особистості до змінюваних умов, зокрема фрустраційної толерантності, суб'єктивного благополуччя та психічного здоров'я, а також їхнього впливу на рівень адаптації особистості в умовах соціальних та психологічних стресів. Окрему увагу було приділено жінкам, що мають статус тимчасового захисту в умовах зміненої соціально-психологічної ситуації, а також виявленню факторів, що впливають на їхній адаптаційний потенціал.

1. Здійснили теоретико-методологічний аналіз проблеми адаптаційного потенціалу особистості.

Адаптація, як один із основних психологічних процесів, сприяє інтеграції індивіда в нові умови існування, забезпечуючи гармонійне функціонування на всіх рівнях — від біологічного до соціально-психологічного. Розгляд цього процесу в контексті сучасної психології дозволяє виділити два основні підходи: широкий і вузький. Перший орієнтується на збереження гомеостазу, а другий підкреслює здатність особистості підкорювати навколишнє середовище. Обидва підходи взаємодіють і визначають адаптивність особистості, що полягає в її здатності пристосовуватись до мінливих умов життя через фізіологічну, психологічну та соціальну адаптацію.

У процесі дослідження було виявлено, що адаптаційний потенціал особистості являє собою комплексний набір психологічних, соціальних і біологічних характеристик, що забезпечують здатність індивіда ефективно справлятися зі стресами та життєвими труднощами. У цьому контексті важливим є вивчення таких процесів, як гомеостатичний і гетеростатичний механізми адаптації. Перший спрямований на збереження стабільності та рівноваги, а другий — на динамічне самоорганізування особистості у відповідь на зміни в оточуючому середовищі.

2. Здійснили теоретико-методологічний аналіз проблеми фрустраційної толерантності особистості.

Фрустрація, яка є важливим психічним станом, що виникає у відповідь на перешкоди на шляху до досягнення цілей, була виділена як ключовий чинник, що безпосередньо впливає на здатність особистості адаптуватися до нових умов. Результати дослідження підтвердили, що фрустрація може бути як тривалою, так і епізодичною, в залежності від її інтенсивності та тривалості. Однак найбільш важливим є рівень фрустраційної толерантності — здатності особистості зберігати психологічну стійкість та досягати поставлених цілей, незважаючи на труднощі та перешкоди.

Фрустраційна толерантність виявляється у когнітивній, емоційній та поведінковій сферах. Це дозволяє особистості не лише зберігати контроль над емоціями в стресових ситуаціях, але й використовувати активні стратегії подолання труднощів. Виявлено, що розвиток цієї толерантності є важливим аспектом психологічної підтримки, оскільки дозволяє індивіду забезпечити стабільність психічного стану навіть у складних умовах.

3. Здійснили теоретико-методологічний аналіз місця фрустраційної толерантності в структурі адаптаційного потенціалу особистості.

Фрустраційна толерантність впливає на кожен із компонентів адаптаційного потенціалу особистості, на її здатність підтримувати психічну рівновагу та ефективно діяти в умовах стресу, труднощів і невизначеності. Ця характеристика виступає одним із ключових факторів, що забезпечують здатність особистості долати виклики, не втрачаючи продуктивності та позитивного настрою.

Фрустраційна толерантність має тісний зв'язок з такими складовими адаптаційного потенціалу, як:

Емоційна регуляція: вона допомагає особистості контролювати емоційні реакції, справлятися з роздратуванням, уникати імпульсивних рішень і знаходити конструктивні способи подолання складних ситуацій.

Соціальна адаптація: високий рівень толерантності сприяє

встановленню доброзичливих стосунків, здатності приймати інших та підтримувати ефективну взаємодію навіть у конфліктних умовах.

Когнітивна гнучкість: фрустраційна толерантність дозволяє особистості адаптивно переосмислювати ситуації, шукати нові підходи до розв'язання проблем і прогнозувати можливі наслідки.

Рівень емоційного інтелекту: люди, здатні рефлексувати та аналізувати власний досвід, краще справляються зі стресовими ситуаціями, зберігаючи оптимізм і фокус на вирішенні проблем.

Когнітивні стратегії: здатність аналізувати обставини, адекватно оцінювати ситуації та використовувати креативні підходи дозволяє особистості уникати хронічної незадоволеності та емоційного виснаження.

Фрустраційна толерантність є динамічним компонентом, який може змінюватися залежно від життєвих умов та особистісного розвитку. Дослідження показують, що високий рівень цієї якості сприяє успішній адаптації до кризових обставин, підтримці високої когнітивної продуктивності та емоційного благополуччя. Водночас низька фрустраційна толерантність асоціюється з емоційною нестабільністю, підвищеною чутливістю до стресу та ризиком розвитку психосоматичних порушень.

Отже, фрустраційна толерантність виступає важливим чинником, що визначає здатність особистості ефективно адаптуватися до викликів і труднощів, зберігаючи психічну рівновагу, соціальну активність та здатність до самореалізації. Її розвиток є необхідним елементом для підвищення загального адаптаційного потенціалу особистості.<sup>4</sup> Проведений аналіз показав, що існує слабкий позитивний зв'язок між фрустраційною толерантністю та здатністю особистості адаптуватися до нових умов. Це свідчить про те, що стійкість до фрустраційних ситуацій частково сприяє ефективній адаптації, хоча не є визначальним фактором. Основними аспектами, що впливають на рівень адаптаційного потенціалу, виявилися психічне благополуччя, соціальна підтримка та здатність справлятися зі стресовими ситуаціями.

Соціальна фрустрація, виявлена у респондентів, мала загалом низький рівень, що свідчить про високу соціальну адаптацію, але варіативність результатів вказує на необхідність додаткової підтримки для окремих груп. Зокрема, жінки зі статусом тимчасового захисту продемонстрували помірний рівень адаптаційного потенціалу, що потребує уваги до факторів, які можуть сприяти їхньому психоемоційному благополуччю та стресостійкості.

