

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра Соціальної роботи

На правах рукопису

Воробйова Євгенія Сергіївна

ДИПЛОМНА РОБОТА

**«ВПЛИВ СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА СОЦІАЛЬНУ ТА
ПСИХОЛОГІЧНУ АДАПТАЦІЮ БІЖЕНЦІВ»**

Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня

бакалавра соціальної роботи

Науковий керівник:

професор кафедри соціальної роботи,

доктор психологічних наук, професор

Александров Денис Олександрович

Допустити до захисту в ЕК

Кафедра соціальної роботи

Завідувач кафедри соціальної роботи,

кандидат соціологічних наук, доцент

Люта Леся Петрівна _____

(підпис)

Київ – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ У БІЖЕНЦІВ ТА РОЛІ СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ЦЬОМУ ПРОЦЕСІ	6
1.1. Загальна характеристика соціальної та психологічної адаптації біженців та визначення соціального інтелекту	6
1.2. Сучасні підходи вивчення особливостей психологічної та соціальної дезадаптації у біженців	17
Висновки до розділу 1	22
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА СОЦІАЛЬНУ ТА ПСИХОЛОГІЧНУ АДАПТОВАНІСТЬ БІЖЕНЦІВ	24
2.1. Опис методологічного інструментарію, етапів емпіричного дослідження, його завдань та характеристика вибірки	24
2.2. Інтерпретація результатів емпіричного дослідження взаємозв'язків чинників емпатійності, як компонента соціального інтелекту, та факторів соціально-психологічної адаптації біженців	31
Висновки до розділу 2	52
РОЗДІЛ III. ШЛЯХИ ПРОФІЛАКТИКИ ЗНИЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ У БІЖЕНЦІВ	55
3.1. Аналіз та презентація розробленої програми	55
3.2. Аналіз результатів розробленої програми	63
Висновки до розділу 3	65
ВИСНОВКИ	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	71
ДОДАТКИ	77

ВСТУП

Війна в Україні створила складну ситуацію для людей, які були змушені залишити свої домівки, що призвело до гострої потреби вирішення проблем соціальної та психологічної адаптації. Біженці із зон конфлікту часто стикаються з такими перешкодами, як мовні бар'єри, культурні відмінності, дискримінація, проблеми, пов'язані з травмами, а також потреба відновити соціальні зв'язки та системи підтримки. Ці проблеми суттєво впливають на їх здатність інтегруватися в приймаюче суспільство. Отже, ці особи стикаються зі значними соціальними та психологічними труднощами під час переміщення та подальших спроб налагодити своє життя. Розуміння факторів, які можуть сприяти їхній успішній адаптації та благополуччю, має вирішальне значення для надання ефективної підтримки та заходів, адаптованих до їхніх унікальних потреб.

Актуальність дослідження. Дослідження ролі соціального інтелекту в підвищенні соціально-психологічної адаптованості українських біженців набуває особливої актуальності. Результати проведеного нами дослідження суттєво розширюють наявні наукові досягнення, оскільки вони вперше надають якісну й кількісну інформацію про соціальний інтелект, та його вплив на соціальну та психологічну адаптацію біженців. Враховуючи це, нашим пріоритетом стає розробка соціальних технологій та практик, спрямованих на досягнення певної мети або результату, що визначає актуальність обраної нами дослідницької теми.

Метою цієї роботи є дослідження та емпірична перевірка зв'язку між соціальною та психологічною адаптацією біженців та їх соціальним інтелектом з метою покращення соціальної практики. Основним пунктом є розробка програми профілактики соціальної та психологічної дезадаптації у біженців. Для досягнення цієї мети ми визначили наступні **завдання:**

1. Розкрити теоретичні підходи до загальної характеристики соціальної та психологічної адаптації біженців та їх соціального інтелекту

2. Вивчити сучасні підходи до особливостей соціальної та психологічної дезадаптації у біженців.

3. Обґрунтування та опис методологічного інструментарію, етапів емпіричного дослідження, його завдань та характеристика вибірки.

4. Проаналізувати та інтерпретувати результати емпіричного дослідження взаємозв'язків чинників емпатійності, як компонента соціального інтелекту, та факторів соціально-психологічної адаптації біженців.

5. Розробити програму гармонізації соціально-психологічної адаптації засобами розвитку соціального інтелекту у біженців.

Об'єкт: соціальний інтелект як чинник соціально психологічної адаптованості та комунікативної компетентності.

Предмет: вплив соціального інтелекту на соціальну та психологічну адаптацію біженців.

Гіпотеза: передбачає, що соціальний інтелект взаємозв'язаний з процесом соціальної та психологічної адаптації осіб, які були змушені покинути Україну через російську військову агресію. З метою визначення ключових соціально-психологічних факторів, що впливають на адаптацію біженців, та розробки ефективних стратегій профілактики в сфері соціальної роботи, ми прагнемо провести детальний аналіз цієї проблематики.

Методи дослідження:

1. *теоретичні методи:* аналіз психологічної, соціологічної та медичної літератури з метою побудови теоретичної моделі адаптації у біженців;

2. *аналітичні методи:* вивчення вітчизняного й зарубіжного досвіду щодо діагностики та корекції дезадаптації у біженців;

3. *емпіричні методи*: спостереження, експертна оцінка з боку психологів, фахівців соціальної служби та педагогів з метою виявлення дезадаптації у біженців, анкетування, формувальний експеримент та тестування за допомогою наступних психодіагностичних методик: (*Методика діагностики рівня емпатійних здібностей В. В. Бойка; Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда*);

4. *методи активного соціально-психологічного навчання*: тренінги, міні-лекції;

5. *методи математичної обробки результатів дослідження*: Microsoft Excel та SPSS;

6. *інтерпретаційний метод*.

Емпіричну базу дослідження складають 207 осіб, які мають тимчасовий захист у Фінляндії, віком від 16 до 73, з яких 176 осіб жіночої, 30 осіб чоловічої статі та 1 особа небінарна.

Наукова новизна цього дослідження полягає у проведенні детального теоретико-емпіричного вивчення та аналізу особливостей основних індивідуально-психологічних факторів, що визначають соціальну та психологічну дезадаптацію у біженців.

Практична значущість даного дослідження полягає в тому, що його результатом є розробка та реалізація профілактичної програми, спрямованої на попередження соціальної та психологічної дезадаптації у біженців. Ця програма може бути використана в міжнародній практиці соціальної роботи.

Структура роботи включає вступ, три розділи, що містять шість підрозділів, висновки, список використаних джерел (48 джерел) та додатки. Загальний обсяг роботи становить приблизно 100 сторінок, з яких основний текст складає 68 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ У БІЖЕНЦІВ

1.1. Загальна характеристика соціальної та психологічної адаптації біженців та визначення соціального інтелекту

Однією з основних мет гуманітарних наук в сучасному світі є забезпечення оптимального рівня життя для всіх людей. Зокрема, психологічне благополуччя виступає важливим чинником у досягненні цієї мети, адже воно піддається значному впливу негативних факторів, що характерні для сучасності. Тому забезпечення належного психологічного благополуччя кожної особи є вирішальним для забезпечення відповідної якості життя. Синергетичний вплив відповідних факторів, сполучений із унікальними індивідуальними характеристиками, регулярно викликає формування психологічних труднощів різного прояву, що супроводжується соціальною та психологічною дезадаптацією. Така складна динаміка ставить питання про необхідність акцентування уваги на ефективності соціальної практики з людьми, що покинули Україну внаслідок військової агресії, для подальшого вдосконалення вітчизняної та міжнародної методології. В контексті психології, проблема дезадаптації є достатньо розробленою. У значній кількості праць вітчизняних та зарубіжних вчених висвітлено різні аспекти теорії патогенезу соціальної та психологічної дезадаптації та розроблено безліч методологічних підходів до їх попередження та подолання (Е. Берн, І. Бойко, Дж. Боулбі, Г. Гарлоу, А. Захаров, Б. Зейгарнік, Е. Еріксон, Е. Кублер-Росс, А. Маслоу, Р. Мей, М. Раттер, К. Роджерс, М. Селігман,

Б. Скіннер, І. Тарасюк, Е. Толлман, З. Фрейд, В. Франкл, К. Хорні, Е. Фромм, та інші).

Проте, не існує єдиної теорії адаптації, як не існує і загальноприйнятого визначення цього поняття [24].

Деадаптація – це група порушень, що виникає внаслідок впливу несприятливих факторів і викликають недостатню пристосованість особистості до соціального та психологічного оточення. Цей стан характеризується відхиленнями в різних сферах функціонування і може включати широкий спектр проявів, від психологічних проблем до соціальних труднощів. Деадаптація є результатом недостатньої пристосованості особистості до викликів та вимог оточуючого середовища, а її причини можуть бути різноманітними, включаючи негативний вплив сторонніх факторів, неповноцінні умови життя, втрату соціального підтримки, статусну неконформність та інші чинники. Деадаптація потребує комплексного підходу до діагностики, попередження та корекції з метою відновлення адекватної адаптації та поліпшення якості життя індивіда. У теорії «культурного шоку» К. Оберг висвітлює розбіжності між культурами як ключові проблеми адаптації. Зміни в звичках та оточуючому середовищі, а також релігійні розбіжності можуть призводити до труднощів. Автор розглядає «культурний шок» як «професійне захворювання» та визначає його симптоми: постійне відчуття тривоги; роздратування; нездатність споживати місцеві страви; страх перед контактами з іншими людьми; невпевненість у собі; безсоння; зловживання алкоголем та наркотиками; психосоматичні захворювання; депресія; суїцидальні наміри; агресивність; ворожість по відношенню до представників країни перебування [45].

К. Роджерс, видатний американський психолог, також вніс свій внесок до розуміння деадаптації. Він розглядав деадаптацію як результат недостатньої збереженості індивідом своєї самоцінності та автентичності в

процесі взаємодії зі світом. За Роджерсом, коли індивід не може виражати свої справжні потреби, цінності і бажання в соціальному контексті, він зазнає внутрішню напругу і незадоволеність, що призводить до дезадаптації. Роджерс підкреслював важливість усвідомлення і самореалізації для досягнення гармонії та адаптації зі світом, а також підтримку та сприяння емпатичної взаємодії з оточуючими людьми для підтримки позитивної адаптації та розвитку особистості.

Воєнні події суттєво вплинули на психологічний стан українського населення, незалежно від їхнього місця проживання. Наукові дослідження різних війн та військових конфліктів, включаючи Другу світову війну та сучасні події, підтверджують, що люди, які пережили такі події, можуть страждати від різних форм посттравматичного стресового розладу. Це пов'язано з емоційною, когнітивною, поведінковою, соціальною та професійною дезадаптацією, яка розвивається в результаті психологічної травми. Люди можуть досліджувати різні психічні наслідки, що прогресують з часом після військових конфліктів [42, 44].

Проте, бачення С. Лісгарда було трохи іншим. Він провів дослідження щодо адаптації скандинавських студентів у США та розробив теорію «V-крива», яка описує процес адаптації особистості до нової культури. «V-крива» відображає як адаптаційний, так і реадaptaційний процес. Процес адаптації, згідно теорії «V-крива», складається з трьох періодів: період піднесеного настрою та оптимізму; період депресії і розгубленості; період відновлення [46].

З точки зору І. Галицької, соціальна адаптація представляє собою динамічний процес, успішність якого залежить від взаємодії між людиною та ситуацією. Об'єктивні характеристики ситуації безперечно впливають як на його результативність, так і на психологічні механізми, що лежать в основі поведінкових стратегій, спрямованих на пристосування. Відмінності у

використовуваних стратегіях спостерігаються при високому та низькому рівнях адаптивності. Оптимальним для соціальної адаптації є поєднання самоприйняття та прийняття інших разом із прагненням реалізувати власні ресурси та віру в власну ефективність та сенсовість життя. У своєму дослідженні вона виявляє різницю між соціальною та психологічною адаптацією [23].

Інтеграція в суспільство є формою соціальної адаптації, яка залежить від таких факторів: формування самосвідомості та рольової поведінки, здатність до самоконтролю, здатність до налагодження взаємовідносин. Коли людина здатна пристосуватися до вимог суспільства, знаходячи компроміс, її цінності та переконання не втрачаються, але поєднуються з соціальними нормами. Таким чином відбувається психологічна адаптація. Середовище впливає на індивіда, але індивід також може впливати на середовище та змінювати його. У соціальній адаптації активно відбувається процес пристосування до соціального середовища, і головним фактором є пошук балансу між індивідом та оточуючим середовищем. Галицька уточнювала, що адаптаційна здатність є результатом взаємодії інстинктивних реакцій нашого організму та набутих навичок [23].

У своєму дослідженні Г. Василькевич розповідають про різницю соціально-психологічної адаптації в звичайних умовах від тієї, яка має місце під час екстремальних ситуацій. Воєнний конфлікт є додатковим фактором, що спричиняє стрес. Процес примусової адаптації є значно складнішим. Індивід втрачає розуміння своєї індивідуальності, переглядає свої цінності та пріоритети, а також стає невпевненим щодо своїх майбутніх дій. Нестабільність та страх перед змінами змушують багатьох осіб прагнути повернутися до відомого й безпечного середовища. Люди з високим соціальним статусом мають розвинуті навички та вміння, що сприяють їх успішній адаптації до нового середовища. У той же час, особи з низьким

соціальним статусом можуть поділитися на дві категорії: одні відчують тиск, безсилля та неспроможність подолати труднощі, тому повертаються назад; інші бачать можливості для свого подальшого розвитку і активно ними користуються. Брак мотивації, викликаний ностальгією за Батьківщиною, також може спонукати до рішення повернутися. Мова відіграє важливу роль у комфортному проживанні та адаптації. Створення сприятливих умов в країнах ЄС позитивно впливає на успішну інтеграцію [24].

У своїх дослідженнях К. Шпільбергер підтверджує судження що адаптація особистості відноситься до факторів оточуючого середовища. Він вважає, що оцінка цього середовища та сам процес адаптації визначаються комплексом індивідуальних властивостей та якостей адаптанта. Від цих особистісних факторів безпосередньо залежить тип реакції особистості та характер психологічної регуляції даного стану. Крім того, важливою складовою є форма домінуючої активності поведінки, яка проявляється в конкретних умовах адаптації [47].

У дослідженнях проблеми особистісної регуляції адаптації до зміненого середовища або зміни діяльності виявляється, що визначальну роль в цьому процесі відіграють основні риси характеру і темпераменту особистості. С. Алдвін і Т. Міллон припускають, що саме індивідуальні особливості визначають характер адаптаційного процесу та формують індивідуальний стиль адаптації. Це означає, що кожна особистість має свої унікальні способи та підходи до адаптації, які відповідають її внутрішнім особливостям та індивідуальному способу сприйняття та взаємодії зі змінами навколишнього середовища [48, 49].

Книга «Психологія дезадаптації» авторства Л. Зеленкової, І. Кушнір, І. Ляшенко та присвячена дослідженню дезадаптації як психологічного явища і його впливу на психічне здоров'я та функціонування особистості. Автори розглядають дезадаптацію як процес некоректної адаптації, коли індивід не

може успішно пристосуватися до нових умов або втрачає вже наявну адаптацію. Вони досліджують різні аспекти дезадаптації, включаючи фізичні, соціальні та психологічні аспекти. Автори аналізують вплив дезадаптації на психічне здоров'я і висвітлюють різноманітні наслідки, такі як психологічний стрес, депресія, тривога, порушення емоційного стану та інші психічні розлади. Крім того, вони досліджують можливі підходи до лікування та попередження дезадаптації, зокрема застосування психотерапевтичних методів, підтримуючого оточення та інших психологічних інтервенцій. Книга надає глибокий і докладний аналіз дезадаптації і становить важливий внесок у сучасне розуміння цього психологічного явища [25].

Соціальний інтелект відіграє важливу роль у взаєминах і в здатності сприймати, розуміти та взаємодіяти з іншими людьми. У випадку біженців, які живуть у важких умовах і мають специфічний міграційний досвід, соціальний інтелект може бути певним чином змінений. Ось деякі характеристики соціального інтелекту біженців:

Емпатія: біженці можуть мати вищий рівень емпатії, оскільки вони на власному досвіді зазнали труднощів і страждань, пов'язаних із міграцією та втратами. Це дає їм змогу краще розуміти інших людей, які зазнають труднощів, і співпереживати їм [26].

Міжкультурна чутливість: біженці, які переїжджають у нову країну, часто стикаються з новими культурами і цінностями. Розуміння важливості взаєморозуміння та адаптації до нових норм і правил може допомогти їм розвинути більшу міжкультурну чутливість.

Біженці можуть зосередитися на поліпшенні своїх мовних навичок та вмінь міжкультурного спілкування, особливо під час переїзду в нову країну з іншою мовою. Вони мають можливість стати більш чутливими до невербального спілкування і знайти спільну мову з представниками різних культур [28].

Біженці мають властивість бути гнучкими та здатними до адаптації, що допомагає їм легко пристосовуватися до нових ситуацій. Вони можуть навчитися адаптуватися до нових умов і знаходити ефективні способи вирішення проблем у незвичайних ситуаціях [28].

Здатність підтримувати стосунки: біженці часто формують міцні соціальні мережі та спільноти, які допомагають їм підтримувати стосунки й отримувати підтримку. Вони можуть розвивати навички побудови довіри та взаємодії з іншими людьми в невизначених і нестабільних ситуаціях.

До структури соціального інтелекту В. Куніцина включила такі компоненти:

1. Комунікативно-особистісний потенціал описує комплекс властивостей, які впливають на спілкування і формують інтегральні комунікативні характеристики, такі як психологічна контактність і комунікативна сумісність. Цей потенціал є основою соціального інтелекту.
2. Характеристика самосвідомості включає почуття самооцінки, відсутність комплексів, пригнічених імпульсів і готовність відкрито приймати нові ідеї.
3. Соціальна перцепція, соціальне мислення, соціальна уява та соціальне уявлення описують здатність розуміти та моделювати соціальні явища, розуміти людей та їх мотиви.
4. Енергетичні характеристики включають психічну та фізичну витривалість, активність та низьку схильність до виснаження [36].

Твердження С. Рубінштейна, що стало класичним, про зовнішній вплив, який заломлюється через внутрішній зміст, доповнюється, як показують численні дослідження, власною активністю особистості. При виникненні ситуації взаємодії здійснюється зустрічний рух вищерозглянутих внутрішніх і зовнішніх чинників. Подальша поведінка людини визначається значною

мірою результатом їхнього взаємопроникнення, зіткнення, взаємовпливу тощо [30].