Отримані дані підкреслюють важливість розвитку фрустраційної толерантності як одного з елементів підвищення адаптаційного потенціалу, особливо в умовах змінного соціального середовища.

5. Розробили програму психологічної підтримки для українок зі статусом тимчасового захисту на основі отриманих результатів. Розроблена тренінгова програма, що має на меті підвищення адаптаційного потенціалу українок зі статусом тимчасового захисту. Програма охоплює три основні блоки: формування внутрішнього контролю та усвідомленості, розвиток ефективних комунікаційних навичок і підтримка ментального здоров'я. Кожен з блоків включає інтерактивні методи роботи, що дозволяють учасникам розвивати важливі навички для зниження стресу та покращення соціальних взаємин.

Загальний курс програми триває шість тижнів, що забезпечує стабільний і поступовий процес адаптації. Проводячи заняття раз на два тижні, тренінгові програми сприяють інтеграції нових знань і стратегій у повсякденне життя, що забезпечить кращу адаптацію в нових соціальних умовах та зменшить рівень стресу серед учасниць.

Проведене дослідження не лише показало важливість психологічної підтримки для українок зі статусом тимчасового захисту, але й підкреслило необхідність розробки і впровадження практичних заходів для підтримки адаптаційного потенціалу таких осіб. Одержані результати дозволяють сформулювати конкретні рекомендації для подальших досліджень та розробки програм психологічної підтримки, що сприятимуть більш ефективній соціально-психологічній адаптації в умовах змінного соціального

середовища.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика. Diss. ступеня докт. психол. наук: спец 19.00. 02 «Психофізіологія», 2007.
2. Божок Н. О. Психологічні передумови впливу емоційно-вольової сфери та самооцінки на розвиток фрустраційної толерантності у юнацькому віці. *Міжнародні челпанівські психолого-педагогічні читання*, 2018, 23: 18-25. URL: <https://chelpanov.eeipsy.org/index.php/eeip/article/view/163>
3. Божок Н.О. Психологічні особливості нераціональних думок та їхній вплив на розвиток фрустраційної толерантності у студентів. *ВИЩА ОСВІТА УКРАЇНИ У КОНТЕКСТІ ІНТЕГРАЦІЇ ДО ЄВРОПЕЙСЬКОГО ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ* 82.IV) (2018): 127-135 URL: <https://osvita.eeipsy.org/index.php/eeip/article/view/131>
4. Васильченко О. М. Цілепокладання та ухвалення рішень як регулятивні механізми соціальної поведінки особи в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки Університету «КРОК»* 2 (74) 2024. 292-300 с. DOI: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-74-292-300>
5. Вовк М.В. Специфіка психологічних наслідків переживань фрустраційних ситуацій у сучасного студентства. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. Вип. 6 : збірник наукових праць. Київ:НПУ імені М.П. Драгоманова, 2011. с. 197-207.
6. Ворожбит С. А. Особливості стратегій соціально-психологічної адаптації студентів під впливом почуття довіри. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Сер.: Психологічні науки 114 (2013): 30-35.
7. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2005. № 1. С. 91-100.
8. Галус О. М. Історіографічна основа досліджень процесу адаптації особистості у працях вітчизняних учених-психологів (80-90 рр. ХХ ст.). *Педагогічний дискурс*. 2013. №15. С. 140-146.

9. Галян А. Г. Особистісні ресурси адаптації майбутніх медичних працівників до професійної діяльності: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 СНУ ім. Лесі Українки. Луцьк, 2016. 234 с.
10. Громова Г. М. Інструменти вимірювання толерантності до невизначеності. Адаптація тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона *Наукові студії із соціальної та політичної психології* Вип. 47 (50) (2021). С. 115-103. URL: <https://www.academia.edu/download/86816702/233.pdf>
11. Гуляєва А. С. Психологічні особливості вимушеного переселення. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць*. 2017. Вип. 37.66–75 с.
12. Гуржий Д. С. Педагогічні умови адаптації викладача-початківця до професійно-педагогічної діяльності у закладі вищої освіти : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 011 «Освітні, педагогічні науки» / наук. керівник Н. Ф. Шевченко. Запоріжжя : ЗНУ, 2020. 89 с.
13. Гусєв А.І. До проблеми формування та розвитку толерантності до невизначеності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Сер. № 12. Психологічні науки. К., 2007. № 17(41). Ч. 1. С. 101–113.
14. Жогно Ю. П., Психологічні особливості емоційного вигорання педагогів. Diss. Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені КД Ушинського», 2009.
15. Завацька Н. Є., Харченко В. Є. Соціально-психологічні аспекти адаптації молоді до умов ринкової економіки : монографія / під ред. Н. Є. Завацької. Луганськ : СНУ ім. В. Даля, 2012. 228 с.
16. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf>

17. Іванова Я. В. Адаптивність як психологічний чинник пасіонарності особистості. Diss. Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені КД Ушинського», 2018.
18. Іванцев Л. Фрустраційна толерантність як показник особистісної стійкості студентів у процесі подолання кризи адаптації до навчання. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки* 6 (2020). С. 79-85.
19. Карамушка Л. М., Терещенко К. В., Креденцер, О. В. Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2022. 85-94 с.
20. Качмар, О. В. Фрустраційна теорія агресії. *Наукові праці. Філософія* 286.274 (2016).
21. Коваленко О. Ю., Коваленко В. Л. Модифікація опитувальника соціально-психологічної адаптації К. Роджерса, Р. Даймонда в умовах України *Збірник наукових статей*, С. 86.
22. Коваленко А. Б. Особистісний потенціал в опануванні важких життєвих ситуацій: проактивна взаємодія із середовищем. *Вісник Одеського національного університету. Психологія* 14.17 (2009).
23. Колісник О.В. Адаптаційний потенціал як складова ідентифікаційних стратегій особистості. *Грані*. 2015. № 8 (124). С. 59–63.
24. Копилова С. В. Розуміння адаптації в контексті соціально-педагогічної діяльності. *Збірник наукових праць «Педагогічні науки»* 36 (2004): 326-331.
25. Кузнєцова Л. Особливості психічного стану фрустрації у підлітків з акцентуаціями характеру. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. 2019. № 8. С. 531–546. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2010-8.%p>.
26. Ламаш І. В. Психологічні особливості працівників ДСНСУ з різним рівнем толерантності до невизначеності. *Проблеми екстремальної та*

- кризової психології. Збірник наукових праць. Харків: НУЦЗУ, 2013. С. 155–169.*
27. Литвиненко О.Д. Внутрішня структура адаптаційного потенціалу як системи адаптивностей. *Збірник наукових праць. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». Острог: Вид-во НаУОА, листопад 2018. № 7. С. 59–63.*
28. Литвиненко О.Д. Соціально-психологічні основи розвитку адаптаційного потенціалу сучасної молоді: монографія. Сєверодонецьк: СНУ ім. В. Даля, 2018. 302 с.
29. Максименко С., Максименко К., Плавник О. Адаптація дитини до школи. Упоряд. Київ: Мікрос-СВС, 2003. С.111.
30. Максименко С. Д. Психоаналітичні теорії розвитку особистості та психіки. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»* Вип. 28. 2015. С. 7-20.
31. Павленко Г.В. Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя студентів. *Актуальні проблеми психології, Том І. Випуск 57 2019. С.90-95. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/724952/1/15.pdf>*
32. Попик Ю.В. Формування фрустраційної толерантності у менеджерів освіти в умовах спільної діяльності: Дис..канд.психол.наук. Київ, 2008. с. 253.
33. Прахова С. А. Дослідження психологічних детермінантів виникнення фрустраційних станів учнів різних вікових груп *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Психологічні науки. 2015. Вип. 128. С. 222-225. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH\\_2015\\_128\\_51](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH_2015_128_51)*
34. Предко В.В. Формування фрустраційної толерантності задля зміцнення життєстійкості старшокласників у діяльності працівників психологічної служби.: методичні рекомендації К.: Ніка-Цент ; ДІА, 2022. 108 с.
35. Предко, В.В. Психологічні особливості прояву життєстійкості учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Міжнародна науково-*

- практична конференція «Трансформаційні процеси соціальногуманітарної сфери сучасної України в умовах війни: виклики, проблеми та перспективи» (Тернопіль, 02-03 червня 2022 р.). С. 209-210. <https://lib.iitta.gov.ua/732256/>
36. Пустовойт М. Особистісна безпека в структурі соціальної зрілості студентської молоді : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Луцьк, 2019. 23 с. URL: [https://ra.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2019/05/Pustovojt-M.-V.\\_avtoreferat.pdf](https://ra.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2019/05/Pustovojt-M.-V._avtoreferat.pdf)
37. Резнікова, О. А. Адаптованість особистості в контексті різних методологічних підходів до проблеми адаптації *Психологічні перспективи* Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Ін-т соц. та політ. психології АПН України ; гол. ред. Л. Засєкіна. – Луцьк, 2011. – Вип. 17. – С. 220-232.
38. Світличний В. І. Прийняття рішень і "адаптивне мислення" *Адаптивні системи автоматичного управління*. - 2003. - № 6. - С. 83-89.
39. Сидоренко, О.Б., Федоренко, А.Ф. (2023) Особливості збереження психологічного благополуччя в умовах невизначеності. *International scientific conference «Pedagogy and sychology in the modern world : interaction vectors»: conference proceedings* (August 2 –3, 2023 Wloclawek, the Republic of Poland). Riga, Latvia : «Baltija Publishing». P. 5-8.
40. Сингаївська І. В. Адаптація вимушених переселенців за кордоном під час війни. *Вектори соціальної, організаційної та економічної психології* [Електронне видання] : тези доп. II Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 17 лют. 2023 р.) відп. ред. С. М. Миронець. Київ : Держ.торг.-екон. ун-т, 2023. 252–255 с.
41. Сінчук Г. Зв'язок агресивності з особливостями самооцінки в підлітковому віці : магістерська робота. Ніжин, 2020. 92 с. URL: <http://lib.ndu.edu.ua/dspace/handle/123456789/2096>
42. Скрипник, Н. Г. "Проблема особистісного адаптаційного потенціалу в сучасній психологічній науці." *Теорія і практика сучасної психології* (2019): 100-104.

43. Старинська Н.В. Адаптаційний потенціал як чинник професійної самореалізації особистості. *Психологія: реальність і перспективи*. 2017. Вип. 8. С. 259–263.
44. Стасюк В., Павлушенко С. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗМІСТ ПОНЯТТЯ ФРУСТРАЦІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. С. 99–106.  
URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2021-61-3-99-106>
45. Стешенко, М.; Васильченко, О.. Роль фрустраційної толерантності в соціально-психологічній адаптації українок зі статусом тимчасового захисту. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку*, Україна, гру. 2023. Наявний у: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2023/paper/view/1941>
46. Страмоусова, І.; Сингаївська, І.. Теоретичний аналіз проблеми життєстійкості особистості. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку*, Україна, гру. 2023. Наявний у: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2023/paper/view/1760>
47. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій [Текст] : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Тептюк Юлія Олександрівна ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. - Київ, 2021. - 23 с.
48. Фурман А. В. Психодіагностика особистісної адаптованості. наукове видання. Тернопіль : “Економічна думка”, 2000. 197 с.
49. Чайка Г. В. Довіра і характеристики, що сприяють успішному переживанню травматичних ситуацій *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки» 1 (2023): 13-19.
50. Чижиченко Н.М. Фрустраційна тодлерантність особистості як афективний компонент оптимізму *Психологія і особистість*. 2016. № 2(2). С. 146-155.