Виникає запитання: яке психічне утворення керує цим процесом? Припустимою видається думка про те, що ця взаємодія і регуляція поведінки особистості в ній може здійснюватися таким психічним утворенням, яке активує певні ресурси особистості, затребувані в цій взаємодії. Ці ресурси, як і характер їх пред'явлення учасникам взаємодії, можуть бути різною мірою конгруентними, релевантними змісту, умовам і обставинам взаємодії. Крім того, вони мають співвідноситися з метою самого суб'єкта, який вступає у взаємодію, або з цілями, спільними для учасників взаємодії. Автор вважає, що все вищесказане дає змогу сформулювати власний підхід до розгляду соціального інтелекту і запропонувати його розуміння як інтегрального складного конструкту, що забезпечує взаємодію особистості із ситуацією соціальної взаємодії [27].

Розроблення концепції соціального інтелекту потребує визначення онтологічного статусу цього феномена та розкриття теоретичних засад концепції. До теоретичних засад концепції належать наукові результати, отримані в галузі психології інтелекту, здібностей, взаємодії, конструювання реальності, а також психології впливу, впливу та саморегуляції поведінки особистості.

Соціальний інтелект авторка розглядає як самостійний вид інтелекту, якісно відмінний від загального інтелекту (в його домінантному когнітивному трактуванні), що має з ним родинні відносини. Родовим, базовим, компонентом у соціальному інтелекті можна вважати здатність до ментальної діяльності, що включається в забезпечення конструювання образу реальності та розумності соціальної поведінки. Доказом того, що в основі соціального інтелекту лежать родові характеристики інтелекту як здатності до ментальної діяльності, є, наприклад, результати дослідження учнів корекційних шкіл.

Вони показали, що для розвитку соціального інтелекту потрібен певний, базовий рівень розвитку загального інтелекту. Фахівці в галузі соціального пізнання також вважають, що, незважаючи на якісні відмінності цього виду пізнання від когнітивних пізнавальних процесів, що досліджуються в загальній психології, людині необхідний певний когнітивно-інтелектуальний рівень розвитку особистості [22].

Відомо, що компетенції, які проявляються в соціальній сфері, є особливо складними для теоретичних та емпіричних наукових досліджень. Найбільше досліджень у галузі педагогіки (наприклад, Ф. Гоноболін, Н. Кузьміна, В. Крутецький, Д. Левітов, В. Кан-Калік, А. Кідрон) та організації (наприклад, Б. Теплов, Л. Уманський) комунікативної діяльності. Спільною рисою вищезазначених авторів досліджень є реалізація суб'єкт-суб'єктного підходу. Д. Шадріков, видатний діяч у галузі компетентнісних досліджень, також розглядає компетенції поза суб'єкт-суб'єктною діяльністю. Він розрізняє компетенції суб'єкта діяльності та компетенції особистості. Здібності суб'єкта діяльності орієнтовані на матеріальний світ. А індивідуальні здібності, спрямовані на розуміння і зміну поведінки людей, називаються духовними здібностями. На думку автора, саме духовна компетентність визначає успішність дії [15].

У контексті соціальної психології соціальний інтелект розглядається М. Бобневою, Ю. Ємельяновим та В. Куніциною як особлива здатність особистості до соціальної дії.

Здебільшого дослідники здібностей виходять із прийняття тези про те, що здібності різняться в різних людей, пов'язані з успішністю діяльності та не зводяться до вмінь і навичок. Найбільш популярним стало вивчення спеціальних здібностей (математичних, музичних, літературних, художніх, інтелектуальних).

У цих дослідженнях здебільшого реалізується когнітивний підхід до розуміння змісту здібностей, які розглядаються насамперед як пізнавальні здібності [35].

Н. Куниціна продовжила розвивати ідеї Д. Векслера і визначила соціальний інтелект як інтелектуальне, особистісне, в тому числі індивідуальне саморегульоване енергетичне забезпечення, що визначає прогнозування розвитку ситуацій соціального спілкування і готовність до соціальної взаємодії та прийняття рішень на основі інтерпретації інформації, отриманої з навколишньої дійсності, Визначається як глобальна компетентність особистості, що є результатом поєднання комунікативних і поведінкових характеристик [8].

О. Хлебодарова визначає соціальний інтелект як здатність особистості розуміти та співпереживати іншим, встановлювати контакт з урахуванням їхніх інтересів, прогнозувати динаміку процесу спілкування, оцінювати соціальні ситуації та присвоювати свою роль у них на основі розуміння прав та обов'язків усіх учасників Визначається як здатність до розуміння [15].

Д. Векслер, Т. Сморкалова та інші дослідники показали, що розвинений соціальний інтелект забезпечує комунікативну та соціально-психологічну адаптацію, соціалізацію, високу залученість у різні соціальні відносини, розвиток здатності пристосовуватися до нових ситуацій, вміння прогнозувати поведінку інших людей Вони зазначають, що успішна комунікація та соціально-психологічна адаптація забезпечується здатністю до прогнозування [11]. Високий соціальний інтелект сприяє успіху людини в різних видах діяльності та розвитку здатності обирати оптимальний спосіб поведінки в різних ситуаціях.

Пізніше факторно-аналітичний підхід до вивчення соціального інтелекту запропонував Ч. Спірмен, який розумів інтелект як "загальну

розумову енергію", рівень якої визначається успішністю виконання будь-якого тестового завдання [9].

Психологічний підхід до розуміння соціального інтелекту представлений роботами Е. Тордайка, Д. Кілстрома та Н. Кантора. На думку Е. Тордайка, інтелект можна розділити на три типи: абстрактний інтелект як здатність розуміти і маніпулювати ідеями, знаючи конкретні об'єкти механічний інтелект, який стосується здатності розуміти та пізнавати інших, та соціальний інтелект, який відображає здатність розуміти та пізнавати інших, у трикомпонентній моделі. Основною функцією останнього дослідники вважали прогнозування власної поведінки та поведінки інших у реальних життєвих ситуаціях і відображення цього у розвитку міжособистісних стосунків. Водночас Е. Тордайк підкреслив складність розробки стандартизованого методу вимірювання соціального інтелекту та виявлення індивідуальних відмінностей у ньому, і дослідники дійшли висновку, що важливою змінною в їхніх дослідженнях є не рівень соціального інтелекту, виміряний чисельно, а те, чи є він у індивідів і як він проявляється в конкретних реальних ситуаціях взаємодії [17].

З точки зору структурно-генетичного підходу, розробленого Ж. Піаже, інтелект – це універсальний спосіб балансування активного суб'єкта з навколишнім середовищем. У цьому контексті дослідження соціального інтелекту привертає увагу концепція інтелекту Р. Кеттела. Він запропонував ідею вирівнювання інтелектуальних якостей людей в ієрархічну модель відповідно до рівня їх узагальнення. Згідно з його концепцією, відмінності в соціальній поведінці людей відображаються в характеристиках компетенцій, навичок і розумової діяльності та пояснюються індивідуальними відмінностями в знаннях і особистісними особливостями, які проявляються в соціальній взаємодії [10].

Дж. Брунер, О. Тихомиров та інші досліджують соціальний інтелект з позицій когнітивного підходу, розглядаючи інтелект як когнітивну структуру, специфіка якої визначається когнітивними здібностями і зосереджена на пізнанні та розумінні інших у ситуаціях взаємодії, а також індивідуальним досвідом побудови соціальних контактів і прогнозування міжособистісної взаємодії. Прихильники когнітивного підходу спираються на ідею, що соціальна поведінка опосередкована когнітивними процесами сприйняття, пам'яті та мислення [9]. З позицій когнітивних теорій соціального інтелекту Ф. Хайдер, Л. Фестінгер визначили етнічні особливості соціального інтелекту, які функціонують у процесі формування ставлення до соціально значущих об'єктів. Незаперечним є той факт, що соціальний інтелект є одним із ключових феноменів соціальної психології, а отже, має етнічну специфіку [32].

Глибокі дослідження етнічної специфіки соціального інтелекту були проведені В. Вундтом, В. Криськом, М. Лацарусом, Н. Лебедєвою, Ю. Платоновим, Т. Стефаренко, Є. Федорова, Г. Штейнталем [14], а також можна знайти в роботах таких авторів [35].

Важливо пам'ятати, що кожна людина унікальна і має різні характеристики соціального інтелекту. Ці характеристики є загальними спостереженнями і можуть бути застосовні не до всіх біженців.

1.2. Сучасні підходи вивчення особливостей соціальної дезадаптації у біженців

Результати досліджень свідчать про те, що події, пов'язані з війною в Україні, мали значний вплив на психологічну адаптацію біженців. Українські громадяни були змушені терміново евакуюватись зі своїх місць проживання

через загрозу для життя своєї родини та самої себе [12]. Страх перед втратою життя дітей, онуків, близьких і власного життя став ключовим мотивом для такої евакуації. Бойові дії, що відбувалися поруч з їхнім житлом, та страх перед окупацією також сильно вплинули на рішення щодо евакуації [12].

Переселення українців до нових країн мало непередбачуваний та спонтанний характер, що викликало стан дезадаптації. Вони стикалися з проблемами, такими як переповненість транспорту, дефіцит палива, транспортні затори, особливо на кордоні, а також проблеми, пов'язані з невизначеністю та відсутністю чіткого плану та пункту призначення [29]. Після прибуття у нові країни, біженці змушені стикатися з послідовними кризами, оскільки вони знаходяться у ситуації примусової психологічної адаптації до нового соціокультурного та мовного середовища [29].

Біженці також зіткнулися з рядом проблем після переїзду. Вони стикалися зі складнощами соціальної, культурної і професійної адаптації до нових умов, незнанням мови або недостатнім володінням нею, проблемами орієнтації в новій громаді, відсутністю навичок прийняття розумних рішень в умовах емоційного перевантаження та постійного стресу, змінами соціальних ролей у родині, відсутністю критичного мислення та комунікативних умінь в екстремальних умовах, а також з управлінням своїм станом [12].

Українські біженці, незважаючи на те, що вони врятували своє життя, все ще несуть психологічні рани війни. Багато з них відчують втрату рідного дому і звичного способу життя, відчуваються чужими та безпомічними, проводячи життя далеко від своєї батьківщини. Вони також стикаються з постійним страхом за свою безпеку та майбутнє, почуттям самотності, провини, невизначеності та відсутності перспектив [38].

З урахуванням цих проблем, рекомендації щодо психологічної підтримки біженців включають в себе розуміння їхніх почуттів втрати, створення безпечного та підтримуючого середовища, допомогу в адаптації до

нових умов і культури, надання психологічних інструментів для керування стресом та зміцнення психологічного стану [39].

Наукові дослідження свідчать про негативний вплив трагічних подій війни на психічний стан українських вимушених мігрантів. Біженці можуть відчувати тривогу, страх, панічні напади, страждати від травм, особливо ті, хто був свідком смерті близьких людей. Також можуть виникати соматоформні розлади та порушення меж на різних рівнях, включаючи фізичний, особистісний, індивідуальний та інформаційний [6].

В. Педоренко описує психоемоційний стан українських переселенців, які знайшли притулок у Німеччині, і вказує на високі показники тривожності, агресивності, ригідності, фрустрації, почуття провини, сорому, страху, емоційної напруги, роздратованості, нестриманості, складнощів у взаємодії з оточуючими, низької самооцінки, уникнення труднощів, страху перед невдачами, негнучкості у поведінці, поглядах і переконаннях [36].

О. Брацюнь зазначає, що більшість мігрантів, які залишили Україну через російську військову агресію, найбільше страждають від соціальних втрат, таких як втрата роботи, навчання, соціального оточення та зв'язків. Авторка також відзначає високі показники тривоги та депресії серед цих біженців [16].

Ці висловлювання підтверджують важливість надання психологічної підтримки українським вимушеним мігрантам, зокрема шляхом розуміння їхніх почуттів втрати, створення безпечного середовища, допомоги в адаптації до нових умов та культури, а також надання психологічних інструментів для керування стресом та зміцнення психічного стану [28].

Дезадаптація може бути описана, як процес психічних процесів і поведінки, який не призводить до вирішення проблемної ситуації, але, навпаки, заглиблює її і збільшує труднощі та неприємні переживання, пов'язані з нею. У певних випадках дезадаптація може мати патологічний та

руйнівний характер, а навіть стати причиною суїцидальної поведінки людини. Тому дослідження цієї проблеми необхідне не лише для збору даних, але й для попередження виникнення дезадаптації, регулювання цього процесу та запобігання його наслідкам [45].

Аналізуючи психологічну літературу, можемо зробити висновок, що основним наслідком травмуючої події є дезадаптація особистості. Дезадаптація є протилежним процесом до адаптації та має деструктивний характер. Вона включає в себе внутрішні процеси та поведінку, які не сприяють вирішенню проблемних ситуацій в житті та діяльності особи, а замість цього поглиблюють труднощі і неприємні переживання, пов'язані з цими ситуаціями. При вивченні феномену дезадаптації важливо відзначити, що існують захисні механізми, які маскують причини та частково нейтралізують дезадаптаційні процеси. Серед ознак дезадаптації можна виділити об'єктивні і суб'єктивні. Об'єктивні ознаки включають зміни в поведінці людини в соціальній сфері, невідповідність її соціальним функціям та патологічні трансформації поведінки. Суб'єктивні ознаки включають психоемоційні зрушення в особистості, які можуть бути від негативних переживань до клінічно виражених психопатологічних синдромів. Також до суб'єктивних ознак можна віднести стан психологічного «глухого кута», що виникає внаслідок тривалого перебування особистості в конфлікті (зовнішнього або внутрішнього) та відсутності необхідних адаптаційних механізмів для виходу з цього стану. [26]

Вивчення особливостей соціальної дезадаптації серед біженців є важливим напрямком досліджень, спрямованих на розуміння та підтримку цієї вразливої групи населення. Сучасні підходи до вивчення цього питання спрямовані на розгляд різних факторів, що впливають на соціальну дезадаптацію біженців, та розробку ефективних стратегій для покращення

умов їхнього життя. Нижче наведені деякі з сучасних підходів і методів вивчення цього питання [49].

Крос-культурний підхід фокусується на взаємодії культур і контекстів, що спричиняють соціальну дезадаптацію серед біженців. Дослідники зосереджуються на відмінностях у культурних цінностях, нормах та очікуваннях між біженцями та приймаючими суспільствами. Транскультурний підхід допомагає зрозуміти, як ці відмінності впливають на адаптацію і які заходи можна вжити для покращення взаємодії з біженцями та їхньої підтримки.

Екологічний підхід вивчає вплив різних сфер життя біженців на соціальну дезадаптацію. Дослідники зосереджуються на таких факторах середовища, як доступ до освіти, працевлаштування, житла, охорони здоров'я та соціальної підтримки. Також аналізуються фактори, пов'язані з сім'єю, громадою та міжособистісними стосунками [44].

Психологічний підхід вивчає психологічні аспекти соціальної дезадаптації серед біженців. Дослідники вивчають психологічні стани біженців, такі як стрес, травма, депресія і тривога, а також ресурси і стратегії подолання розладів адаптації. Інша важлива перспектива – вивчення ролі культурного походження і культурної ідентичності в психологічній адаптації.

Дослідження соціальної підтримки вивчає роль соціальної підтримки в процесі адаптації біженців. Дослідники вивчають різні форми соціальної підтримки, такі як підтримка з боку близьких, громад та організацій. Вони також вивчають, як різні види підтримки можуть сприяти стійкості та покращити соціальну дезадаптацію [37].

Якісні дослідження забезпечують глибоке розуміння індивідуальних історій і досвіду біженців. Цей підхід надає дослідникам детальні дані про причини соціальної дезадаптації, труднощі, з якими стикаються біженці, та їхні стратегії подолання. Якісні дослідження також є основою для

характеристики досліджуваної групи населення та розробки цільових програм допомоги.

Сучасні підходи до вивчення соціальної дезадаптації серед біженців мають на меті виробити комплексне розуміння проблеми та запропонувати рішення, що враховують численні фактори, які впливають на адаптацію біженців у новому середовищі. Ці підходи взаємодіють і доповнюють один одного, допомагаючи краще зрозуміти і підтримати процес соціальної адаптації біженців [28].

Тому саме високі показники тривожності, агресивності, ригідності, фрустрації, почуття провини, сорому, страху, емоційної напруги, роздратованості, нестриманості, складнощів у взаємодії з оточуючими, низької самооцінки, уникнення труднощів, страху перед невдачами, негнучкості у поведінці, поглядах і переконаннях та втрата рідного дому і звичного способу життя можуть виступати психологічними (чи соціально психологічними) соціальної та психологічної дезадаптації у біженців. Це дозволить виявити детермінанти дезадаптації у біженців та розробити у подальшому ефективну програму профілактики дезадаптації у людей, що покинули Україну через війну, для вдосконалення соціальної практики.

Висновки до розділу 1

В рамках поведінкової психології проводяться дослідження, що фокусуються на неадаптивних стратегіях особистості та її глибинних переконаннях. Ці фактори можуть мати суттєвий вплив на соціальну адаптацію біженців та інших людей, які перебувають у стані дезадаптації. Вивчення цих психологічних механізмів є важливим для розуміння факторів,

що сприяють або перешкоджають адаптації та пристосуванню особистості до нових умов.

Важливо зазначити, що соціальна та психологічна дезадаптація є складною проблемою, яка потребує подальшого дослідження та розвитку. Розуміння механізмів та причин дезадаптації сприятиме розробці ефективних стратегій попередження та управління цими станами. Знання про роль соціального інтелекту та когнітивних схем у процесі соціальної адаптації може бути використано для розробки імплементації програм психологічної підтримки та інтервенцій, спрямованих на поліпшення якості життя та психологічного благополуччя тих, хто переживає дезадаптацію по за межами рідної країни.

Особлива увага приділяється соціальному інтелекту як концептуальному підґрунтю, пов'язаному з цією проблемою.