51. Чиханцова, О., Гуцол, К. (2022). Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії COVID-19 : практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка. <https://lib.iitta.gov.ua/732913>
52. Чиханцова, О. А., & Предко, В. В. (2023). Про результати виконання у 2022 році наукових досліджень для підтримки молодих вчених: За результатами наукової доповіді на засіданні Президії Національної академії педагогічних наук України, 26 січня 2023 р. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 5(1), 1-8.
53. Agbaria, Qutaiba, and Amnah Abu Mokh. "Coping with stress during the coronavirus outbreak: The contribution of big five personality traits and social support." *International journal of mental health and addiction* 20.3 (2022): 1854-1872.
54. Anderson, C.A., & Bushman, B. J. (2002). Human aggression. *Annual Review of Psychology*, 53, 27–51.
55. Berkowitz, Leonard. "Frustration-aggression hypothesis: examination and reformulation." *Psychological bulletin* 106.1 (1989)
56. Bonanno, G. A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28.
57. Brown, E. (2019). Cognitive and Emotional Strategies in Frustration Management. *Emotional Intelligence Quarterly*, 18(1), 45–67.
58. Conner, R. (2017). Resilience and Adaptive Strategies in Overcoming Life Crises. *Journal of Behavioral Science*, 22(4), 100–115
59. Devoe, Daniel. "Viktor Frankl's logotherapy: The search for purpose and meaning." *Inquiries Journal* 4.07 (2012).
60. Dritz, H. Peter. Human interaction and emotional awareness in gestalt therapy: Exploring the phenomenology of contacting and feeling. Routledge, 2021.

61. Gross, J. J. (2002). Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291.
62. Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing Stress. *American Psychologist*, 44(3), 89–112.
63. Izard, Carroll E. *The psychology of emotions*. Springer Science & Business Media, 1991.
64. John, O. P., & Srivastava, S. (1999). The Big Five Trait Taxonomy: History, Measurement, and Theoretical Perspectives. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of Personality: Theory and Research* (pp. 102–138). Guilford Press
65. Johnson, C. (2018). Frustration Tolerance as a Component of Adaptive Capacity. *Journal of Psychological Research*, 45(3), 45–60.
66. Jonassen, D. H., & Grabowski, B. L. (2012). *Handbook of individual differences learning and instruction*. New York, NY: Routledge.
67. Keller, J., & Jacobson, L. (2015). Adaptive Potential: Resilience and Frustration Tolerance. *Journal of Psychological Studies*, 28(1), 28–40.
68. Knaus, William J. "How to Conquer Your Frustrations. pdf." (2021).
69. Koellhove, Tara Tomczyk. *Character education: Dealing with frustration and anger*// NY: Infobase publishing, 2009.- p 16-17.
70. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.
71. Mangal S.M. *Abmoral psychology*// Sterling Publishers Pvt.LTd, 2008.267 p.
72. Mary Williams, "The Indivisibility of the Personal and Collective Unconscious", *Journal of Analytical Psychology* 8.1, January 1963. See also: Jung, *Collected Works* vol. 9.I (1959), "The Concept of the Collective Unconscious" (1936), 91 (p. 43).
73. Mischel W. *Introduction to Personality*. Fourth edition.- New York : Columbia University, 1986.- p 583.
74. Muckenhaupt, Margaret. *Sigmund Freud: explorer of the unconscious*. Oxford University Press, 1997.

75. Müller, A. (2017). Stress, Emotional Reactivity, and Decision Making. *Behavioral Neuroscience Journal*, 23(2), 45–58.
76. Peter Meindl, Alisa Yu, Brian M. Galla, Abigail Quirk, Carly Haeck, J. Parker Goyer, Carl W. Lejuez, Sidney K. D’Mello, and Angela L. Duckworth Online First Publication, November 26, 2018..
77. Piaget, J. (1976). Piaget’s Theory. In: Inhelder, B., Chipman, H.H., Zwingmann, C. (eds) Piaget and His School. Springer Study Edition. Springer, Berlin, Heidelberg.].
78. Rogers, C. R. *Becoming a Person*. In S. Doniger (Ed.), *Healing: Human and divine: Man's search for health and wholeness through science, faith, and prayer* (pp. 57–67). Association Press. 1957.
79. Rosenzweig, S. (1941). Need-persistent and ego-defensive reactions to frustration as demonstrated by an experiment on repression. *Psychological Review*, Vol. 48, № 4, 347–349.
80. Rotter, J. B. (1966). Generalized Expectancies for Internal Versus External Control of Reinforcement. *Psychological Monographs*, 80(1), 1–28
81. Smith, M. (2014). Early Parental Support and Emotional Intelligence Development. *Child Development Psychology*, 33(2), 89–100.
82. Stanger R. *Aging in Industry* / R. Stanger // *Handbook of Psychology*. – New York : Van Nostrand Reinhold, 1985. – P. 145–167.
83. Thompson, L. (2020). Optimism and Constructive Coping: A Psychological Perspective. *Positive Psychology Advances*, 15(5), 56–74
84. Turner, Martin. *The rational practitioner: The sport and performance psychologist’s guide to practicing rational emotive behaviour therapy*. Taylor & Francis, 2022.
85. Tze, Virginia, Patti Parker, and Alyse Sukovieff. "Control-value theory of achievement emotions and its relevance to school psychology." *Canadian Journal of School Psychology* 37.1 (2022): 23-39.