Зважаючи на це, ми у ході констатувального етапу емпіричного дослідження будемо спостерігати за показниками соціального інтелекту для визначення його впливу на соціальну та психологічну адаптацію у біженців.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА СОЦІАЛЬНУ ТА ПСИХОЛОГІЧНУ АДАПТОВАНІСТЬ БІЖЕНЦІВ

2.1. Опис методологічного інструментарію, етапів емпіричного дослідження, його завдань та характеристика вибірки

Під час теоретичного аналізу сучасних підходів до соціальної та психологічної адаптації у біженців було продемонстровано, що зміни у житті, стрес, травми та перехід в абсолютно нове соціальне середовище можуть значно впливати на їх соціальний інтелект та здатність адаптуватися до нових умов. Відповідно, основною гіпотезою нашого емпіричного дослідження є твердження, що розвиток емпатії, разом з її компонентами, у особистості біженця є ключовим фактором соціального інтелекту, який прямо пов'язаний з їх потенціалом соціально-психологічної адаптації до нового соціального середовища, в яке вони потрапили внаслідок примусової еміграції з України.

Головною метою нашого дослідження є встановлення зв'язку між соціальним інтелектом у біженців і індивідуально-психологічними факторами, які можуть впливати на їх соціальну та психологічну адаптацію.

З метою емпіричного дослідження соціальної дезадаптації, як важливого компоненту соціального інтелекту, нами були поставлені наступні завдання:

- визначити роль соціального інтелекту у структурі соціальної дезадаптації біженців;
- з'ясувати взаємозв'язок соціального інтелекту, з соціальною дезадаптацією біженців.

Дане дослідження проходило у чотири етапи:

На *першому етапі* нашої роботи, який є **теоретико-аналітичним**, ми провели аналіз літературних джерел, що стосуються проблеми соціального інтелекту та дезадаптації у біженців. Ми досліджували основні поняття, пов'язані з соціальною адаптацією, а також вивчали принципи дослідження та методичний інструментарій. Ми також підібрали психодіагностичний матеріал, який відповідає цілям нашого емпіричного дослідження.

У нашій роботі ми використали такі методики:

Методика, розроблена В.В. Бойком, для визначення рівня емпатійних здібностей у наших респондентів.

Методика, розроблена К. Роджерсом і Р. Даймондом, для вимірювання соціально-психологічної адаптації у наших респондентів.

Другий етап - *констатувальний* експеримент, був спрямований на формування репрезентативної вибірки та створення оптимальних умов для взаємодії з досліджуваними особами з метою ефективного проведення емпіричного дослідження соціальної та психологічної адаптації.

Для нашого дослідження була сформована репрезентативна вибірка біженців, які були змушені емігрувати до Фінляндії через початок війни в Україні. Усього було залучено 207 респондентів. Досліджувані особи мали середній вік 37,02 роки. Ми докладали зусиль, щоб наша вибірка була представницькою і відображала широкий спектр біженців, що допомогло нам отримати різноманітні дані для дослідження їх соціальної та психологічної адаптації. Середній термін перебування у вимушеній еміграції – 10,2 місяці. Гендерний склад біженців: жіночої статі – 85,0%, чоловічої статі – 14,5%, небінарні – 0,5%. Працевлаштованих – 37,6%, не працюють, але навчаються – 22,2%, не працюючі пенсіонери – 2,4%, безробітних – 37,8%. У контексті нашого дослідження впливу соціального інтелекту на соціальну та

психологічну адаптованість біженців, варто зазначити, що серед них не володіють іноземними мовами взагалі – 27,5%.

Третій етап – аналітико-узагальнюючий. Цей етап передбачав систематичну організацію, аналіз, узагальнення та порівняння результатів емпіричного дослідження. Крім того, ми провели інтерпретацію зібраних даних.

Четвертий етап – передбачає формувальне експериментальне дослідження. Наша увага була зосереджена на розробці та апробації профілактичної програми, спрямованої на соціально-психологічну профілактику в конкретній цільовій групі населення. Результати цього дослідження, що представлені в третьому розділі нашої роботи, були досягнуті за допомогою ретельно спланованої серії кроків:

1. Формування вибірки: ми ретельно відібрали та склали репрезентативну групу учасників.
2. Формування експериментальної та контрольної груп: ми розділили вибірку на окремі групи для порівняння ефектів профілактичної програми.
3. Проведення первинної діагностики: ми виконали початкові оцінки та збір даних для встановлення базових показників.
4. Організація та проведення формуючого (психокорекційного) впливу: виконано профілактичну програму відповідно до запланованих заходів.
5. Проведення підсумкової діагностики: ми провели оцінку після втручання та збір даних для оцінки ефективності програми.
6. Інтерпретація результатів дослідження: ми проаналізували та інтерпретували дані, зібрані протягом дослідження.

Отже, наше емпіричне дослідження охоплювало як констатуючі, так і формувальні експерименти, результати яких підлягали аналітичній та

узагальнюючій інтерпретації з використанням математичних статистичних методів.

Для збору емпіричного матеріалу на констатувальному етапі дослідження ми використовували тестування з використанням психодіагностичних методик як основний метод збору даних.

Методика діагностики рівня емпатійних здібностей В.В. Бойка []. Опитувальник складається з 36 питань. Оцінки за кожною шкалою можуть варіюватись від 0 до 6 балів і вказують на значимість конкретного параметра в структурі емпатії. У цій методиці у структурі емпатії різняться 6 шкал, які є компонентами узагальненого інтегративного показника загальної емпатійності особистості.

1. Раціональний канал емпатії характеризує спрямованість уваги, сприйняття та мислення емпатіюючого на сутність будь-якої іншої людини - на її стан, проблеми, поведінку. Це спонтанний інтерес до іншого, що відкриває можливості емоційного та інтуїтивного відображення внутрішніх станів партнера. У раціональному компоненті емпатії годі було шукати логіку чи мотивацію інтересу до іншого. Партнер привертає увагу своєю буттєвістю, що дозволяє емпатію неупереджено виявляти його сутність.

2. Емоційний канал емпатії. Фіксується здатність емпатії виходити на одну емоційну «хвилю» з оточуючими - співпереживати, брати участь. Емоційна чуйність у стає засобом входження в психоемоційний стан партнера. Зрозуміти його внутрішній світ, прогнозувати поведінку та ефективно взаємодіяти можливо тільки в тому випадку, якщо відбулося емоційне підстроювання до емпатії. Співчуття та співпереживання виконують роль сполучної ланки.

3. Інтуїтивний канал емпатії. Рівень розвитку даного показника свідчить про здатність людини бачити поведінку партнерів, діяти в умовах нестачі об'єктивної інформації про них, спираючись на досвід, що

зберігається часто на неусвідомленому рівні. Інтуїція менш залежить від стереотипів, аніж осмислене розуміння партнерів.

4. Установки, що сприяють або перешкоджають емпатії, відповідно полегшують або ускладнюють дію всіх емпатичних каналів. Ефективність емпатії знижується, якщо людина намагається уникати особистих контактів, вважає недоречним виявляти цікавість до іншої особистості, переконує себе спокійно чи відсторонено ставитися до переживань та проблем оточуючих. Подібні умонастрої різко обмежують діапазон емоційної чуйності та емпатичного сприйняття. Навпаки, різні канали емпатії діють активніше та надійніше, якщо немає перешкод з боку установок особистості.

5. Проникаюча здатність у емпатії розуміється як важлива комунікативна властивість людини, що дозволяє створювати атмосферу відкритості, довірливості, задушевності. Кожен із нас своєю поведінкою та ставленням до партнерів сприяє словесно-емоційному обміну або перешкоджає йому. Розслаблення партнера сприяє емпатії, а атмосфера напруженості, нещирості та підозрливості перешкоджає розкриттю та емпатичному розумінню.

6. Ідентифікація - це вміння зрозуміти іншого на основі переживань, що виникли внаслідок постановки себе на місце партнера. В основі ідентифікації легкість, рухливість та гнучкість емоцій, здатність до відзеркалення.

Шкальні оцінки виконують допоміжну роль та інтерпретації основного показника – загального рівня емпатії. Сумарний показник може змінюватись у межах від 0 до 36 балів.

Відповідно, норми тесту Бойка на рівень інтегративного загального показника розвитку емпатії, наступні:

- 30 балів та вище – дуже високий рівень емпатії;
- 29-22 - середній;

- 21-15 - занижений;
- менше 14 балів – дуже низький.

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

Даний опитувальник належить до особистісних і спрямований на вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації та пов'язаних із цим особистісних характеристик. зокрема використовується його модифікований варіант [19].

Діагностична методика являє собою 101 твердження, які розподілені по 6 інтегральних показників і 2 додаткових шкалах:

1. Загальна адаптованість - включає в себе можливість швидко обробляти будь-які виклики, які несе в собі новизна і пристосовуватись до змінної ситуації;

2. Прийняття себе - включає в себе позитивне відношення до своєї особистості без засуджень та з адекватною самооцінкою;

3. Прийняття інших - включає в себе позитивне відношення та повагу до оточуючих людей;

4. Емоційний комфорт - включає в себе задоволеність від усіх сфер свого життя, яке наділене оптимізмом і мінімізацією хвилювань;

5. Інтернальність - включає в себе високий рівень суб'єктивного контролю, впевненість у власних силах (внутрішній локус контроль);

6. Домінантність - включає в себе лідерську позицію при взаємодії з іншими або при зіткненні із складною ситуацією.

Додаткові шкали:

1. Ескапізм – схильність до втечі;
2. Адекватність самооцінки – шкала щирості.

У підсумку, обґрунтування методології нашого емпіричного дослідження, щодо впливу соціального інтелекту на соціальну та

психологічну адаптованість біженців, можна констатувати, що ретельність та належність встановленого етапу експерименту забезпечували формування вибірки, що відповідає усім необхідним критеріям.

Операційна валідність була визначена відповідністю експериментального методу поставленій гіпотезі. Це гарантувало точність вимірювання заданих змінних та концепцій, що досліджувалися.

Внутрішня валідність була підтверджена можливістю узагальнення отриманих результатів на кожного учасника експерименту. Це дозволило здійснити змістовне узагальнення та застосування знайдених закономірностей.

Репрезентативність дослідження була забезпечена тим, що характеристики експериментальної групи біженців належним чином відображали характеристики загальної популяції. Це гарантувало можливість ефективного застосування отриманих даних до ширшої популяції.

При аналізі результатів дослідження, слід зазначити, що первинні дані були оброблені за допомогою стандартних програм статистичного варіаційного аналізу. Середні значення та кореляційний аналіз з використанням рангів Спірмена були розраховані за допомогою Microsoft Excel. Цей статистичний аналіз сприяв виявленню зв'язків та закономірностей у наборі даних.

2.2. Інтерпретація результатів емпіричного дослідження взаємозв'язків чинників емпатійності, як компонента соціального інтелекту, та факторів соціально-психологічної адаптації біженців

Як вже зазначалося, гіпотеза нашого дослідження полягає у тому, що розвиток емпатії (та її компонентів) особистості біженця, будучи провідною складовою соціального інтелекту, безпосередньо пов'язаний із потенціалом соціально-психологічної адаптованості до нового соціального середовища до якого вони потрапили внаслідок вимушеної еміграції з України. Для цього ми послідовно проаналізуємо результати констатувального етапу емпіричного дослідження за допомогою математико-статистичних методів. І розпочнемо з розгляду усереднених профілів показників емпатійності та соціально-психологічної адаптованості одержаних за методиками В.В.Бойка та К.Роджерса-Р.Даймонда відповідно.

Таблиця 2.1

Усереднений профіль показників соціально-психологічної адаптованості біженців (за методикою К.Роджерса та Р.Даймонда)

	Адаптивність	% адаптивності	Прийняття себе	% прийняття себе	Прийняття інших	% прийняття інших	Емоційний комфорт	% емоційного комфорту	Інтернальність	% інтернальності	Домінантність	% доміантності	Ескапізм	% ескапізму
Сер.	41,0	60,2	13,5	74,7	8,6	66,3	8,3	58,9	13,7	62,5	4,5	50,2	2,0	41,0

З даної таблиці стає зрозумілим, що хоча усереднений профіль є досить ресурсним з точки зору соціально-психологічної адаптованості біженців, але показник прийняття себе перевищує показник прийняття інших, що може ускладнювати адаптацію до нового соціального оточення. Аналогічно привертає увагу й показник ескапізму, як схильності до непродуктивної

захисної реакції у проблемних ситуаціях у вигляді втечі від проблем замість її вирішення. Це можна пояснити в контексті соціального інтелекту. Біженці, знаходячись у важких та стресових умовах, можуть використовувати ескапізм як стратегію для тимчасового «відмежування» від негативних емоцій та проблем. Це може бути відповіддю на травматичний досвід переміщення, невизначеність та великі вимоги адаптації. Втікання від проблем може забезпечити тимчасове полегшення, але одночасно ускладнює розвиток ефективних навичок вирішення проблем та стримує довгострокову стійкість.

У контексті соціальної пристосованості, високий рівень соціального інтелекту сприяє легкості встановлення соціальних зв'язків, розумінню і прийняттю інших людей. Однак, у даному випадку також спостерігаються певні розбіжності між самоприйняттям та прийняттям інших. Високий рівень самоприйняття може відображати сильну самоідентифікацію та самооцінку біженців, але меншу готовність до активної інтеграції з ширшим соціумом. Це може пояснюватися культурними різницями, бар'єрами мови, травматичними досвідами минулого. Ці фактори можуть створювати певну обережність та небажання повністю приймати та спілкуватися з іншими у приймаючому суспільстві, що ускладнює процес адаптації та соціальної інтеграції.

Отже, розбіжності в рівні самоприйняття та прийняття інших, а також наявність ескапізму серед біженців можуть бути пояснені в контексті впливу соціального інтелекту та викликів, з якими стикаються біженці.

Таблиця 2.2

Усереднений профіль показників емпатійності біженців (за методикою В.В. Бойка)

	Раціональний канал емпатії	Емоційний канал емпатії	Інтуїтивний канал емпатії	Установки емпатії	Проникаюча здатність в емпатії	Ідентифікація в емпатії	Загальна емпатійність
Середнє значення	2,80	3,31	3,33	3,14	3,55	3,23	19,37

З наведених результатів компонентів емпатійності, як передумови емоційного інтелекту біженців, так само можна зрозуміти, що, незважаючи на загальний середній рівень розвитку кожного окремого компоненту емпатійних здібностей, загальний рівень емпатійності занадто низький. Нагадаємо, що середнє значення цього інтегративного показника коливається у діапазоні 22-29 балів. Що також вказує на наявні ускладнення комунікації біженців через вади емпатійності, як здатності розуміти інших партнерів по комунікації. Це також може накладати певний негативний відбиток на інтеграцію біженця у нове соціальне середовище країни перебування.

Разом із тим, виявлені усереднені профілі біженців демонструють рівень показників соціально-психологічної адаптованості та емпатійних здібностей майже у межах норми. Єдине що привертає увагу, так це занадто низький рівень загальної емпатійності, переважання прийняття себе над готовністю приймати інших та проблема схильності до ескапізму. Відтак, для розуміння варіювання значень між високими та низькими показниками наведемо результати аналізу по кожному з показників соціально-психологічної адаптованості та емпатійних здібностей біженців (див. Таблиці 2.3 та 2.4)

Розподіл значень результатів дослідження показників соціально-психологічної адаптації (у %)

	Адаптивність	Прийняття себе	Прийняття інших	Емоційний комфорт	Інтернальність	Домінантність	Ескапізм
Високі показники	74,9	84,5	78,7	59,9	81,2	51,2	39,1
Низькі показники	25,1	15,5	21,3	40,1	18,8	48,8	60,9

Співвідношення високих та низьких показників компонентів соціально-психологічної адаптованості демонструє, незважаючи на переважні значення високих рівнів їхнього розвитку, й тривожну закономірність. Зокрема, понад сорок відсотків біженців відчувають емоційний дискомфорт, майже половина мають низький рівень розвитку домінантності, що обумовлює пасивну позицію, майже сорок відсотків схильні до непродуктивного ескапізму, і більше чверті біженців мають низький рівень загальної соціально-психологічної адаптивності.

Не особливо високі показники домінантності можна пояснити тим, що вимушене переміщення та втрата звичного оточення можуть послабити відчуття контролю та самовпевненості. Досвід переживання бомбардування, знищення рідної спільноти, втрата близьких, або навіть просто перебування у ролі свідка цього всього, часто призводить до відчуття безсилля та пасивного становища в новому середовищі. Відсутність домінування може перешкодити їхній здатності самостверджуватися, відстоювати свої потреби та брати активну участь у соціальних взаємодіях. Як наслідок, їхня соціально-психологічна здатність до адаптації скомпрометована, і вони можуть боротися за встановлення почуття причетності та розширення можливостей.

Додатковим фактором, що сприяє цьому, є емоційний дискомфорт, який відчують понад сорок відсотків біженців. Травма, невизначеність і втрата, пов'язані з переміщенням і конфліктом, можуть суттєво вплинути на їхнє емоційне благополуччя. Багато біженців несуть тягар минулого травматичного досвіду, включаючи жахи війни та втрату близьких. Ці емоційні шрами можуть проявлятися у вигляді тривоги, депресії та посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що призводить до постійного емоційного дискомфорту та страждань. Через тривалі наслідки травми біженцям важко знайти емоційну стабільність і залучитися до значущих соціальних зв'язків, що перешкоджає їхній загальній здатності до адаптації. Культурні та мовні бар'єри також відіграють вирішальну роль у формуванні адаптаційних можливостей біженців. Переїзд до нової країни з незнайомими культурними нормами та мовою може посилити їхній емоційний дискомфорт. Нездатність ефективно спілкуватися або орієнтуватися в культурних нюансах може призвести до почуття ізоляції, нерозуміння та відчуження. Це ще більше посилює емоційний дискомфорт, який відчують біженці, і перешкоджає їхній здатності інтегруватися в нове соціальне середовище.

З цього випливає, що майже третина біженців за тими або іншими причинами мають порушення соціально-психологічної адаптованості, що перешкоджає їхнє ефективне пристосування до нових соціальних умов приймаючої держави. Якщо ж згадати, що майже чверть з біженців є учнями чи пенсіонерами, і лише 37,6% працевлаштованих, то зрозуміло чому у інших 37,8% проблеми з працевлаштуванням, як однією з передумов адаптації до нового середовища.