*Джерел за останні десять років - 43*

*Джерел зарубіжних авторів за останні десять років – 12 (53, 57, 58, 60, 65, 67, 68, 75, 76, 83, 84, 85)*

*Джерел українських авторів за останні десять років – 31 (2, 3, 4, 9, 10, 11, 12, 16, 17, 19, 23, 27, 28, 30, 31, 33, 34, 35, 36, 39, 40, 41, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 50, 51, 52)*

## ДОДАТКИ

## Додаток А

Методика дослідження соціально - психологічної адаптації К. Роджерса –  
Даймонд

*0- це мене зовсім не стосується; 6 - це точно я.*

1	Відчуваю незручність, коли вступаю з кимось у діалог	0	1	2	3	4	5	6
2	Не має бажання розкриватися перед іншими.	0	1	2	3	4	5	6
3	У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.	0	1	2	3	4	5	6
4	Маю до себе високі вимоги.	0	1	2	3	4	5	6
5	Часто сварю себе за те, що зробив.	0	1	2	3	4	5	6
6	Часто відчуваю себе пригніченим.	0	1	2	3	4	5	6
7	Маю сумніви, що можу подобатися особам протилежної статі.	0	1	2	3	4	5	6
8	Свої обіцянки виконую завжди.	0	1	2	3	4	5	6
9	Теплі, добрі стосунки з оточуючими.	0	1	2	3	4	5	6
10	Людина стримана, замкнена, тримаюся осторонь.	0	1	2	3	4	5	6
11	У невдачах звинувачую себе.	0	1	2	3	4	5	6
12	Людина відповідальна, на яку можна покластися.	0	1	2	3	4	5	6
13	Відчуваю, що не в змозі змінити щось, всі зусилля марні.	0	1	2	3	4	5	6
14	На багато що, дивлюся очима однолітків.	0	1	2	3	4	5	6
15	Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.	0	1	2	3	4	5	6
16	Власних переконань і правил не вистачає.	0	1	2	3	4	5	6
17	Подобається мріяти, іноді – втягує, важко повертатися від мрії до реальності.	0	1	2	3	4	5	6
18	Завжди готовий до захисту і навіть нападу; переживаю образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.	0	1	2	3	4	5	6
19	Умію керувати собою і власними вчинками, примушувати себе або дозволяти собі; самоконтроль для мене - не проблема.	0	1	2	3	4	5	6
20	Часто змінюється настрої, настає нудьга.	0	1	2	3	4	5	6
21	Все що стосується інших не хвилює. Зосереджений на собі, зайнятий собою.	0	1	2	3	4	5	6
22	Люди, як правило, мені подобаються.	0	1	2	3	4	5	6

23	Не соромлюся своїх почуттів, відкрито їх виражаю.	0	1	2	3	4	5	6
24	Серед великого скупчення людей відчуваю себе дещо самотньо.	0	1	2	3	4	5	6
25	Нині бажаю все покинути, кудись сховатися.	0	1	2	3	4	5	6
26	З оточуючими зазвичай вільно спілкуюся.	0	1	2	3	4	5	6
27	Важко боротися із самим собою.	0	1	2	3	4	5	6
28	Напружено сприймаю доброзичливе ставлення оточуючих, вважаю що не заслуговую на нього.	0	1	2	3	4	5	6
29	У душі - оптиміст, вірю у найкраще.	0	1	2	3	4	5	6
30	Людина вперта, таких називають важкими.	0	1	2	3	4	5	6
31	До людей критичний, засуджую їх, якщо вважаю що самі цього заслуговують.	0	1	2	3	4	5	6
32	Часто відчуваю себе не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: мені не завжди вдається думати і діяти самостійно.	0	1	2	3	4	5	6
33	Більшість із тих, хто мене знає, добре до мене ставиться, любить мене.	0	1	2	3	4	5	6
34	Іноді бувають такі думки, про які не хочеться комусь розповідати.	0	1	2	3	4	5	6
35	Людина з привабливою зовнішністю.	0	1	2	3	4	5	6
36	Відчуваю себе безпомічним, маю потребу відчувати когось поруч.	0	1	2	3	4	5	6
37	Прийнявши рішення, виконую його.	0	1	2	3	4	5	6
38	Приймаючи самостійні рішення, не можу звільнитися від впливу інших людей.	0	1	2	3	4	5	6
39	Відчуваю почуття провини, навіть коли звинувачувати себе немає сенсу.	0	1	2	3	4	5	6
40	Відчуваю неприязнь до того, що його оточує.	0	1	2	3	4	5	6
41	Всім задоволений.	0	1	2	3	4	5	6
42	Почуваюся погано: не можу організувати себе.	0	1	2	3	4	5	6
43	Відчуваю млявість. Все що раніше хвилювало, стало байдужим.	0	1	2	3	4	5	6
44	Врівноважений, спокійний.	0	1	2	3	4	5	6
45	Роздратований, часто не можу стриматися.	0	1	2	3	4	5	6
46	Часто відчуваю себе ображеним.	0	1	2	3	4	5	6
47	Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата. Бракує стриманості.	0	1	2	3	4	5	6
48	Буває, що поширюю плітки.	0	1	2	3	4	5	6
49	Не дуже довіряю своїм відчуттям, вони	0	1	2	3	4	5	6

	іноді підводять мене.						
50	Досить важко бути самим собою.	0	1	2	3	4	5 6
51	На першому місці - думки, а не почуття, перед тим як щось зробити, добре поміркую.	0	1	2	3	4	5 6
52	Те, що відбувається, трактую по- своєму, здатен нафантазувати зайве.	0	1	2	3	4	5 6
53	Терплячий до інших і приймаю іншого таким, яким він є.	0	1	2	3	4	5 6
54	Намагаюся не думати про свої проблеми.	0	1	2	3	4	5 6
55	Вважаю себе цікавою людиною, привабливою як особистість, помітною.	0	1	2	3	4	5 6
56	Людина сором'язлива.	0	1	2	3	4	5 6
57	Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.	0	1	2	3	4	5 6
58	У душі відчуваю перевагу над іншими.	0	1	2	3	4	5 6
59	Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє "Я".	0	1	2	3	4	5 6
60	Боюся думок інших про себе.	0	1	2	3	4	5 6
61	Чеснолюбивий, небайдужий до успіху, схвалення, у тому, що для мене важливо, намагаюся бути кращим.	0	1	2	3	4	5 6
62	Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.	0	1	2	3	4	5 6
63	Людина діяльна, енергійна, ініціативна.	0	1	2	3	4	5 6
64	Пасую перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.	0	1	2	3	4	5 6
65	Просто недостатньо оцінюю себе.	0	1	2	3	4	5 6
66	Ватажок, вмю впливати на інших.	0	1	2	3	4	5 6
67	Ставлюся до себе в цілому добре.	0	1	2	3	4	5 6
68	Людина наполеглива, мені завжди важливо зробити все по- своєму.	0	1	2	3	4	5 6
69	Не подобається, коли з кимось порушуються відносини, особливо якщо починаються сварки.	0	1	2	3	4	5 6
70	Досить довго не можу прийняти рішення, потім маю сумніви щодо його правильності.	0	1	2	3	4	5 6
71	Розгублений, невпевнений у собі.	0	1	2	3	4	5 6
72	Задоволений собою.	0	1	2	3	4	5 6
73	Мені часто не щастить.	0	1	2	3	4	5 6
74	Людина приємна, приваблюю інших.	0	1	2	3	4	5 6
75	Можливо, не дуже вродливий, але можу	0	1	2	3	4	5 6

	подобатись як людина, особистість.								
76	З презирством ставлюся до осіб протилежної статі й не маю контактів з ними.	0	1	2	3	4	5	6	
77	Коли треба щось зробити, мене охоплює страх, сумніви.	0	1	2	3	4	5	6	
78	Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.	0	1	2	3	4	5	6	
79	Умію наполегливо працювати.	0	1	2	3	4	5	6	
80	Відчуваю, що расту, дорослішаю, змінююся сам і змінюється ставлення до навколишнього світу.	0	1	2	3	4	5	6	
81	Іноді говорю про те, про що насправді не маю уявлення.	0	1	2	3	4	5	6	
82	Завжди кажу тільки правду.	0	1	2	3	4	5	6	
83	Схвильований, напружений.	0	1	2	3	4	5	6	
84	Щоб я щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.	0	1	2	3	4	5	6	
85	Відчуваю невпевненість у собі.	0	1	2	3	4	5	6	
86	Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватись і обґрунтовувати свої вчинки.	0	1	2	3	4	5	6	
87	Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших.	0	1	2	3	4	5	6	
88	Людина, якій подобається міркувати.	0	1	2	3	4	5	6	
89	Іноді подобається хизуватися.	0	1	2	3	4	5	6	
90	Приймаю рішення і відразу змінюю їх, звинувачую себе у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не можу.	0	1	2	3	4	5	6	
91	Намагаюся покладатися на свої сили, не розраховую на чийсь допис.	0	1	2	3	4	5	6	
92	Ніколи не запізнююся.	0	1	2	3	4	5	6	
93	Відчуваю внутрішню несвободу.	0	1	2	3	4	5	6	
94	Відрізняюся від інших.	0	1	2	3	4	5	6	
95	Не дуже надійний, на мене не можна покластися.	0	1	2	3	4	5	6	
96	Добре себе розумію, все в собі приймаю.	0	1	2	3	4	5	6	
97	Товариська, відкрита людина, легко спілкуюся з людьми.	0	1	2	3	4	5	6	
98	Сили і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати, все можу виконати.	0	1	2	3	4	5	6	
99	Себе не ціную, ніхто мене не сприймає серйозно, в кращому випадку всі до мене	0	1	2	3	4	5	6	

	ставляться поблажливо, просто терплять.								
100	Хвилююся, що забагато переймаюся особами протилежної статі.	0	1	2	3	4	5	6	
101	Всі свої звички вважаю позитивними.	0	1	2	3	4	5	6	

## Додаток Б

## Тест «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона

«1» - «зовсім не типово для мене», а «5» - «дуже типово для мене»

1	Непередбачувані події мене сильно засмучують	1	2	3	4	5
2	Я засмучуюсь, коли у мене немає всієї необхідної мені інформації.	1	2	3	4	5
3	Невизначеність заважає мені жити повним життям.	1	2	3	4	5
4	Слід завжди думати наперед, аби уникати несподіванок.	1	2	3	4	5
5	Навіть при відмінному плануванні незначна непередбачувана подія може все зіпсувати нормально функціонувати.	1	2	3	4	5
6	Коли приходить час діяти, невідомість паралізує мене.	1	2	3	4	5
7	Коли я непевний, я не можу нормально функціонувати.	1	2	3	4	5
8	Я завжди хочу знати, що чекає на мене у майбутньому.	1	2	3	4	5
9	Я терпіти не можу, коли щось застає мене зненацька.	1	2	3	4	5
10	Найменший сумнів може перешкодити мені діяти.	1	2	3	4	5
11	Я повинен мати змогу організувати все заздалегідь.	1	2	3	4	5
12	Я маю уникати будь-яких невизначених ситуацій.	1	2	3	4	5

## Додаток В

## Методика діагностики ірраціональних переконань А. Елліса

*1 – повністю згоден, 2 – в цілому згоден, 3 – трохи згоден, 4 – трохи не згоден, 5 – в цілому не згоден, 6 – повністю не згоден.*

1	Иметь дело с некоторыми людьми может быть неприятно, но это никогда не бывает ужасно.	1	2	3	4	5	6
2	Когда я в чем-то ошибаюсь, то часто говорю себе: «Мне не следовало этого делать».	1	2	3	4	5	6
3	Люди, несомненно, должны жить по законам.	1	2	3	4	5	6
4	Не существует ничего такого, чего я «не выношу».	1	2	3	4	5	6
5	Если меня игнорируют или я чувствую себя неуклюжим на вечеринке, то у меня понижается чувство собственной ценности.	1	2	3	4	5	6
6	Некоторые ситуации в жизни действительно совершенно ужасны.	1	2	3	4	5	6
7	В некоторых вопросах я определенно должен быть более компетентным.	1	2	3	4	5	6
8	Моим родителям следовало бы быть более сдержанными в требованиях, предъявляемых ко мне.	1	2	3	4	5	6
9	Существуют вещи, которые я не могу вынести.	1	2	3	4	5	6
10	Мое чувство «собственной ценности» не повышается, даже если у меня есть действительно большие успехи в учебе или работе.	1	2	3	4	5	6
11	Некоторые дети ведут себя действительно ужасно.	1	2	3	4	5	6
12	Я не должен был совершать несколько очевидных ошибок в моей жизни.	1	2	3	4	5	6
13	Если мои друзья пообещали сделать для меня что-то очень важное, они не обязаны выполнять своих обещаний.	1	2	3	4	5	6
14	Я не могу иметь дело с моими друзьями или моими детьми, если они ведут себя глупо, дико или неправильно в той или	1	2	3	4	5	6