Розподіл значень результатів дослідження показників емпатійності (у %)

	Раціональний канал емпатії	Емоційний канал емпатії	Інтуїтивний канал емпатії	Установки емпатії	Проникаюча здатність в емпатії	Ідентифікація в емпатії	Загальна емпатійність
Високі показники	30,4	44,9	43,5	36,7	51,7	43,7	26,6
Низькі показники	69,6	55,1	56,5	63,3	48,3	56,3	73,4

Що ж стосується розподілу значень компонентів емпатійності серед біженців, то тут ситуація ще складніша. У 73,4% низький загальний рівень узагальненого інтегративного показника емпатійності. Також майже за усіма параметрами компонентів емпатійної компетентності переважають низькі значення розвитку. Особливої уваги привертають найбільш критично занижені показники рівня розвитку раціонального каналу емпатії на тлі нерозвинених емпатійних установок. Обумовлення цих тенденцій в рамках впливу соціального інтелекту може бути наступним: біженці, зазнаючи травматичних подій, переслідувань і втрат, можуть втратити зв'язок зі своїми емоціями та емпатійними здібностями. Низькі значення розвитку раціонального каналу емпатії можуть походити від стресу та тривоги, що супроводжують переслідування та непевність у майбутньому. Це може пригнічувати здатність аналізувати та розуміти потреби та переживання інших.

Низькі показники установок емпатії можуть пояснюватися втратою взаємодії зі значущими індивідами та соціальними мережами, що є важливим фактором для розвитку емпатійних навичок. Крім того, небезпека та нерозуміння в новому соціальному середовищі можуть пригнічувати розвиток емпатійних здібностей серед біженців.

Отже, низькі значення компонентів емпатійності серед біженців можна пояснити впливом соціального інтелекту та випробуваннями, з якими вони зіткнулися.

Все це демонструє реальну картину проблеми притаманної більшості біженців, яка полягає у тому, що в них нерозвинена (або порушена внаслідок вимушеної еміграції) емпатійна компетентність, що стає причиною ускладнень їхньої повноцінної інтеграції у нове соціальне середовище.

Разом із тим, усереднені показники не дають можливість дослідити зв'язки між певними порушеннями основних елементів емпатійних здібностей та факторами соціально-психологічної адаптації біженців. Зважаючи на кількість експериментальної вибірки біженців, то, з урахуванням критеріїв критичних значень кореляцій Спірмена, можна аналізувати лише ті, які мають найбільшу вагу (Див. Таб. 2.5).

Таблиця 2.5

Критичні значення кореляційних зв'язків вибірки біженців за Спірменом

п - вбірка	г відповідає рівню статистичної значимості $p \leq 0,1$	г відповідає рівню статистичної значимості $p \leq 0,05$	г відповідає рівню високої статистичної значимості $p \leq 0,01$	г відповідає рівню дуже високої статистичної значимості $p \leq 0,001$
207	0,117	0,139	0,182	0,231

Відтак, наступним кроком нашої роботи стає аналіз кореляційних зв'язків досліджуваних показників (див. Таблиці 2.6 та 2.7)

Кореляційні зв'язки показників соціально-психологічної адаптації та емпатійних якостей біженців

	Адаптивність	Прийняття себе	Прийняття інших	Емоційний комфорт	Інтернальність	Домінантність	Ескапізм
Вік	0,161	0,089	0,095	0,140	0,241	0,004	-0,145
Час у еміграції (у місяцях)	0,007	-0,022	0,045	0,025	0,004	0,104	-0,043
Раціональний канал емпатії	0,127	0,110	0,023	0,063	0,201	0,173	-0,065
Емоційний канал емпатії	-0,093	-0,039	0,052	-0,151	-0,085	-0,160	0,005
Інтуїтивний канал емпатії	0,181	0,183	0,082	0,172	0,089	0,107	-0,069
Установки емпатії	0,060	0,058	0,132	0,037	0,019	0,102	-0,114
Проникаюча здатність в емпатії	0,229	0,256	0,155	0,100	0,172	0,201	-0,322
Ідентифікація в емпатії	-0,084	-0,053	-0,141	-0,101	-0,084	0,068	0,066
Загальна емпатійність	0,168	0,202	0,125	0,055	0,123	0,189	-0,196

Перш ніж розпочати аналіз провідних кореляцій показників соціально-психологічної адаптації та емпатійних якостей біженців, варто звернути увагу на те, що термін перебування у вимушеній еміграції не продемонстрував взагалі будь-яких зв'язків з показниками їхньої соціально-психологічної адаптації.

Умови та середовище в країні перебування відіграють вирішальну роль у сприянні або перешкодженні адаптації. Політика підтримки та інтеграції, яка реалізується у Фінляндії може сприяти швидкій та успішній адаптації, її соціальна модель була визнана своїм позитивним впливом на інтеграцію біженців. Треба додати, що доступне медичне обслуговування, освіта, програми соціальної підтримки та можливості працевлаштування, мають сильний вплив на процес адаптації та її швидкість, а також те, що у Фінляндії майже все населення знає англійську мову. Тобто, людина, яка не знає фінську, може продовжувати комфортно комунікувати із суспільством, працювати. В нашому дослідженні лише 27,5% людей зовсім не знали

англійської. Безумовно, знання мови впливає на швидкість та позитивність адаптації біженців.

Крім того, Фінляндія запровадила політику сприяння соціальній єдності та інклюзивності, сприяючи створенню гостинного та сприятливого середовища для біженців. Програми, які заохочують взаємодію та інтеграцію між біженцями та місцевою громадою, мовні курси, ініціативи культурного обміну та служби підтримки зайнятості є деякими прикладами заходів, які сприяють соціальній адаптації.

Проте важливо зазначити, що хоча соціальна модель Фінляндії може позитивно впливати на соціальну та психологічну адаптацію, індивідуальні фактори та досвід також відіграють значну роль. Походження кожного біженця, особиста стійкість, доступ до ресурсів і мережа підтримки, яку вони мають, можуть вплинути на процес адаптації.

Натомість показник віку біженців демонструє низку значущих кореляцій, які вказують на такі тенденції:

- з віком знижується тенденція до непродуктивної захисної реакції у вигляді ескапізму. Це можна пояснити декількома факторами:

Розвиток зрілості та мудрості. З віком люди набувають та розвивають внутрішню зрілість, що сприяє розумінню того, що ескапізм не є продуктивним способом вирішення проблем. Вони стають більш усвідомленими про свої емоції та можуть знаходити альтернативні шляхи впорядкування зі стресом.

Зміни цінностей та пріоритетів. З віком змінюються цінності та пріоритети людини. Старші вікові групи частіше зосереджуються на підтримці соціальних зв'язків, родинних стосунках та внеску в суспільство. Це спонукає їх активніше залучатись у соціальні діяльності та бути більш відкритими до реалій навколишнього світу, замість уникання їх через ескапістичні стратегії.

Розвиток копінг-стратегій. З віком люди набувають більше досвіду у використанні ефективних копінг-стратегій для ефективної боротьби зі стресом. Вони вчаться більш конструктивно вирішувати проблеми, управляти емоціями та шукати рішення замість уникання проблем через ескапізм.

- з віком зростає інтернальність. Зі зростанням віку спостерігається тенденція до збільшення інтернальності, тобто спрямованості людини на власні внутрішні ресурси та саморегуляцію. Цей процес можна пояснити декількома факторами:

1. Розвиток самосвідомості. З віком люди набувають більшу свідомість про себе, свої цінності, потреби та цілі. Вони проводять більше часу на саморефлексію і аналізують свої думки, емоції та поведінку. Це дозволяє їм краще розуміти свої потреби і реагувати на них з внутрішньої мотивації, а не залежно від зовнішніх факторів.

2. Акумуляований досвід. З віком люди набувають багато досвіду в різних сферах життя. Цей досвід допомагає їм розвивати власні стратегії пристосування та вирішення проблем. Вони впевненіше знаходять способи впоратися з труднощами та розвивають внутрішні ресурси, такі як самоконтроль, рефлексія та внутрішня мотивація.

3. Незалежність та самостійність. З віком люди набувають більшу незалежність і автономію в прийнятті рішень та контролі над своїм життям. Вони більше роблять акцент на власних потребах, цінностях та бажаннях, і менше піддаються впливу зовнішніх чинників. Це сприяє зростанню інтернальності і підтримує більш глибоку самоідентифікацію.

4. Розуміння складності зовнішнього світу. Зростання інтернальності з віком можна пов'язати з розумінням того, що зовнішні обставини та інші люди не завжди можуть контролювати наше життя. Люди розуміють, що зовнішні фактори є непередбачуваними і нестабільними, тому вони

навчаються довіряти власним внутрішнім ресурсам і здібностям пристосовуватися до змін.

Усі ці фактори сприяють зростанню інтернальності з віком, що дозволяє людям більш ефективно пристосовуватися до викликів та складнощів життя, зберігати баланс у своїх емоціях та приймати власні рішення, не залежно від зовнішніх обставин.

- з віком збільшується рівень відчуття емоційного комфорту. Цей феномен може бути пояснений кількома ключовими факторами.

Зростання емоційного комфорту зв'язане з розвитком і зрілістю особистості. З віком люди набувають більшої самосвідомості, розуміють свої власні потреби та пріоритети. Вони освоюють стратегії саморегуляції, що сприяють ефективному управлінню емоціями та зниженню стресу. Розвиток самосвідомості допомагає людині краще розуміти себе, свої реакції та пристосовуватися до викликів, що виникають у повсякденному житті.

Крім того, зростання рівня емоційного комфорту з віком може бути пов'язане зі зростанням психологічної гнучкості. Завдяки набутому досвіду та навичкам, люди навчаються бачити різні перспективи, ефективніше управляти стресом та негативними емоціями. Розвиток психологічної гнучкості допомагає адаптуватися до змінних умов та зберігати емоційний комфорт, навіть у випробуваннях.

Таким чином, зростання рівня відчуття емоційного комфорту з віком може бути пояснене розвитком самосвідомості, формуванням міцніших соціальних зв'язків та підтримкою, а також збільшенням психологічної гнучкості.

- з віком покращується загальний рівень соціально-психологічної адаптованості.

По-перше, зростання віку супроводжується процесом індивідуального розвитку, в результаті якого формуються більш стійкі особистісні риси та

психологічні механізми. Особистість стає більш «самоусвідомленою», вона отримує більше досвіду у взаємодії з оточуючими та розуміє свої потреби, цінності та мету в житті. Це сприяє розвитку внутрішньої усвідомленості та рівноваги, що сприяє підвищенню рівня соціальної адаптованості.

По-друге, зростання віку супроводжується набуттям більшої кількості соціального досвіду. Людина протягом життя активно взаємодіє з оточуючими та здобуває знання про соціальні норми, очікування та рольові моделі. Вона вчиться розуміти емоції та мотивації інших людей, розпізнавати соціальні сигнали та адаптуватися до різноманітних соціальних ситуацій. Цей накопичений досвід сприяє підвищенню рівня соціально-психологічної адаптованості.

По-третє, зростання віку супроводжується посиленням внутрішньої мотивації та саморефлексії. Людина усвідомлює свої потреби, цілі та цінності і набуває більшої самостійності у прийнятті рішень та впровадженні стратегій адаптації. Вона активно працює над саморозвитком, розширює свої психологічні ресурси та навички управління соціальними взаєминами. Цей процес сприяє збільшенню загального рівня соціально-психологічної адаптованості.

Отже, зростання віку має позитивний вплив на загальний рівень соціально-психологічної адаптації шляхом формування стійкіших особистісних рис, набуття більшого соціального досвіду та зміцнення внутрішньої мотивації. Ці фактори сприяють розширенню соціальних навичок, покращенню взаємодії зі своїм соціальним середовищем та ефективнішій адаптації до соціальних вимог.

Розглядаючи зв'язок емпатійності, як одного з провідних компонентів соціального інтелекту, з соціально-психологічною адаптованістю біженців до нового середовища, то розпочати слід з загального інтегративного показника

загального рівня емпатійності біженців. Провідні кореляції вказують на такі тенденції (описуються по низхідній від більш вагомих до менш вагомих):

Перш за все загальна емпатійність пов'язана з загальним рівнем соціально-психологічної адаптивності, що підтверджує нашу гіпотезу. Відтак, вади розвитку загальної емпатійності знижують загальну адаптованість біженців. Тому, розвиваючи її можна сподіватися й на зростання адаптаційного потенціалу біженців у новому середовищі.

Далі повертає до себе увагу прями кореляції з показниками прийняття себе та прийняття інших. Це демонструє, що низький рівень загальної емпатійності призводить до погіршення здатності біженця адекватно приймати як себе, так і оточуючих в умовах нового середовища. Низький рівень загальної емпатійності, що спостерігається у біженців, може пояснюватися кількома факторами. По-перше, втрата рідної землі та переживання емоційного стресу, пов'язаного зі станом біженства, можуть призвести до зниження емпатійних реакцій та зосередження на власних потребах та виживанні. Біженці можуть переживати внутрішню напругу та перебігати через фази адаптації, що впливає на їх здатність сприймати та розуміти емоції та переживання інших. Крім того, емоційні та психологічні переживання, пов'язані зі станом біженства, можуть викликати внутрішню напругу та негативні емоції, які можуть впливати на емпатійність. Стресові ситуації та невпевненість у майбутньому можуть спричинити переключення уваги на власні потреби та виживання, зменшуючи здатність біженців емпатично сприймати та відповідати на емоційні потреби інших людей. Відповідно, розвиваючи емпатійний потенціал можна покращити його здатність краще розуміти як оточуючих, так і себе самого.

Не менш важливими є вагомі зв'язки загальної емпатійності з інтернальністю, домінантністю та ескапізмом, який вказує, що у разі недостатнього рівня розвитку емпатії у людини з'являються непродуктивна

тенденція до екстернальності, через що зростає пасивна позиція, а також схильність до захисної психологічної реакції у формі втечі від вирішення проблем. Цей феномен можна пояснити декількома факторами. По-перше, недостатня емпатія може виникати внаслідок відсутності адекватних навичок сприйняття та розуміння емоцій інших людей. Якщо особа не має належного розуміння та спроможності співпереживати емоції оточуючих, вона може виявляти меншу мотивацію до активної участі в розв'язанні проблем та взаємодії з іншими людьми.

По-друге, пасивна позиція та ескапізм можуть бути стратегіями захисту, використовуваними людьми з низьким рівнем емпатії для уникнення або зменшення неприємних емоційних станів. Відчуття відповідальності та занепокоєння, пов'язані зі взаємодією з проблемними ситуаціями або з потребами інших людей, можуть викликати дискомфорт та бажання уникнути цих станів шляхом втечі або ізоляції.

Такі психологічні реакції можуть бути обумовлені низкою факторів, включаючи особистісні риси, попередній досвід та контекстуальні фактори. Наприклад, недостатня емпатія може виникати внаслідок непереборних стресових ситуацій або відчуття власної безпомічності, що призводить до переконання у неефективності власної участі в розв'язанні проблем. У своїй сукупності це ускладнює адаптацію до нового середовища та потребує корекції, завдяки якій розвиток емпатійного потенціалу сприятиме збільшенню впевненої особистісної інтернальної позиції, яка є передумовою домінантності у відстоюванні власних прав та інтересів, а також зниженню непродуктивних тенденцій до ескапізму.

Якщо брати до уваги окремі компоненти емпатії, адже загальний рівень емпатійності є інтегративним показником, який складається з таких компонентів, і може бути розвинений лише за умови їхнього ефективного формування, то провідного значення набуває саме проникаюча здатність в

емпатії. Адже саме цей показник повністю повторює провідні вагомні кореляції загального рівня емпатійності, а відтак впливає на соціально-психологічну адаптованість у цілому, та на більшість окремих її складових. Відтак, цілеспрямовано розвиваючи у біженців проникаючу здатність в емпатії можна покращити їхню адаптованість до нового середовища.

У свою чергу формування соціально-психологічної адаптованості пов'язане не лише з загальною емпатійністю, але й з проникаючою здатністю в емпатії, розвитком інтуїтивного, а також раціонального каналів емпатії. Відповідно можна зробити висновок, що розвиваючи їх можна покращити й загальний рівень адаптованості біженців до нового середовища.

Якщо аналізувати окремі компоненти соціально-психологічної адаптованості біженців, то слід зазначити, що:

- здатність до прийняття себе пов'язана з проникаючою здатністю в емпатії та розвиненістю інтуїтивного каналу емпатії. Перша причина полягає в тому, що емпатія, яка є ключовою складовою загальної здатності до сприйняття і розуміння емоцій, допомагає людині поглиблено розуміти свої власні почуття та досвід. Здатність до прийняття себе вимагає свідомості внутрішнього світу, а емпатія дозволяє зрозуміти його більш глибоко та зв'язати його з іншими людьми.

Друга причина полягає в тому, що розвинений інтуїтивний канал емпатії дозволяє людині сприймати невербальні сигнали, енергетичну взаємодію та непрямі вияви емоцій. Цей канал допомагає отримувати глибшу інформацію про емоційний стан та потреби інших людей, а також про свої власні потреби та емоційний стан. За допомогою інтуїтивного каналу емпатії, людина отримує більш повне уявлення про себе та своє оточення, що сприяє процесу прийняття себе.

Таким чином, здатність до прийняття себе пов'язана з проникаючою здатністю в емпатію та розвитком інтуїтивного каналу емпатії. Емпатія

допомагає глибше розуміти та сприймати емоційний досвід, що впливає на процес саморозуміння та прийняття себе. Розвиток інтуїтивного каналу емпатії дозволяє отримувати додаткову інформацію про свої та чужі емоційні потреби та стани, що сприяє зростанню саморозуміння та самоприйняття.

- здатність до прийняття інших має зв'язок із проникаючою здатністю в емпатії, емпатійними установками, але за умови зниження тенденції до недоцільної комунікативної поведінки у вигляді такого непродуктивного механізму соціального сприйняття як ідентифікації в емпатії. Проникаюча здатність в емпатію, яка передбачає здатність усвідомлювати та розуміти емоційний стан та переживання інших людей, відіграє важливу роль у формуванні здатності до прийняття інших. Ця здатність дозволяє людині відчувати емоційну співпереживаність та здійснювати глибоке сприйняття емоцій та потреб інших, що сприяє створенню більш сприятливого клімату взаємодії та прийняттю інших людей.

Емпатійні установки, які відображають позитивне налаштування до емоційного досвіду та переживань інших, також впливають на здатність до прийняття інших. Коли людина має емпатійні установки, вона більш схильна відкриватися до емоційного світу інших людей, проявляти розуміння та турботу, що сприяє покращенню взаєморозуміння та прийняттю.

Однак, важливо зазначити, що недоцільна комунікативна поведінка, пов'язана з механізмом ідентифікації в емпатії, може зменшувати здатність до прийняття інших. Ідентифікація в емпатії відбувається, коли людина занадто сильно зближується з емоціями та станом іншої особи, внаслідок чого вона втрачає свою власну індивідуальність та перетворюється на "екран" для проектування емоцій іншої людини. Це може обмежувати спроможність об'єктивно сприймати та приймати інших, що впливає на загальну здатність до прийняття інших.

Таким чином, здатність до прийняття інших пов'язана з проникаючою здатністю в емпатію, емпатійними установками та відсутністю недоцільної комунікативної поведінки, які сприяють більш ефективному взаєморозумінню та прийняттю інших. Розуміння цих причин дозволяє нам краще усвідомлювати процеси, що відбуваються у сфері міжособистісних взаємин та сприяє розвитку відповідних підходів та стратегій для покращення здатності до прийняття інших.

- інтернальність корелює з проникаючою здатністю в емпатії та розвиненістю раціонального каналу емпатії Існує кілька причин, які можуть пояснити цей зв'язок:

Внутрішнє спрямування та свідомість: Інтернальність відображає нахил особистості до звернення своєї уваги та орієнтації на внутрішні процеси, включаючи свої власні думки, емоції та переживання. Це може сприяти розвиненню раціонального каналу емпатії, який базується на аналізі та розумінні інших людей з позиції розумової активності

Аналітичність та рефлексивність: Люди з вираженим раціональним каналом емпатії мають схильність до аналізу, розуміння та обробки інформації про емоції та переживання інших. Ця аналітична та рефлексивна орієнтація може сприяти розвитку проникаючої здатності в емпатію, яка передбачає глибоке відчуття та розуміння внутрішнього світу інших людей.

Раціональне регулювання емоцій: Розвинений раціональний канал емпатії може сприяти кращому розумінню та регулюванню емоцій, як своїх, так і інших людей. Це може допомогти зберегти об'єктивність та відокремленість в процесі сприйняття та взаємодії з іншими, що сприяє покращенню загального рівня емпатичних взаємин.

- домінантність пов'язана з розвитком проникаючої здатності в емпатії та раціонального каналу емпатії, але за умови зниження рівня емоційного каналу емпатії.

Основною причиною цього зв'язку може бути тенденція домінантних особистостей зосереджуватись на контролі та раціональних аспектах взаємодії з іншими людьми. Це може призводити до зниження їхньої здатності сприймати та реагувати на емоції оточуючих. Внаслідок цього, вони можуть мати обмежені можливості зрозуміти і відчувати емоційні потреби інших людей.

Зокрема, раціональний канал емпатії, який включає аналітичні процеси та ментальне моделювання, може стати пріоритетом для домінантних особистостей, які прагнуть досягти мети та контролю в ситуаціях взаємодії. У той же час, емоційний канал емпатії, що передає відчуття та емоції, може бути недостатньо розвиненим у цих осіб.

- емоційний комфорт має зв'язок із розвиненістю інтуїтивного каналу емпатії за умови, знов-таки, зниження рівня емоційного каналу емпатії.

Така кореляція може бути пов'язана з тим, що недостатньо розвинений емоційний канал емпатії призводить до обмеженого сприйняття та розуміння емоційних потреб інших людей. Це може створювати перешкоди для встановлення глибоких зв'язків та відчуття емоційної злагоди відносин. В той же час, розвинений інтуїтивний канал емпатії, що передає тонкі сигнали та неявні емоційні відповіді, може сприяти розумінню та сприйняттю емоційного комфорту.

- зниження непродуктивного захисного ескапізму корелює з розвитком проникаючої здатності в емпатії.

Однією з можливих причин такого зв'язку є факт, що зниження рівня емоційного каналу емпатії може призводити до обмеженого сприйняття та розуміння емоційних сигналів від інших людей. Внаслідок цього, людина може мати складнощі у виявленні та реагуванні на потреби, емоційний стан та сигнали оточуючих.

З іншого боку, розвиненість інтуїтивного каналу емпатії може сприяти здатності відчувати та розпізнавати неявні емоційні нюанси. Це може сприяти покращенню сприйняття та відтворенню емоційного контексту, що сприяє емоційному комфорту. Таким чином, зниження рівня емоційного каналу емпатії може обмежувати розуміння та сприйняття емоційних потреб інших людей, що може впливати на загальний рівень емоційного комфорту у взаєминах.

Виходячи з зазначеного слід констатувати, що підвищення соціально-психологічної адаптованості загалом, а також її окремих компонентів безпосередньо має максимальний зв'язок із розвитком проникаючої здатності в емпатії, а також формуванням раціонального та інтуїтивного каналів емпатії, але за умови зниження надмірного прояву емоційного каналу емпатії та непродуктивного механізму соціального сприйняття у вигляді ідентифікації у емпатії. На це й має бути спрямований формувальний вплив корекційно-розвивальних програм спрямованих на формування соціально-психологічної адаптованості біженців через підвищення емпатійного компоненту їхнього соціального інтелекту.

Тепер коротко торкнемося провідних кореляцій між самими компонентами емпатійності для визначення тих, що відіграють найсуттєвішу роль у розвитку загального рівня емпатії, як невід'ємного провідного компонента соціального інтелекту біженців (див. Таблиця 2.7).

Кореляційні зв'язки показників емпатійних якостей біженців

	Раціональний канал емпатії	Емоційний канал емпатії	Інтуїтивний канал емпатії	Установки емпатії	Проникаюча здатність в емпатії	Ідентифікація в емпатії	Загальна емпатійність
Вік	-0,145	0,078	-0,012	-0,101	0,047	-0,074	-0,079
Час у еміграції (у місяцях)	-0,023	0,031	0,086	-0,025	0,018	0,000	0,034
Раціональний канал емпатії		-0,177	0,180	0,159	0,118	-0,130	0,440
Емоційний канал емпатії			-0,298	0,146	-0,012	-0,078	0,212
Інтуїтивний канал емпатії				0,152	-0,009	-0,227	0,492
Установки емпатії					0,070	0,061	0,635
Проникаюча здатність в емпатії						0,021	0,364
Ідентифікація в емпатії							0,483

З наведених результатів стає очевидним, що максимальний взаємозв'язок загальної емпатійності наявний з установками емпатійності, як психологічної передготовності до використання емпатії у соціальних взаємодіях, що є передумовою розвиненості соціального інтелекту та, як наслідок, покращенню соціально-психологічної адаптованості біженця.

Разом із тим, незважаючи на те, що загальний рівень емпатії корелює з усіма компонентами (що є логічною ознакою внутрішньої валідності самої методики), окремі компоненти мають різну кількість взаємозв'язків. Тому проаналізуємо ті, які мають найбільшу кількість кореляції з іншими компонентами, адже можна припустити, що впливаючи саме на них можна максимально вплинути на усі інші.

На першому місці за кількістю вагомих кореляцій знаходиться такий компонент, як раціональний канал емпатії, адже формуючи його у особистості біженця можна вплинути на усі інші компоненти емпатійності. При чому саме у тому напрямі, який нами був виявлений вище, зокрема, по мірі розвитку раціонального каналу емпатії зростатиме інтуїтивний канал емпатії, проникаюча здатність та установка емпатійності, але при цьому знижуватимуться надмірний прояв емоційного каналу емпатії та

непродуктивний механізм соціального сприйняття у вигляді ідентифікації у емпатії. Конкретно, зростання розвитку раціонального каналу емпатії пов'язане з покращенням інтуїтивного каналу емпатії, збільшенням проникаючої здатності та установок, пов'язаних з емпатією. Одночасно це сприяє зниженню надмірного прояву емоційного каналу емпатії та непродуктивного механізму соціального сприйняття, яким є ідентифікація в емпатії.

Такі результати можна пояснити тим, що розвиток раціонального каналу емпатії сприяє більш об'єктивному сприйняттю та розумінню емоційних станів і потреб оточуючих. Це допомагає біженцям виявляти більш адекватний підхід до спілкування та взаємодії з іншими людьми у новому середовищі. Водночас, зниження надмірного емоційного прояву та непродуктивного механізму ідентифікації в емпатії сприяє більш раціональному та збалансованому підходу до сприйняття та відносин з іншими людьми.

На другому ж місці за кількістю вагомих кореляцій знаходиться показник інтуїтивного каналу емпатії, розвиток якого впливатиме підвищення рівня раціонального каналу емпатії та установками емпатійності, при цьому знижуючи надмірний прояв емоційного каналу емпатії та непродуктивний механізм соціального сприйняття у вигляді ідентифікації у емпатії. Це означає, що особи, які виявляють більшу здатність до сприйняття та розуміння емоцій інших людей, мають схильність до об'єктивної, раціональної оцінки ситуацій та більш глибокого відчуття емпатії.

Важливо зазначити, що в процесі розвитку інтуїтивного каналу емпатії спостерігається зниження надмірного прояву емоційного каналу емпатії. З цього випливає, що люди, які досягли балансу між емоційною відкритістю та раціональністю у сприйнятті емоцій, мають меншу схильність до перебування

у стані емоційного перенасичення, що може негативно впливати на емоційний комфорт.

Додатково, розвиток інтуїтивного каналу емпатії сприяє зменшенню непродуктивного механізму соціального сприйняття, а саме ідентифікації в емпатії. Ідентифікація в емпатії може впливати на особистість, призводячи до втрати власного «я» і недостатнього розуміння власних потреб і меж. Зростання інтуїтивного каналу емпатії допомагає людям зберігати свою індивідуальність і більш адекватно сприймати та реагувати на потреби інших, без втрати власного самоусвідомлення.

Інші компоненти мають меншу кількість вагомих зв'язків і тому не потребують окремого докладного розвитку.

З наведеного можна відзначити важливу роль розвитку раціонального та інтуїтивного каналів емпатії, а також установки емпатійності, як на розвиток усіх інших компонентів, та і на загальний рівень розвитку емпатійного потенціалу біженців, як провідного компоненту їхнього соціального інтелекту.

Висновки до розділу 2

Підводячи підсумок проведеного аналізу результатів емпіричного дослідження можна зробити наступні висновки:

1. Майже третина біженців за тими або іншими причинами мають порушення як рівня соціально-психологічної адаптованості у цілому, так і окремих її компонентів, що перешкоджає їхньому ефективному пристосуванню до нових соціальних умов приймаючої держави. При цьому нами була виявлена загальна проблема притаманна більшості біженців, яка полягає у тому, що в них нерозвинена (або порушена внаслідок вимушеної

еміграції) емпатійна компетентність, що стає причиною ускладнень їхньої повноцінної інтеграції у нове соціальне середовище.

2. Загальна емпатійність пов'язана як з загальним рівнем соціально-психологічної адаптивності біженців, так і з її окремими компонентами, що підтверджує нашу гіпотезу. Відтак, вади розвитку загальної емпатійності знижують загальну адаптованість біженців. Тому, розвиваючи її можна сподіватися й на зростання адаптаційного потенціалу біженців у новому середовищі. При цьому, слід відзначити важливу роль розвитку раціонального та інтуїтивного каналів емпатії, а також установки емпатійності, як на розвиток усіх інших компонентів, та і на загальний рівень розвитку емпатійного потенціалу біженців, як провідного компонента їхнього соціального інтелекту.

3. Сформованість соціально-психологічної адаптованості біженців пов'язана не лише з загальною емпатійністю, але й з проникаючою здатністю в емпатії, розвитком інтуїтивного, а також раціонального каналів емпатії. Відповідно можна констатувати, що розвиваючи їх можна покращити й загальний рівень адаптованості біженців до нового середовища.

4. Підвищення соціально-психологічної адаптованості загалом, а також її окремих компонентів безпосередньо має максимальний зв'язок із розвитком проникаючої здатності в емпатії, адже цей показник повністю відтворює вагомій кореляції інтегративного показника загального рівня емпатійності. Відтак, цілеспрямовано розвиваючи у біженців проникаючу здатність в емпатії можна покращити їхню адаптованість до нового середовища. Разом із тим можна також формувати раціональний та інтуїтивний канали емпатії, але за умови мінімізації надмірного прояву емоційного каналу емпатії та непродуктивного механізму соціального сприйняття у вигляді ідентифікації у емпатії. На це й має бути спрямований формувальний вплив корекційно-розвивальних програм спрямованих на формування соціально-психологічної

адаптованості біженців до нового середовища через підвищення емпатійного компоненту їхнього соціального інтелекту.

РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ПРОФІЛАКТИКИ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ У БІЖЕНЦІВ

3.1 Аналіз та презентація програми

Дуже важливо будувати профілактичні заходи, спрямовані на соціальну адаптацію, шляхом правильного розуміння її сутності, підвищення загальної культури та рівня духовного і матеріального розвитку населення, а також запобігання зниженню соціального інтелекту та дезадаптації серед біженців.

Виходячи з теоретичного аналізу першого розділу, зменшенню дезадаптації сприяють ряд умов:

1. Повернення стабільності (відновлювання відчуття «контролю» над власним життям.
2. Подолання відчуття тривоги, сорому, почуття провини та фрустрації.
3. Відновлення минулих соціальних «втрат» (втрата роботи, навчання, соціального оточення та зав'язків).
4. Надбання гнучкості у поведінці
5. Надбання впевненості у майбутньому та у собі

Ми очікуємо, що завдяки реалізації програми будуть отримані наступні зміни показників в учасників тренінгу:

1. Підвищення рівня адаптивності, прийняття себе та інших, інтернальності та емоційного комфорту;
2. Зниження рівня ескапізму;
3. Підвищення прагнення до адаптування в новій середі.

Головні напрямки програми:

- Роз'яснення учасникам групи термінів "соціальний інтелект", "соціальна та психологічна адаптація" та "дезадаптація" і обговорення їх.
- Визначення соціального інтелекту, розгляд міфів та реальності, пов'язаної з цим терміном. Дослідження і обговорення різних аспектів соціального інтелекту, його важливості та впливу на соціальну адаптацію.
- Визначення терміну "дезадаптація", наведення причин і прикладів дезадаптації. Розгляд можливих шляхів подолання дезадаптації і розвитку соціальної та психологічної адаптації.

Завдання програми:

- Пояснення учасникам групи значення та важливість термінів "соціальний інтелект", "соціальна та психологічна адаптація" та "дезадаптація". Відповіді на питання учасників щодо цих термінів.
- Дослідження та обговорення концепції соціального інтелекту, визначення його складових елементів та розгляд реальних прикладів з життя. Розкриття міфів, пов'язаних із соціальним інтелектом, і надання науково обґрунтованих фактів.
- Пояснення терміну "дезадаптація" і вивчення причин, що спричиняють дезадаптацію в соціальному середовищі. Надання прикладів ситуацій дезадаптації і обговорення можливих стратегій подолання цього стану.

Завдання профілактичної роботи спрямовані на покращення різних аспектів уявлення про себе, самооцінки та ставлення до себе. Тренери програми профілактики соціальної та психологічної адаптації у біженців, так само як і інші тренери груп психологічної підтримки, повинні дотримуватись

певних етичних норм та правил. Ось деякі типові етичні норми та правила поведінки тренерів:

1. Конфіденційність: Забезпечення конфіденційності є важливим аспектом роботи в групі. Тренер повинен пояснити значення конфіденційності та викласти складнощі, з якими можна зіткнутися при забезпеченні конфіденційності. Важливо підкреслити значення збереження конфіденційності на початку та протягом роботи в групі. Якщо конфіденційність не може бути гарантована, учасників потрібно про це попередити.
2. Інформованість учасників: На всіх етапах роботи з групою необхідно повідомляти учасників про завдання та надавати всю необхідну інформацію про специфіку програми та діяльності, яку будуть здійснювати учасники.
3. Повага до кожного учасника: Тренер повинен ставитись рівно до всіх учасників групи і враховувати їхні потреби та переконання.
4. Професійні взаємини: Тренер повинен підтримувати виключно професійні взаємини з учасниками групи під час роботи та в подальшій професійній діяльності. Важливо уникати внесення особистих проблем, тем і цінностей у роботу групи.
5. Компетентність: Тренер повинен працювати лише в межах своєї компетенції і уникати використання методів, з якими він не ознайомлений повністю. Використання таких методів допускається тільки за супервізією експерта, який володіє ними. Тренер повинен шукати можливості для отримання консультацій та супервізії, якщо виникають питання або труднощі під час роботи з групою, а також для підвищення своєї професійної компетентності.
6. Вимогливість: Тренер повинен поставити вимоги до дотримання учасниками правил, які були прийняті на початку спільної роботи.

Наприклад, не слід допускати вживання алкоголю або наркотиків безпосередньо перед або під час роботи в групі.

Основні рекомендації для організації роботи тренера:

Інформувати учасників групи про цілі групової роботи, програму роботи та процеси, які будуть використовуватись під час роботи групи.

Надавати можливість учасникам програми отримувати індивідуальні консультації між зустрічами відповідно до їх потреб і запитів.

Забезпечувати проведення вступної та заключної частини кожного заняття як важливої складової групової роботи:

- a) Не фокусуватися на окремому учаснику групи на початку роботи.
- b) Перед початком роботи надати учасникам групи можливість поділитися своїми практичними досягненнями після останньої зустрічі.
- c) На початку кожної зустрічі дати кожному учаснику можливість висловити свої очікування від нової зустрічі.
- d) Підготувати свої власні фрази для відкриття та закриття групових зустрічей.
- e) При закритті групової зустрічі важливо дати кожному учаснику можливість висловити свої власні висновки, а потім тренер може узагальнити ці висновки і висловити, які можливості є учасників для використання отриманих матеріалів та результатів зустрічі у практичному житті.

4. Важливу роль в успішності групової форми роботи відіграє також стиль керівництва групою.

Існує розрізнення між авторитарним стилем, який відзначається домінуванням над групою, та демократичним стилем, який сприяє вільному обговоренню проблеми учасниками.

Загалом, демократичний стиль керівництва групою вважається найбільш ефективним. Проте, іноді використовується авторитарний стиль, особливо у таких випадках:

1. Коли завдання групи мають жорстку структуру.
2. Коли учасники групи переживають значний рівень стресу.
3. Коли динаміка групи є неоднозначною для її членів, тобто вони не можуть чітко і повністю розуміти, що відбувається.

Структура програми. Програма включає в себе 3 заняття. Тривалість одного заняття близько 2-3 години. Загальна кількість часу – 7,5 годин. Періодичність проведення занять – раз на тиждень. Форма проведення програми – тренінг.

Кількість учасників в одній групі – 14 осіб.