	иной ситуации.						
15	Если оценивать людей по тому, что они делают, то их можно разделить на «хороших» и «плохих».	1	2	3	4	5	6
16	Бывают такие периоды в жизни, когда случаются действительно совершенно ужасные вещи.	1	2	3	4	5	6
17	В жизни нет ничего такого, что я действительно обязан делать.	1	2	3	4	5	6
18	Дети должны в конце концов научиться выполнять свои обязанности.	1	2	3	4	5	6
19	Иногда я просто не в состоянии вынести мои низкие достижения в учебе и на работе.	1	2	3	4	5	6
20	Даже когда я делаю серьезные ошибки и причиняю боль окружающим, мое самоуважение не меняется.	1	2	3	4	5	6
21	Это было бы ужасно, если бы я не смог добиться расположения людей, которых я люблю.	1	2	3	4	5	6
22	Мне бы хотелось лучше учиться или работать, однако нет никаких оснований считать, что я должен добиваться этого во что бы то ни стало.	1	2	3	4	5	6
23	Я убежден, что люди определенно не должны плохо себя вести в общественных местах.	1	2	3	4	5	6
24	Я просто не выношу сильного давления на меня или стресса.	1	2	3	4	5	6
25	Одобрение или неодобрение моих друзей или членов моей семьи не влияет на то, как я оцениваю самого себя.	1	2	3	4	5	6
26	Было бы жалко, но не ужасно, если бы кто-то из членов моей семьи имел бы серьезные проблемы со здоровьем.	1	2	3	4	5	6
27	Если я принял решение сделать что-то, я обязательно должен сделать это очень хорошо.	1	2	3	4	5	6
28	В общем, я нормально отношусь к тому, что подростки ведут себя иначе, чем взрослые, например поздно просыпаются по утрам или разбрасывают книжки или одежду на полу в своей комнате.	1	2	3	4	5	6
29	Я не выношу некоторых вещей, которые	1	2	3	4	5	6

	делают мои друзья или члены моей семьи.						
30	Тот, кто постоянно грешит или приносит зло окружающим, — плохой человек.	1	2	3	4	5	6
31	Было бы ужасно, если бы кто-то из тех, кого я люблю, заболел психическим заболеванием и оказался бы в психиатрической больнице.	1	2	3	4	5	6
32	Я должен быть абсолютно уверен, что все идет хорошо в наиболее важных сферах моей жизни.	1	2	3	4	5	6
33	Если для меня это важно, мои друзья должны стремиться сделать все, о чем я их попрошу.	1	2	3	4	5	6
34	Я легко переношу неприятные ситуации, в которые попадаю, так же как неприятное общение со знакомыми.	1	2	3	4	5	6
35	От того, как меня оценивают окружающие (друзья, начальники, учителя), зависит, как я оцениваю самого себя.	1	2	3	4	5	6
36	Это ужасно, когда мои друзья ведут себя плохо и неправильно в общественных местах.	1	2	3	4	5	6
37	Я точно не должен делать некоторые ошибки, которые я продолжаю делать.	1	2	3	4	5	6
38	Я не считаю, что члены моей семьи должны действовать именно так, как мне хочется.	1	2	3	4	5	6
39	Это совершенно невыносимо, когда все идет не так, как мне хочется.	1	2	3	4	5	6
40	Я часто оцениваю себя по своим успехам на работе и в школе или же по своим социальным достижениям.	1	2	3	4	5	6
41	Это будет ужасно, если я потерплю полный крах в работе или учебе.	1	2	3	4	5	6
42	Я как человек не должен быть лучше, чем я есть на самом деле.	1	2	3	4	5	6
43	Определенно существуют некоторые вещи, которые окружающие люди не должны делать.	1	2	3	4	5	6
44	Иногда (на работе или в школе) люди совершают поступки, которых я совершенно не выношу.	1	2	3	4	5	6
45	Если у меня возникают серьезные эмоциональные проблемы или я нарушаю	1	2	3	4	5	6

	законны, мое чувство собственной ценности понижается.						
46	Даже очень плохие, отвратительные ситуации, в которых человек терпит неудачу, лишается денег или работы, не являются ужасными.	1	2	3	4	5	6
47	Есть несколько существенных причин, почему я не должен делать ошибок в школе или на работе.	1	2	3	4	5	6
48	Несомненно, что члены моей семьи должны лучше обо мне заботиться, чем они это иногда делают.	1	2	3	4	5	6
49	Даже если мои друзья ведут себя иначе, чем я от них ожидаю, я продолжаю относиться к ним с пониманием и принятием.	1	2	3	4	5	6
50	Важно учить детей тому, чтобы они были «хорошими мальчиками» и «хорошими девочками»: прилежно учились в школе и зарабатывали одобрение своих родителей.	1	2	3	4	5	6

## Додаток Г

**«THE MODIFIED BBC SUBJECTIVE WELL-BEING SCALE-(BBC-SWB)»**

*1 – не вірно, 2 – скоріше не вірно, 3 – скоріше вірно, 4 - вірно*

1	Я часто почуваюся безтурботно і знаходжусь в гарному настрої	1	2	3	4
2	Я насолоджуюсь життям	1	2	3	4
3	Загалом я відчуваю задоволення від життя	1	2	3	4
4	Загалом я відчуваю впевненість	1	2	3	4
5	Я справляюся із задоволенням своїх потреб	1	2	3	4
6	Я – в гарній фізичній формі і в гарному емоційному стані	1	2	3	4
7	Я відчуваю, що здатний справлятися х життям	1	2	3	4
8	Багато з того що я роблю приносить мені радість	1	2	3	4
9	Я- спокійна і врівноважена людина	1	2	3	4