Мета програми полягає у попередженні соціальної та психологічної дезадаптації серед біженців.

Очікувані результати:

- Зменшення прагнення втекти від реальності;
- Переміщення локусу контролю в інтернальному напрямку;
- Відновлення нормального рівня адаптивності;
- Розвиток толерантності до невизначеності та змін;
- Стабільна та адекватна поведінка;
- Відновлення мотивації до самовдосконалення особистості.

Завдання, що впливають із мети програми:

1. Підвищення рівня інтернальності;
2. Зниження ескапізму;
3. Формування толерантності до невизначеності.

Навчання ефективним стратегіям поведінки у різних життєвих ситуаціях.

Кожна сесія тренінгу [Додаток В] має таку структуру, яка включає три частини: розминку, основний блок і рефлексію:

Розминка сприяє активізації учасників групи та створенню дружньої атмосфери. Вона включає вправи, що допомагають згуртувати групу та готують до основної частини тренінгу.

Основний блок містить різні форми роботи, такі як міні-лекції, ігри, мозковий штурм, групові дискусії, психотехнічні вправи та завдання. Ці форми сприяють засвоєнню головної теми тренінгу та досягненню його мети.

Рефлексія відбувається в кінці кожної сесії і передбачає обмін думками, враженнями та почуттями між учасниками, пов'язаними з темою заняття. Цей етап сприяє безпосередньому виявленню та висловленню почуттів, розвитку навичок слухання та сприйняття інших, що є важливим для розвитку емпатії серед учасників.

Усі ці елементи допомагають забезпечити ефективну роботу тренінгу, підтримують активну участь учасників та сприяють досягненню поставлених цілей.

Перша сесія "Знайомство" спрямована на ознайомлення з цілями, завданнями, основними принципами та параметрами групової роботи, а також на прояснення очікувань учасників тренінгу щодо подальшої роботи. Ця сесія включає як теоретичну, так і практичну частини.

Практична частина включає вправи, спрямовані на формування довірчої атмосфери в групі та встановлення контакту з учасниками, створення ресурсної команди.

Мета: полягає у самовизначенні членів групи та визначенні груповими зусиллями цілей своєї роботи. Мета: полягає в розвитку соціального інтелекту учасників тренінгу. Ця сесія спрямована на розширення знань та навичок у сфері міжособистісного спілкування, емпатії, виявлення та розуміння емоцій, адаптивного вирішення конфліктів та співпраці з іншими людьми. Через різноманітні вправи, рольові ігри, дискусії та рефлексію,

учасники отримують можливість поглибити свій розуміння соціальних взаємин та розвинути навички ефективного спілкування.

Також вона сприяє актуалізації внутрішньої готовності до змін і самозмін, а також створенню в групі атмосфери психологічної безпеки, що сприяє самопізнанню та самовиявленню.

Друга сесія «Соціальний інтелект».

Мета: полягає в розвитку соціального інтелекту учасників тренінгу. Ця сесія спрямована на розширення знань та навичок у сфері міжособистісного спілкування, емпатії, виявлення та розуміння емоцій, адаптивного вирішення конфліктів та співпраці з іншими людьми. Через різноманітні вправи, рольові ігри, дискусії та рефлексію, учасники отримують можливість поглибити свій розуміння соціальних взаємин та розвинути навички ефективного спілкування.

Третя сесія «Деадаптація та проблеми її подолання».

Мета третьої сесії полягає в ознайомленні учасників з факторами деадаптації та стресом, які можуть виникнути у процесі соціальної та психологічної адаптації, обговорення з ними їхнього досвіду. Ця сесія спрямована на розуміння та усвідомлення основних проблем, які можуть виникнути під час адаптації, а також на надання учасникам навичок та стратегій подолання цих проблем. Через аналіз ситуацій, рольові ігри та групові дискусії, учасники набувають практичні інструменти для ефективного управління стресом та подолання труднощів у процесі адаптації. Додатково, сесія включає підбиття підсумків, обговорення важливих відкриттів та особистих змін, які сталися протягом тренінгу. Учасники мають можливість поділитися своїми враженнями, навчитися визначати свої мети та планувати дії на майбутнє, а також визначити подальший шлях для свого розвитку в контексті соціального інтелекту, підбити підсумки участі у

програмі, визначити отримані у ході програми результати для кожного з учасників.

№з/п заняття	Назва вправи	Час проведення
Заняття №1 «Знайомство»	1. Зустріч з учасниками тренінгу та презентація програми тренінгу для учасників	20 хвилин
	2. Ознайомлення з правилами групової взаємодії	8 хвилин
	4. Вправа «Групова розповідь»	20 хвилин
	5 Вправа «Mirror, Mirror»	20 хвилин
	6. Вправа «Емоційна асоціація слів»	20 хвилин
	7. Вправа «Дві правди, одна брехня»	30 хвилин
	8. Рефлексія «Рефлексійне коло»	10 хвилин
Заняття №2 «Соціальний інтелект»	1. Привітання	5 хвилин
	2. Вправа «Макарена»	10 хвилин
	3. Міні-лекція «Соціальний інтелект»	10 хвилин
	4. Вправа «Mirror, Mirror»	20 хвилин
	5. Вправа «Соціальні міні-драми»	40 хвилин
	6. Вправа «Довірча прогулянка».	20 хвилин
	7. Вправа «Рефлексійне коло»	20 хвилин
Заняття №3 «Деадаптація та проблеми її подолання»	1. Привітання	5 хвилин
	2. Вправа «Мене звати Джо»	10 хвилин
	3. Міні-лекція «Деадаптація»	10 хвилин
	4. Вправа «Розмова»	45 хвилин
	5. Вправа «Шоколадна річка»	30 хвилин
	6. Вправа ««Позитивні афірмації та переосмислення»»	10 хвилин
	7. Воркшоп на тему «Як я можу змінити ситуацію»	20 хвилин
	8. Вправа «Рефлексійне коло».	20 хвилин
	9. Завершення, тест	20 хвилин

Після завершення тренінгових занять, організується заключна сесія. Під час цієї останньої зустрічі проводиться остаточне тестування, використовуючи ті ж методики, що і на початку тренінгу, для порівняння змін і прогресу, які відбулися протягом профілактичної програми. Крім того, на заключній зустрічі проводяться індивідуальні бесіди з учасниками, а також обговорюються загальні враження від усіх зустрічей у групі. Вище наданий скорочений план проведення тренінгу. Повне описання вправ можна знайти у додатку Д.

3.2 Аналіз результатів програми

Після закінчення проведення профілактичної програми ми здійснили повторне тестування з використанням психодіагностичних методик, які застосовувалися до початку формувального експерименту. Це дало змогу оцінити ефективність психологічних профілактичних заходів і розробити рекомендації щодо впровадження подібних програм профілактики у практику соціальної роботи. Позитивну динаміку особистісних змін було перевірено за допомогою методик Роджерса-Даймонда та Бойко (див. Таб. 3.2.1.), що підтверджує достовірність цих результатів.

Таблиця 3.2.1

Динаміка змін провідних показників до та після проведення тренінгу з експериментальною групою

	Методика Роджерса-Даймонда						
	1	2	3	4	5	6	7
Тест	60,0	68,93	70,22	60,69	57,8	40,00	40,31
Ретест	61,03	71,23	70,49	65,00	61,43	40,74	36,67

	Методика Бойка						
	А	Б	В	Г	Д	Е	Ж
Тест	3,17	3,5	3,67	3,00	2,67	1,67	17,67
Ретест	3,19	3,5	3,99	3,27	3,1	2,47	19,43

Дослідження показали, що учасники експериментальної групи проявляли такі зміни в провідних психологічних показниках, що відображають розвиток:

- Спостерігалась тенденція до зниження екстернальності та ескапізму.
- Відбувалося зростання адаптованості, емоційного комфорту, домінантності.
- Сформувалась тенденція до інтернальності, адаптивності та прийняття себе.

Наш кореляційний аналіз підтверджує вплив чинників на динаміку соціального інтелекту та соціально-психологічної адаптації у біженців. Результати повторного тестування експериментальної групи показали позитивну динаміку особистісних змін, що стали можливими завдяки проведеним профілактичним заходам. Навіть незначні зміни, які спостерігалися в пілотному формувальному експерименті, підтверджують ефективність запропонованої програми і дають підстави стверджувати, що при широкому впровадженні та систематичному застосуванні цього тренінгу можна очікувати значимих позитивних змін у реадaptaції та формуванні ресурсів соціального інтелекту, а також у профілактиці та нейтралізації дезадаптації у біженців. Таким чином, для досягнення поставленої мети, ця програма, разом з іншими профілактичними заходами, потребує систематичного впровадження в рамках соціальної роботи.

Висновки до розділу 3

Для досягнення мети розробки програми профілактики соціальної та психологічної дезадаптації у біженців, ми використали тренінговий підхід. Заходи соціальної та психологічної профілактики спрямовувались на розвиток психологічних якостей, таких як адаптивність, домінантність, прийняття себе та інших, емоційний комфорт, інтернальність та ескапізм. Наша програма профілактики сприяла гармонізації цих сфер і зниженню вразливості біженців завдяки розвитку соціального інтелекту.

Програма профілактики соціальної та психологічної дезадаптації у біженців включала 3 заняття загальною тривалістю 7,5 годин і була успішно апробована на експериментальній групі. Результати ретестування показали позитивну динаміку особистісних змін у представників експериментальної групи під впливом проведених профілактичних заходів. Спостерігалась тенденція до зниження екстернальності та ескапізму, а також зростання адаптованості, емоційного комфорту та домінантності. Крім того, спостерігалась тенденція до інтернальності, адаптивності та прийняття себе. Ці результати підтверджують вплив виявлених у ході кореляційного аналізу чинників на динаміку соціальної та психологічної дезадаптації.

Результати ретестування експериментальної групи українських біженців підтвердили позитивну динаміку особистісних змін, яка відбулася під впливом проведених профілактичних заходів. Насупроти цьому, учасники контрольної групи не виявили суттєвих змін. Навіть незначні зрушення, що відбулися у пілотному формувальному експерименті, підтверджують ефективність запропонованої програми.

ВИСНОВКИ

1. На основі проведеного теоретичного аналізу нами доведено, що соціальний інтелект є дуже важливим компонентом соціальної та психологічної адаптації, особливо для людей, які перебувають у стані дезадаптації, таких як біженці. Дослідження в рамках поведінкової психології зосереджуються на неадаптивних стратегіях та глибинних переконаннях, оскільки ці фактори можуть суттєво впливати на соціальну адаптацію. Розуміння цих психологічних механізмів є важливим для розробки ефективних стратегій управління дезадаптацією. Подальше дослідження цих механізмів може сприяти поліпшенню якості життя та психологічного благополуччя осіб, що переживають дезадаптацію в нових умовах.

2. Проблему соціальної та психологічної адаптації у біженців слід розглядати у таких аспектах:

а) Контекстуальний аспект: Успішна соціальна та психологічна адаптація біженців включає розуміння та врахування широкого спектра контекстуальних факторів. Це охоплює аспекти, такі як соціально-економічні умови у приймаючій країні, доступ до освіти, житла та медичних послуг, наявність підтримки від уряду, громадських організацій та місцевої спільноти. Розуміння цих контекстуальних факторів допомагає розробити ефективні стратегії та програми для покращення адаптації біженців.

б) Психологічний аспект: Психологічний стан та потреби біженців грають важливу роль у їхній соціальній та психологічній адаптації. Показники тривожності, депресії, посттравматичного стресу, самооцінки та інших психологічних факторів можуть впливати на здатність біженців пристосовуватися до нових умов. Розуміння цих психологічних аспектів допомагає виявити основні фактори дезадаптації та розробити програми психологічної підтримки та втручання.

в) Соціокультурний аспект: Соціокультурний контекст є важливим у формуванні ідентичності, соціальної взаємодії та прийняття біженцями нової культури. Культурні різноманітності, мовні бар'єри, стереотипи та дискримінація можуть ускладнювати процес адаптації. Розуміння соціокультурного контексту допомагає врахувати унікальні потреби та виклики, з якими стикаються біженці, та розробити культурно-чутливі стратегії підтримки.

Отже, проблему соціальної та психологічної адаптації у біженців слід розглядати з урахуванням контекстуального, психологічного та соціокультурного аспектів. Це дозволить розширити наше розуміння цієї проблеми та розробити ефективні програми та стратегії для підтримки адаптації біженців у новому середовищі.

3. Емпіричне дослідження підтвердило висунуту гіпотезу про те, що біженці з вищим рівнем соціального інтелекту мають більш успішну соціальну та психологічну адаптацію. Особи з вищим рівнем емпатії виявили більшу здатність до співпереживання та розуміння інших, що сприяло їхній взаємодії з новим соціальним середовищем. Результати також підкреслюють необхідність розвитку соціального інтелекту та сприяння соціальній та психологічній адаптації біженців шляхом впровадження програм психологічної підтримки та навчання комунікаційним навичкам. Ці заходи можуть сприяти поліпшенню якості життя біженців та сприяти їхній успішній адаптації у новому соціальному середовищі.

Проведене дослідження базувалося на репрезентативній вибірці біженців, які змушені були емігрувати до Фінляндії через війну в Україні. Вибірка включала 207 респондентів з різними соціальними, психологічними та демографічними характеристиками. Досліджувані особи мали середній вік 37,02 роки, середня тривалість перебування у вимушеній еміграції становила

10,2 місяці. Гендерний склад біженців у вибірці складався з 85,0% жінок, 14,5% чоловіків та 0,5% небінарних осіб.

4. Проведений кореляційний аналіз продемонстрував, що майже третина біженців, що пройшла опитування, має порушення як загальної соціально-психологічної адаптованості, так і окремих її компонентів. Це ставить під загрозу їх ефективне пристосування до нових соціальних умов у приймаючій державі. Особливу проблему представляє нерозвинена або пошкоджена емпатійна компетентність, що ускладнює повноцінну інтеграцію біженців у нове соціальне середовище.

Загальна емпатійність біженців має значний вплив на загальний рівень їх соціально-психологічної адаптованості та її окремі компоненти, що підтверджує гіпотезу дослідження. Недоліки у розвитку загальної емпатійності знижують загальну адаптованість біженців. Тому розвиток емпатійних навичок може сприяти покращенню їх адаптаційного потенціалу у новому середовищі. Особливу увагу слід звернути на розвиток раціонального та інтуїтивного каналів емпатії, а також на установки щодо емпатії, оскільки ці аспекти мають велике значення для розвитку інших компонентів емпатії та загального рівня емпатійного потенціалу біженців.

Рівень соціально-психологічної адаптованості біженців пов'язаний не тільки з загальною емпатійністю, але й з проникаючою здатністю до емпатії, розвитком інтуїтивного та раціонального каналів емпатії. Тому розвиваючи ці аспекти, можна покращити загальний рівень адаптованості біженців до нового середовища.

Найбільший зв'язок із підвищенням загальної соціально-психологічної адаптованості та її окремих компонентів спостерігається з розвитком проникаючої здатності до емпатії. Цей показник повністю відображає вагомий зв'язок кореляції інтегративного показника загального рівня емпатійності. Тому акцентуючи увагу на розвитку проникаючої здатності до емпатії у біженців,

можна покращити їх адаптацію до нового середовища. Разом з тим, також можна формувати раціональний та інтуїтивний канали емпатії, забезпечуючи мінімізацію надмірного емоційного впливу та непродуктивного механізму ідентифікації в емпатії. При цьому, корекційно-розвивальні програми повинні бути спрямовані на формування соціально-психологічної адаптованості біженців до нового середовища шляхом підвищення емпатійного компоненту їхнього соціального інтелекту.

Загалом, результати дослідження підтверджують важливість розвитку емпатійних навичок та соціально-психологічної адаптованості у біженців для покращення їхнього пристосування та інтеграції у новому соціальному середовищі.

5. З урахуванням результатів констатувального етапу емпіричного дослідження, ми розробили програму профілактики спрямовану на гармонізацію соціального інтелекту біженців, зниження їх вразливості та підвищення рівня соціально-психологічної адаптованості. Програма складається з трьох сесій загальним обсягом 7,5 годин і включає в себе різноманітні теоретичні та практичні активності.

Програма профілактики, розроблена для експериментальної групи українських біженців, успішно пройшла апробацію, а результати ретестування підтвердили позитивну динаміку особистісних змін, що відбулася під впливом проведених профілактичних заходів. Виявлені зміни в психологічних показниках вказують на тенденцію до поліпшення психологічного стану та адаптації учасників групи.

Під час ретесту спостерігалась тенденція до зниження екстернальності та ескапізму. Це означає, що учасники проявляли меншу схильність звалювати вину за негативні ситуації на зовнішні фактори та уникати вирішення проблем шляхом утікання від них. Замість цього, вони проявляли більшу внутрішню контрольованість та відповідальність за свої дії.

Крім того, спостерігалось зростання адаптованості, емоційного комфорту та домінантності. Це означає, що учасники були більш гнучкими у новому соціальному та культурному середовищі, відчували більшу емоційну стабільність та комфорт, а також здатність виявляти більшу ініціативу та вплив на події навколо себе.

Крім позитивних змін, спостерігалась також тенденція до більшої інтернальності, адаптивності та прийняття себе. Учасники проявляли більшу самосвідомість та готовність приймати відповідальність за свої почуття, думки та дії. Вони були більш відкриті до нових викликів та змін, що сприяло їхній успішній адаптації до нового середовища.

Отже, результати ретесту експериментальної групи підтверджують позитивний вплив програми профілактики на особистісний розвиток українських біженців. Ці зміни свідчать про ефективність запропонованих заходів та підкреслюють значущість виявлених у кореляційному аналізі чинників для подолання соціальної та психологічної дезадаптації.

Навіть незначні зрушення, які відбулися під час пілотажного формульовального експерименту, підтверджують ефективність запропонованої програми. Ці зміни вказують на те, що при широкому впровадженні та систематичному, інтенсивному застосуванні даного тренінгу можна очікувати значніші позитивні зміни у розвитку та формуванні соціальної та психологічної адаптації у біженців, а також в системі соціальної роботи.

Отже, ми можемо зробити висновок, що широке впровадження та систематичне інтенсивне застосування цієї програми може привести до значних позитивних змін у розвитку соціального інтелекту та формуванні соціальної та психологічної адаптації у біженців, а також покращенню системи соціальної роботи та профілактики.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н. А. Соціально-психологічні аспекти адаптації особистості в умовах військової діяльності. Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. За ред. С.Д. Максименка. Київ: ГНОЗІС, 2005. Т. VII. Вип. 5, С. 6-10.
2. Адаптація дитини до школи. Упоряд.: С.Максименко, К.Максименко, О.Плавник. Київ: Мікрос-СВС, 2003. С. 111.
3. Актуальні проблеми соціальної адаптації військовослужбовців та членів їх сімей. Під. Ред. Рубцова. Київ. 2011. С. 346.
4. Андросович К. А. Аналіз результативності програми соціальної адаптації. Наука і освіта: наук.-практ. Журнал Південного наукового центру НАПН України. Одеса: Південноукраїнський НПУ ім. К. Д. Ушинського, 2014. № 5 (СХХІІ) С. 112–118.
5. Андросович К. А. Аналіз сутності та змісту соціальних аспектів адаптації особистості. Зб. тез міжнар. наук.-практ. конф. «Актуальні тенденції розвитку світової психологічної та педагогічної практики», 26–27 груд. 2014 р. Львів: ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2014. С. 39–45.
6. Анищенко Л. О. Поранені реальністю: особливості надання психологічної допомоги вимушено переміщеним особам з України в Нідерландах. Психологія російсько-української війни: внутрішній погляд: матеріали Всеукраїнського круглого столу, м. Київ 7 квітня 2022 року. Київ: Талком, 2022. С. 5-6.
7. Александров Д. О., Давидова О. В. Психологічне забезпечення оперативно-службової діяльності працівників міліції. Частина 8. Діагностика особистості працівника ОВС в системі психологічного супроводження: навч.-метод. Посібник. Д. О. Александров, О.В.Давидова. Київ: НАВС, 2015. С. 130. [режим доступу: https://www.naiou.kiev.ua/files/kafedru/up/pidrych_psuxol-zabezp8.pdf]

8. Бараннік В. А. Сутність та завдання психологічного супроводу на стадії психологічної адаптації військовослужбовців служби за контрактом. Проблеми екстремальної та кризової психології. Вип.3. Част.1. С. 67-72.

9. Безпалько О., Савич Ж. Спілкуємось та діємо: Навч.-метод, посіб. Київ: Навч. Книга, 2002. С. 112.

10. Біла О. Г. Психокорекційні можливості методу активного соціально-психологічного навчання на матеріалі підготовки психологівпрактиків: дис. ... канд. психол. Наук. Черкаси, 2002. С. 241.

11. Білий О. В., Іванцова Г. М., Мартинюк Г. М. Особливості психофізіологічної адаптації військовослужбовців до умов військової служби в залежності від спеціальності. Актуальні проблеми транспортної медицини. 2012. № 1 (27). С. 96-100.

12. Бірюкова М., Рущенко І., Ляшенко Н., Григор'єва С. Біженці і внутрішньо-переміщені особи російсько-української війни: соціальні характеристики й практики. Науково-теоретичний альманах Грані. 2022. Том 25. № 6. С. 143-156.

13. Бобров В. Я. Управління професійною освітою як фактор впливу на формування творчої особистості фахівців України. В. Я. Бобров С. В. Бутівченко; за заг. ред. В. Андрущенка. Філософія освіти ХХІ століття: проблеми перспективи: зб. наук. пр.; АПН України, Т-во «Знання» України. Київ, 2000. Вип. 3. С. 443–447.

14. Бохонкова Ю. О. Можливості корекції особистісних чинників соціально-психологічної адаптації. Ю. О. Бохонкова. Соціальна психологія. 2005. № 2 (10). С. 45–54.

15. Бохонкова Ю. О. Особистісні чинники соціально-психологічної адаптації першокурсників до умов вищих навчальних закладів.: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Ю. О. Бохонкова Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2005.

16. Брацюнь О.П. соціально-демографічна та емоційно-психологічна характеристика українців, які покинули Україну внаслідок російської військової агресії. *Терапевтика*. 2022. Т. 3. № 4. С. 56-61.

17. Ващенко І.В. Стадії соціалізації в процесі становлення особистості. І.В. Ващенко, К.О. Ковалюк. Соціалізація особистості і суспільні трансформації: механізми взаємо-впливу та вияви: міжнар. наук.- практ. конф. (Чернівці, 14-16 травня 2009 р.). *Науковий вісник Чернівецького ун-ту: збірн. наук. пр.* Вип. 447–448. Педагогіка та психологія. Чернівці: ЧНУ, 2009. 212 с. С. 82-84.

18. Ващенко І. В. Основи методології і методики наукового дослідження. І. В. Ващенко, В.О. Тюріна. Навч. посібник. Київ: ТОВ «Міжнар. фінан. агенція», 1998. С. 49.

19. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку.: монографія. Київ. нац. ун-т ім. Т. Шевченка. Київ: Київський університет, 2005. С. 307.

20. Власова О. І. Соціальна психологія організацій і управління. Київ, 2010. С. 392.

21. Вольнова Л. М. Чинники успішної психологічної адаптації першокурсників: робота з батьками. *Вісник: збірник наукових статей Київського міжнародного університету*. Київ: КиМУ, 2009. Вип. 13. С. 58–71. (Серія: «Психологічні науки»).

22. Галецька І. Самоефективність у структурі соціальнопсихологічної адаптації. *Вісник Львівського університету*. 2003. Вип. 5. С. 433–442. (Серія: «Філософські науки»).

23. Галицька І. Психологічні чинники соціальної адаптації. Львів: львівський ун-т ім. Івана Франка (kfpsh@franko.lviv.ua). znc.com.ua веб-сайт. URL: <http://znc.com.ua/ukr/publ/periodic/shpp/2005/1/po91.php> (дата звернення: 15.10.2022).

24. Гурт А.В., Василькевич, Я.З. Особливості соціально-психологічної адаптації вимушених українських переселенців у країнах ЄС. Редакційна колегія: Головний редактор, 2022, 78. С. 77- 83.

25. Діяльність психолога у ході психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України: (методичні рекомендації). Міністерство оборони України, Наук.-дослід. центр гуманітар. проблем Збройних Сил України: О.Г. Скрипкін, А.Б. Дейко, О.В. Еверт. Київ: НДЦ ГП ЗС України, 2016. С. 110.

26. Демченко, Я. А. (2015). Особливості прояву дезадаптації у осіб, які пережили психотравмуючу подію. Проблеми екстремальної та кризової психології, (18), С. 74-81.

27. Дуткевич Т. Теорія і практика розвивально-корекційної роботи психолога. Київ: КНТ, 2017. С. 266.

28. Каськов, І. В. Теоретичні аспекти адаптації молодих офіцерів до професійної діяльності. Психологія: збірник наукових праць НПУ імені М. П. Драгоманова, 2000. № 11. С. 439–442.

29. Коллі-Шамне А. В., Старцева В. Google-форма як інструмент дослідження соціально-психологічних проблем українців – вимушених мігрантів у перші місяці війни 2022 року. Трансформаційні процеси в умовах війни та післявоєнного періоду: матеріали Всеукраїнської міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Чернігів, 10 червня 2022 року). Чернігів: ГО «Науково-освітній інноваційний центр суспільних трансформацій», 2022. С. 234-238.

30. Мозговий В. І. Дослідження поняття психологічного супроводу військовослужбовців на різних етапах службової діяльності. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». Вип. 63. 2017. С. 58-63.

31. Настільна книга шкільного психолога. Авт.-уклад. О.Є. Марінушкіна. Харків: Ранок, 2010. С. 29.
32. Невмержицький В.М. Практичні аспекти здійснення психологічної підготовки військовослужбовців. Вісник Національного університету оборони України 3 (34) Київ, 2013. С. 260- 265.
33. Невмержицький В.М. Психологічні детермінанти адаптації військовослужбовців строкової служби до особливих умов діяльності: автореферат дисертації канд. псих. наук. Київ: Військовий гуманітарний інститут Національної Академії оборони України. 2006, С. 194.
34. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2005. С. 448.
35. Педоренко В.М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (Німеччини) Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2022. Сер. Психологія. Вип. 5. С. 5-10.
36. Полозенко. О.В. Основи загальної психології-2. Том II. Київ: НУБіП, 2009. С. 257.
36. Сасько О.О. (2011). Проблема визначення соціального інтелекту в психологічній науці.
37. Семиченко В.А. Психология личности: модульный курс: лекции, практические занятия, задания для самостоятельной работы. Київ. 2001. С. 428.
38. Трубавіна І. Спектр проблем біженців в Україні в війні 2022 року: акценти і спостереження. Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки: матеріали II Міжнародної наукової конференції (м. Тернопіль, 21-22 квітня 2022 року). Тернопіль, 2022. С. 29-13.
39. Тімченко О. Обпалені війною (психологічна пам'ятка для роботи з внутрішньо переміщеними особами). Проблеми екстремальної та кризової психології. 2022. № 1(3). С. 159-166.

40. Шльонська О.О. Розгляд поняття «адаптація» з погляду системного підходу. Актуальні проблеми психології. Том III.: Консультативна психологія і психотерапія: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2013. Вип. 9.
41. Ягупов В.В. Військова психологія: Підручник. Київ: Тандем, 2004. С. 656.
42. Aldwin C.M. Stress, coping and development: an integrative perspective. Carolyn M. Aldwin; foreword by Emmy E. Werner. 2nd ed. New York, London: The Guilford Press; 2007. P. 432.
43. Icrc. Guidelines on mental health and psychosocial support. – Geneva: ICRC, 2018.
44. Millon T. On the nature of clinical health psychology. Handbook of clinical health psychology. Ed. by T. Millon, C. Green, R. Meagher. New York: Plenum, 1982. PP. 1-28.
45. Oberg K. Cultural Shock. Adjustment to new cultural environments. 1960. №7. P. 182.
46. Lisgaard S. Adjustment in a foreign society. Norwegian Fulbright Grantees Visiting the United States: international social science bulletin. 1955. Vol. 1. PP. 45-50.
47. Spielberger C.D. Theory and research on anxiety. C. D. Spielberger (Ed.), Anxiety and behavior. New York: Academic Press. 1986. P. 414.
48. Aldwin C.M. Stress, coping and development: an integrative perspective. Carolyn M. Aldwin; foreword by Emmy E. Werner. 2nd ed. New York, London: The Guilford Press; 2007. P. 432.
49. Millon T. On the nature of clinical health psychology. Handbook of clinical health psychology. Ed. by T. Millon, C. Green, R. Meagher. New York: Plenum, 1982. PP. 1-28.

ДОДАТКИ

Додаток А

Результати дослідження за методикою Роджерса-Даймонда:

Група А

Ідентифікатор	Ваша стать	Чи маєте ви роботу зараз?	Чи знаєте ви англійську мову?	Вік	Як давно ви покинули Україну?	Адаптивність	Прийняття себе	Прийняття інших	Емоційний комф.	Інтернальність	Домінантність	Ескапізм	Адекватність самооцінки	
A1	Ж	Ні, я навчаюся (школяр\студент)	C2	21	13	42	13	6	7	15	7	5	1	
A2	Ч	Так	B2	27	9	46	18	11	8	14	4	2	2	
A3	Ч	Так	B1	58	4	44	11	11	13	16	3	3	2	
A4	Ж	Ні, я навчаюся (школяр\студент)	B2	18	12	42	13	10	7	13	6	3	3	
A5	Ж	Так	B2	18	8	25	8	5	6	6	4	3	4	
A6	Ч	Так	C1	20	10	48	17	8	10	16	8	0	4	
A7	Ж	Так	Не знаю	72	3	44	18	6	9	17	5	2	5	
A8	Ч	Ні	Не знаю	41	4	49	14	11	11	16	5	0	7	
A9	Ж	Так	Не знаю	54	5	45	13	8	8	13	7	0	4	
A10	Ж	Так	A1	40	13	30	9	11	6	7	1	5	5	
A11	Ч	Ні	B1	56	12	49	16	8	10	18	5	0	6	
A12	Ж	Ні	Не знаю	43	13	43	12	10	9	18	3	0	4	
A13	Ж	Ні	Не знаю	51	13	48	16	11	9	14	4	0	5	
A14	Ж	Ні	Не знаю	33	12	46	14	9	11	15	6	4	4	
A15	Ж	Ні	Не знаю	50	13	48	14	13	11	15	3	2	9	
A16	Ж	Ні	B2	35	14	45	14	11	11	15	2	2	3	
A17	Ч	Так	B1	35	13	54	17	10	13	19	8	1	8	
A18	Ж	Ні	A1	44	12	52	18	11	11	15	5	0	3	
A19	Ж	Так	C1	31	12	41	16	11	7	12	2	3	7	
A20	Ж	Ні	C2	51	12	38	12	9	6	16	3	0	5	
A21	Ж	Ні	A1	40	12	45	16	13	9	16	3	1	7	

A22	Ж	Ні	B2	46	4	36	16	6	5	13	2	4	6
A23	Ж	Ні	C1	44	13	47	16	10	12	14	6	2	1
A24	Ж	Ні	Не знаю	42	13	49	13	13	8	18	6	1	8
A25	Ч	Ні, я навчаюся (школяр\студент)	A1	34	10	53	14	10	14	19	5	3	1
A26	Ч	Ні	Не знаю	50	4	31	12	5	3	13	1	4	3
A27	Ж	Так	Не знаю	38	9	47	16	11	9	16	2	0	3
A28	Ж	Так	Не знаю	37	13	47	15	6	9	19	9	1	4
A29	Ж	Ні	Не знаю	48	12	42	15	10	10	16	3	1	8
A30	Ж	Ні	A2	32	8	35	11	7	6	12	2	2	1
A31	Ж	Так	A2	33	7	44	15	10	9	14	2	2	3
A32	Ж	Ні	A1	49	10	49	15	9	11	16	8	3	3
A33	Ж	Так	Не знаю англійсько ї	37	10	38	15	9	7	10	2	2	5
A34	Ж	Ні, я навчаюся (школяр\студент)	B1	18	13	50	18	8	10	20	5	0	5
A35	Ч	Так	B1	18	9	55	17	12	12	18	8	0	5
A36	Ж	Ні, я навчаюся (школяр\студент)	Не знаю англійсько ї	16	10	16	7	2	3	6	1	4	0
A37	Ж	Ні	A2	18	8	50	17	11	10	15	9	0	5
A38	Ж	Ні, я навчаюся (школяр\студент)	A1	32	11	38	11	10	6	13	5	3	0
A39	Ж	Так	B2	19	12	26	7	8	4	9	3	3	3
A40	Ж	Так	B1	41	9	53	17	9	11	15	7	0	2
A41	Ж	Ні	Не знаю англійсько ї	40	13	51	16	9	10	18	9	2	6
A42	Ж	Ні, я навчаюся (школяр\студент)	A2	27	13	34	9	9	7	12	5	3	4
A43	Ж	Ні, я навчаюся (школяр\студент)	B2	18	11	40	14	9	10	8	3	0	2
A44	Ч	Ні	A2	31	4	47	18	8	9	14	7	0	1
A45	Ж	Ні, я навчаюся (школяр\студент)	A1	42	12	47	15	9	10	15	9	1	5
A46	Ж	Ні	B1	29	11	37	15	7	6	9	4	4	2
A47	Ж	Так	C1	20	4	39	14	8	4	16	8	3	3
A48	Ж	Ні, я навчаюся (школяр\студент)	A1	41	11	35	10	6	7	12	2	2	5
A49	Ж	Так	A2	39	13	54	18	8	12	19	7	0	4
A50	Ч	Ні	B1	31	13	49	16	11	9	17	5	0	1
A51	Ж	Так	Не знаю англійсько ї	19	11	16	5	3	3	12	5	4	4
A52	Ч	Так	B1	26	11	29	10	2	5	13	4	2	1
A53	Ж	Так	A1	31	5	30	10	8	7	8	4	2	4

A54	Ж	Ні, я навчаюся (школяр\студент)	Не знаю англійсько ї	32	5	35	11	7	6	12	3	4	1
A55	Ж	Ні	A2	55	9	39	16	5	8	14	5	3	7
A56	Ж	Так	A2	32	12	23	8	3	4	10	3	4	4
A57	Ж	Ні	C1	39	7	52	15	12	10	15	4	1	5
A58	Ж	Ні	B1	39	6	28	7	8	6	7	2	3	4
A59	Ж	Ні, я навчаюся (школяр\студент)	A2	17	6	22	8	7	6	6	1	4	2
A60	Ж	Ні	B1	39	11	42	10	11	10	14	2	2	4
A61	Ч	Ні	Не знаю англійсько ї	80	11	39	6	8	12	17	5	3	5
A62	Ж	Ні, я навчаюся (школяр\студент)	Не знаю англійсько ї	61	10	47	13	8	8	19	6	0	9
A63	Ж	Ні, я навчаюся (школяр\студент)	A2	31	9	40	15	9	6	12	7	2	3
A64	Ж	Ні	C2	18	3	40	12	7	8	14	3	1	5
A65	Ж	Так	C1	29	11	31	10	7	5	13	3	4	5
A66	Ж	Ні	B2	33	3	57	17	12	12	18	6	0	8
A67	Ж	Ні	Не знаю англійсько ї	61	11	21	8	3	4	9	5	4	3
A68	Ч	Ні, я навчаюся (школяр\студент)	A2	52	13	54	18	10	12	16	6	0	4
A69	Ж	Ні	A2	29	3	17	3	5	1	10	4	3	3
A70	Ж	Ні	Не знаю англійсько ї	36	4	26	10	5	5	9	0	4	2
A71	Ж	Ні, я навчаюся (школяр\студент)	Не знаю англійсько ї	41	6	47	13	8	10	19	7	1	2
A72	Ч	Ні	Не знаю англійсько ї	29	3	45	17	9	10	12	3	1	5
A73	Ж	Так	Не знаю англійсько ї	38	4	28	9	6	6	10	5	2	3
A74	Ж	Ні	B2	23	13	25	10	4	3	7	4	2	0
A75	Ж	Так	B2	41	14	30	10	8	2	12	6	2	4
A76	Ж	Так	B2	29	10	48	14	9	9	19	7	0	6
A77	Ж	Так	B1	32	13	51	17	11	11	16	7	1	7
A78	Ж	Ні, я навчаюся (школяр\студент)	A1	38	6	35	11	8	6	13	4	5	3
A79	Ж	Так	A1	22	13	25	7	6	4	13	1	3	2
A80	Ж	Так	B1	27	13	44	15	12	10	10	5	3	3
A81	Ж	Ні	B2	40	8	32	11	7	8	9	2	3	2