## Додаток Д

## «POSITIVE MENTAL HEALTH SCALE(PMH-SCALE)»

*1- зовсім ні, 2- трохи, 3 – середньо, 4-сильно 5- дуже сильно*

1	Задоволені ви своїм фізичним здоров'ям?	1	2	3	4	5
2	Якістю сну?	1	2	3	4	5
3	Вашою здатність виконувати повсякденну активність?	1	2	3	4	5
4	Чи відчуваєте ви депресію чи тривогу?	1	2	3	4	5
5	Чи здатні ви насолоджуватися життям?	1	2	3	4	5
6	Чи вважаєте що у вас є мета в житті?	1	2	3	4	5
7	Чи відчуваєте оптимізм з приводу майбутнього?	1	2	3	4	5
8	Чи відчуваєте що контролюєте ваше життя?	1	2	3	4	5
9	Чи відчуваєте задоволення собою як особистістю?	1	2	3	4	5
10	Чи задоволені своєю зовнішністю?	1	2	3	4	5
11	Чи відчуваєте що ви в змозі прожити своє життя так як хочете?	1	2	3	4	5
12	Чи впевнені в своїх власних думках і переконаннях?	1	2	3	4	5
13	Чи відчуваєте себе в змозі робити те, що хочете?	1	2	3	4	5
14	Чи відчуваєте себе в змозі рости і розвиватись як особистість?	1	2	3	4	5
15	Чи задоволені собою і своїми досягненнями?	1	2	3	4	5
16	Чи задоволені своїм особистим і сімейним життям?	1	2	3	4	5
17	Чи щасливі ви у ваших дружніх відносинах?	1	2	3	4	5
18	Чи комфортно ви почуваетесь, стосовно того як ви спілкуєтесь і ставитесь до інших?	1	2	3	4	5
19	Чи задоволені ви своїм сексуальним життям?	1	2	3	4	5
20	Чи в змозі ви звернутися за допомогою до іншого?	1	2	3	4	5
21	Чи достатньо у вас грошей щоб задовільнити ваші потреби?	1	2	3	4	5
22	Чи зодовлені ви вашими можливостями займатися спортом?	1	2	3	4	5
23	Чи задоволені ви вашим доступом до медичних послуг?	1	2	3	4	5
24	Чи задоволені ви своєю здатністю працювати?	1	2	3	4	5

## Додаток Е

## Діагностика рівня соціальної фрустрації л. І. Вассермана

повністю задоволений – 0, скоріше задоволений – 1, важко відповісти – 2,  
 скоріше незадоволений – 3, повністю не задоволений – 4.

„Чи задоволені Ви?”

1	Своєю освітою?	1	2	3	4
2	Взаємовідносинами з колегами по роботі (навчанню)?	1	2	3	4
3	Взаємовідносинами з адміністрацією?	1	2	3	4
4	Взаємовідносинами з суб'єктами своєї професійної діяльності (навчання)?	1	2	3	4
5	Змістом своєї роботи (навчання)?	1	2	3	4
6	Умовами навчання?	1	2	3	4
7	Своїм положенням в суспільстві?	1	2	3	4
8	Матеріальним становищем?	1	2	3	4
9	Житлово-побутовими умовами?	1	2	3	4
10	Відносинами із своїм хлопцем (дівчиною)?	1	2	3	4
11	Відносинами з дітьми?	1	2	3	4
12	Відносинами з батьками?	1	2	3	4
13	Станом речей в суспільстві (державі)?	1	2	3	4
14	Відносинами з друзями, знайомими?	1	2	3	4
15	Сферою послуг та побутового обслуговування?	1	2	3	4
16	Сферою медичного обслуговування?	1	2	3	4
17	Використанням свого вільного часу?	1	2	3	4
18	Можливістю проводити канікули?	1	2	3	4
19	Можливістю вибору місця роботи?	1	2	3	4
20	Своїм образом життя в цілому?	1	2	3	4

## Додаток Є

## Авторська анкета на дослідження адаптації до нових умов

*1-це зовсім ні а 5 - це так, безперечно*

1	Чи приносять вам задоволення прості речі (кава, прогулянка)?	1	2	3	4	5
2	Чи приносять вам задоволення роздуми і плани на майбутнє.	1	2	3	4	5
3	Чи є у вас плани стосовно вашого особистого розвитку?	1	2	3	4	5
4	Чи знаходите ви час та бажання піклуватися про своє фізичне здоров'я?	1	2	3	4	5
5	Чи є у вас приємні враження від спостереження за природою, архітектурою, тваринами, людьми.	1	2	3	4	5
6	Якість ваших почуттів до близьких та рідних залишилася такою ж як до вимушеного переселення?	1	2	3	4	5
7	Ваша здатність до навчання і концентрації залишилася такою ж як і була раніше?	1	2	3	4	5
8	На сьогодні у вас улюблені заняття\хобі які приносять вам задоволення?	1	2	3	4	5
9	Якість вашого сну змінювалася протягом адаптації але вже відновилося або поступово відновлюється?	1	2	3	4	5
10	Ваш апетит змінювалася протягом адаптації але вже відновилося або поступово відновлюється?	1	2	3	4	5
11	Ви знаєте, що зараз непростий період у вашому житті але у вас є ресурс щоб жити та йти далі?	1	2	3	4	5
12	Ви знаєте, що зараз непростий період у вашому житті але вам є на що, кого спиратися?	1	2	3	4	5
13	Ви знаєте, що зараз непростий період у вашому житті але у вас вже є досвід проходження складнощів, криз тому впевнені що цього разу справитесь?	1	2	3	4	5
14	Ви помічаєте щось, що вам подобається у нових умовах і обставинах життя?	1	2	3	4	5
15	Вам наразі дуже складно але вам вдається помічати і позитивні емоції?	1	2	3	4	5