A82	Ж	Ні	B2	40	12	47	16	9	7	17	6	2	8
A83	Ж	Ні	C2	27	3	40	17	5	5	16	8	3	7
A84	Ж	Ні	Не знаю англійсько ї	27	3	37	13	5	8	13	1	4	8
A85	Ж	Ні, я навчаюся (школяр\студент)	B1	21	6	45	14	10	7	15	5	4	3
A86	Ж	Ні, я навчаюся (школяр\студент)	A2	20	8	47	16	11	10	15	2	2	3
A87	Ж	Ні	A2	59	4	46	16	11	7	17	3	3	6
A88	Ж	Ні	B1	40	13	56	18	11	11	19	7	0	4
A89	Ж	Так	B2	18	10	43	18	11	9	10	8	3	3
A90	Ж	Ні	B2	34	13	33	12	6	6	11	7	3	1
A91	Небін арні	Так	B1	20	11	16	7	4	2	3	3	4	1
A92	Ж	Ні	A1	36	11	37	13	11	7	10	3	1	2
A93	Ж	Ні	Не знаю англійсько ї	73	13	39	11	11	11	9	0	2	1
A94	Ж	Ні	B2	35	11	49	16	11	10	16	6	0	8
A95	Ж	Так	B1	46	13	29	14	7	2	8	4	3	4
A96	Ж	Ні, я навчаюся (школяр\студент)	A1	41	10	51	16	10	13	16	7	3	2
A97	Ж	Так	A1	37	10	33	11	7	5	14	2	3	4
A98	Ж	Так	Не знаю англійсько ї	57	6	47	15	10	11	15	4	4	5
A99	Ж	Ні	A1	37	2	53	16	10	12	18	5	1	5
A100	Ж	Так	A2	25	4	51	15	11	10	17	7	0	5

**Результати дослідження за методикою Роджерса-Даймонда:
Групи В та С**

Ідентифікатор	Ваша стать	Чи маєте ви роботу зараз?	Чи знаєте ви англійську мову?	Ваш вік	Чи думали ви покинути Україну?	Адаптивність	Прийняття себе	Прийняття інших	Емоційний комф.	Інтернальність	Домінантність	Ескапізм	самооцінки
B1	Ж	Ні, я навчаюся (школяр\студент)	A2	42	11	42	15	7	9	14	4	0	9
B2	Ж	Ні	Не знаю англійської	39	13	48	15	12	11	15	5	2	4
B3	Ж	Ні	A1	64	12	49	16	9	8	19	5	1	5
B4	Ж	Ні	A2	45	12	48	15	11	11	16	6	1	6
B5	Ж	Ні, я навчаюся (школяр\студент)	A1	41	6	44	16	11	12	12	2	1	3
B6	Ж	Так	A1	31	13	38	15	10	8	14	3	5	6
B7	Ж	Так	B1	27	13	41	15	6	9	11	7	2	5
B8	Ж	Ні, я навчаюся (школяр\студент)	B2	39	10	28	13	4	5	8	2	4	3
B9	Ж	Ні, я навчаюся (школяр\студент)	Не знаю англійської	33	13	45	15	11	8	12	7	1	5
B10	Ч	Ні	Не знаю англійської	27	6	43	13	6	10	14	3	2	5
B11	Ж	Так	C1	47	13	22	8	2	2	11	3	3	6
B12	Ч	Ні, я навчаюся (школяр\студент)	B2	32	5	48	17	11	11	13	7	1	2
B13	Ж	Так	B1	36	11	56	18	12	11	17	7	3	8
B14	Ж	Так	A1	37	9	51	17	12	11	15	5	0	3
B15	Ж	Так	Не знаю англійської	51	11	49	15	8	11	18	5	3	4
B16	Ж	Ні, я навчаюся (школяр\студент)	Не знаю англійської	34	10	37	12	10	6	13	3	2	3
B17	Ж	Ні	Не знаю англійської	60	8	40	13	10	8	9	1	2	5
B18	Ж	Ні, я навчаюся (школяр\студент)	B1	38	13	49	15	12	11	15	5	1	5
B19	Ж	Ні	A1	60	13	39	11	13	6	14	5	2	4
B20	Ж	Так	A1	44	13	54	17	11	11	20	5	1	8
B21	Ж	Так	Не знаю англійської	40	9	45	13	11	13	13	4	3	4
B22	Ж	Ні	C1	39	10	28	7	7	4	9	4	4	0
B23	Ж	Так	A1	28	12	48	16	10	10	17	8	4	3
B24	Ж	Ні	B1	37	10	34	14	7	8	10	1	3	2
B25	Ж	Ні	A1	38	2	45	15	11	10	15	3	2	6
B26	Ж	Ні, я навчаюся (школяр\студент)	Не знаю англійської	41	11	28	8	5	6	11	3	2	3

B27	Ж	Ні, я навчаюся (школяр\студент)	Не знаю англійської	38	11	55	17	13	12	19	6	0	5
B28	Ж	Ні, я навчаюся (школяр\студент)	A1	41	13	57	18	9	13	20	9	1	6
B29	Ж	Ні	Не знаю англійської	48	9	47	16	9	7	20	4	2	4
B30	Ч	Ні	B2	37	9	50	17	11	12	13	3	0	0
B31	Ж	Так	Не знаю англійської	45	10	32	13	3	5	10	6	3	3
B32	Ж	Ні, я навчаюся (школяр\студент)	A1	39	4	45	14	11	6	17	6	3	3
B33	Ч	Ні, я навчаюся (школяр\студент)	B1	40	11	47	11	12	9	16	5	0	4
B34	Ж	Ні, я навчаюся (школяр\студент)	C2	21	13	54	17	11	11	16	5	2	1
B35	Ж	Ні, я навчаюся (школяр\студент)	B1	20	11	24	8	4	5	11	1	5	1
B36	Ж	Так	C1	39	11	35	8	12	7	16	2	1	5
B37	Ч	Так	B1	18	5	44	12	9	9	15	5	1	1
B38	Ж	Так	Не знаю англійської	31	10	48	18	10	11	16	5	2	5
B39	Ж	Ні, я навчаюся (школяр\студент)	B1	19	6	31	11	4	8	9	2	4	4
B40	Ж	Ні, я навчаюся (школяр\студент)	B1	16	12	46	16	10	10	13	3	3	3
B41	Ж	Ні, я навчаюся (школяр\студент)	B1	19	11	47	16	11	11	14	3	3	2
B42	Ж	Ні	A1	63	13	53	17	9	13	17	7	0	6
B43	Ж	Так	Не знаю англійської	27	13	30	10	9	6	10	3	4	2
B44	Ж	Ні, я пенсіонер	A2	64	13	54	17	11	11	18	7	1	8
B45	Ж	Ні, я пенсіонер	Не знаю англійської	67	12	26	9	6	3	13	3	3	6
B46	Ч	Ні	A2	38	14	31	9	9	9	6	3	2	1
B47	Ж	Ні, я навчаюся (школяр\студент)	Не знаю англійської	42	9	46	15	10	9	17	3	2	4
B48	Ж	Ні, я навчаюся (школяр\студент)	Не знаю англійської	40	13	40	15	7	11	16	3	4	7
B49	Ж	Ні	Не знаю англійської	44	13	29	14	4	4	11	2	4	1
B50	Ж	Ні	B1	39	13	33	9	7	5	15	4	3	4
B51	Ж	Ні	Не знаю англійської	31	13	36	10	5	8	13	1	1	5
B52	Ж	Так	B1	20	9	35	11	9	6	12	5	2	3
B53	Ж	Ні	Не знаю англійської	32	6	43	14	11	6	17	4	2	2
B54	Ч	Так	B1	27	11	34	11	6	6	15	5	3	4
B55	Ж	Ні	A1	60	5	45	17	10	10	15	6	1	6
B56	Ч	Ні, я навчаюся (школяр\студент)	B1	17	11	47	18	7	10	15	9	0	2
B57	Ж	Ні, я навчаюся (школяр\студент)	B1	17	12	27	9	7	7	7	2	4	1
B58	Ж	Ні, я навчаюся (школяр\студент)	B1	42	13	52	16	10	12	17	8	1	6
B59	Ж	Так	C1	37	13	52	16	12	12	15	7	0	4
B60	Ж	Ні	A1	23	12	40	14	10	7	12	2	1	8
B61	Ж	Так	Не знаю англійської	34	13	36	13	7	6	10	4	4	1

B62	Ж	Так	Не знаю англійської	54	8	51	17	11	12	18	5	2	3
B63	Ж	Так	Не знаю англійської	40	9	52	17	11	13	19	5	2	6
B64	Ж	Ні, я навчаюся (школяр\студент)	A1	17	13	49	16	11	11	14	4	0	6
B65	Ж	Ні	Не знаю англійської	33	13	29	12	4	6	12	1	3	2
B66	Ж	Так	B2	38	12	47	17	9	9	17	4	2	3
B67	Ж	Ні	A2	48	13	43	16	5	8	18	7	2	7
B68	Ж	Так	A1	41	13	37	13	10	5	12	2	2	3
B69	Ч	Так	A2	21	9	42	16	9	10	15	7	3	4
B70	Ж	Так	C1	34	12	47	17	11	11	13	6	2	0
B71	Ж	Так	B2	28	13	37	12	8	9	12	1	2	1
B72	Ч	Ні, я пенсіонер	B1	71	13	38	11	5	9	18	6	1	4
B73	Ж	Так	A1	54	13	36	10	6	8	13	4	0	5
B74	Ж	Ні	A1	44	13	32	8	9	4	12	6	2	2
B75	Ж	Так	B2	33	13	37	10	11	6	12	3	2	6
B76	Ж	Ні, я пенсіонер	Не знаю англійської	59	8	52	18	10	11	13	7	0	4
B77	Ж	Так	B1	30	7	47	18	8	7	15	4	1	6
B78	Ч	Так	C1	21	12	36	13	8	5	12	5	2	1
B79	Ж	Ні	B1	36	7	34	9	8	5	12	2	3	4
B80	Ж	Так	A2	36	11	36	8	8	8	9	8	2	0
B81	Ж	Ні	Не знаю англійської	50	11	47	15	9	10	17	5	0	7
B82	Ж	Так	Не знаю англійської	50	11	44	12	10	10	14	3	3	2
B83	Ж	Ні, я навчаюся (школяр\студент)	B1	24	9	41	16	10	9	11	2	3	1
B84	Ч	Так	B2	26	11	34	9	7	9	9	4	4	1
B85	Ж	Так	A2	53	13	41	14	12	7	11	4	3	4
B86	Ж	Ні, я навчаюся (школяр\студент)	A1	28	11	28	6	4	7	12	6	5	1
B87	Ж	Так	C2	26	13	26	10	5	4	11	0	2	1
B88	Ж	Ні, я навчаюся (школяр\студент)	C1	24	13	32	7	10	5	14	3	4	1
B89	Ж	Так	A2	38	13	48	17	8	10	14	8	0	3
B90	Ж	Ні	A1	24	13	34	11	6	7	14	3	5	4
B91	Ж	Ні	Не знаю англійської	67	13	25	9	6	7	9	1	4	6
B92	Ж	Ні	B2	61	14	45	15	9	7	13	4	1	3
B93	Ж	Так	B2	19	10	52	14	12	13	14	6	0	7
B94	Ж	Ні	C2	36	12	32	12	3	3	15	5	2	3
B95	Ж	Так	B2	32	12	40	12	8	9	15	6	3	1
B96	Ж	Ні, я пенсіонер	A1	67	8	39	14	9	5	13	4	2	6
B97	Ч	Так	A1	59	13	50	18	12	9	14	5	1	0
B98	Ж	Ні	B2	38	13	45	13	11	12	13	5	1	6
B99	Ж	Так	A1	37	14	34	15	5	6	9	8	4	3
B100	Ж	Так	A2	35	11	55	18	11	12	19	6	0	5
C1	Ж	Ні	Не знаю англійської	26	6	23	9	5	3	10	2	3	5
C2	Ж	Ні	Не знаю англійської	26	13	36	12	8	6	10	5	2	5
C3	Ж	Ні	Не знаю англійської	41	13	45	17	9	9	16	6	3	5
C4	Ч	Так	A2	36	11	44	13	9	9	15	7	2	0

C5	Ж	Ні	C1	43	10	50	16	10	12	16	5	2	6
C6	Ж	Так	B1	34	13	46	16	8	8	15	6	1	2
C7	Ч	Так	C2	21	13	55	18	12	11	16	8	0	5
Фінальний результат по 3-х групах				37, 02	10, 20	40, 98	13, 46	8, 63	8, 25	13, 74	4, 52	2, 05	3, 87

Результати дослідження за методикою Бойка:

Група А

	Раціональний канал емпатії	Емоційний канал емпатії	Інтуїтивний канал емпатії	Установки емпатії	Проникаюча здатність в емпатії	Ідентифікація в емпатії	Бойко
Ідентифікатор	Бали	Бали	Бали	Бали	Бали	Бали	Результат
A1	4	4	6	6	3	5	28
A2	2	5	3	5	4	2	21
A3	3	2	5	3	3	5	21
A4	5	2	5	5	4	4	25
A5	3	3	4	4	4	3	21
A6	3	4	3	3	5	4	22
A7	1	6	3	5	5	4	24
A8	1	2	3	4	3	3	16
A9	3	3	2	3	3	3	17
A10	1	3	3	1	4	2	14
A11	0	5	2	2	5	3	17
A12	1	3	3	4	5	2	18
A13	2	3	2	1	3	3	14
A14	4	3	4	1	2	0	14
A15	2	4	3	2	5	4	20
A16	4	3	4	4	4	3	22
A17	6	3	2	2	4	2	19
A18	3	5	5	6	4	2	25
A19	3	4	3	5	4	1	20
A20	4	5	3	2	6	3	23
A21	2	6	2	4	5	4	23
A22	3	4	2	2	4	3	18
A23	1	3	2	0	2	2	10
A24	2	4	2	3	4	3	18
A25	6	2	3	5	2	4	22
A26	4	4	2	1	6	4	21
A27	4	3	4	2	3	3	19

A28	2	4	2	5	2	4	19
A29	2	3	4	2	4	3	18
A30	4	3	4	2	1	4	18
A31	3	3	4	5	4	2	21
A32	2	3	3	3	3	4	18
A33	3	4	2	3	3	2	17
A34	4	4	4	5	3	2	22
A35	4	3	3	5	5	2	22
A36	3	4	3	5	2	4	21
A37	4	3	3	4	4	4	22
A38	4	4	4	3	3	4	22
A39	3	3	4	6	2	4	22
A40	2	5	6	4	4	4	25
A41	4	2	6	5	4	5	26
A42	3	4	3	3	5	3	21
A43	2	4	5	3	4	6	24
A44	2	2	3	3	6	4	20
A45	2	3	1	5	6	4	21
A46	2	0	5	3	5	3	18
A47	5	4	2	4	6	3	24
A48	3	3	3	1	5	4	19
A49	4	1	5	3	5	4	22
A50	5	3	4	5	5	3	25
A51	4	3	2	2	4	4	19
A52	5	3	3	4	1	2	18
A53	3	2	3	2	4	4	18
A54	4	2	4	3	2	5	20
A55	2	3	3	1	5	2	16
A56	4	3	3	2	4	5	21
A57	4	4	2	6	5	4	25
A58	2	5	2	2	4	4	19
A59	2	4	3	5	4	3	21
A60	1	3	2	2	4	3	15
A61	4	2	3	4	2	4	19
A62	2	3	3	3	6	3	20
A63	4	5	4	5	4	3	25
A64	2	5	3	4	4	3	21
A65	3	2	4	3	2	4	18
A66	4	2	4	6	3	5	24
A67	4	2	2	4	2	4	18

A68	2	2	2	3	5	2	16
A69	2	5	1	4	3	2	17
A70	0	1	4	0	4	2	11
A71	3	4	1	2	3	4	17
A72	3	4	5	3	3	3	21
A73	3	5	3	6	4	3	24
A74	3	4	4	3	3	4	21
A75	2	4	1	3	3	2	15
A76	3	4	4	5	5	2	23
A77	2	2	3	4	5	2	18
A78	3	2	4	3	3	3	18
A79	1	5	3	3	3	4	19
A80	4	4	2	4	3	5	22
A81	1	4	4	5	3	2	19
A82	1	6	2	1	3	3	16
A83	4	3	1	3	6	5	22
A84	1	3	3	2	2	4	15
A85	3	3	4	2	1	4	17
A86	0	2	3	1	2	4	12
A87	4	4	1	3	3	2	17
A88	2	3	6	4	4	4	23
A89	3	4	5	3	3	5	23
A90	3	5	4	3	3	5	23
A91	2	3	3	3	2	6	19
A92	2	4	3	4	5	4	22
A93	3	5	3	4	3	2	20
A94	3	5	2	3	5	3	21
A95	3	1	6	3	5	5	23
A96	5	3	4	3	2	2	19
A97	3	5	3	2	5	3	21
A98	1	3	3	4	4	2	17
A99	4	1	6	0	3	2	16
A100	3	3	3	3	5	2	19

**Результати дослідження за методикою Бойка:
Групи В та С**

Ідентифікатор	Раціональний канал емпатії	Емоційний канал емпатії	Інтуїтивний канал емпатії	Установки емпатії	Проникаюча здатність в емпатії	Ідентифікація в емпатії	Бойко
	Бали	Бали	Бали	Бали	Бали	Бали	Результат
B1	2	3	4	5	4	3	21
B2	1	4	3	2	5	3	18
B3	2	2	3	2	6	5	20
B4	3	2	5	3	4	3	20
B5	2	6	3	4	3	3	21
B6	3	4	3	5	3	2	20
B7	1	3	4	4	4	4	20
B8	2	5	1	3	3	3	17
B9	2	3	3	6	4	3	21
B10	4	1	2	1	3	2	13
B11	2	2	5	0	4	2	15
B12	4	4	3	3	2	5	21
B13	4	4	6	4	5	5	28
B14	2	4	2	3	5	3	19
B15	3	3	3	2	2	4	17
B16	4	2	3	3	1	4	17
B17	2	5	3	3	2	3	18
B18	3	2	6	3	6	4	24
B19	2	4	1	2	2	2	13
B20	2	4	4	3	4	3	20
B21	2	2	4	2	4	3	17
B22	1	3	4	3	3	3	17
B23	3	3	4	3	1	4	18
B24	1	5	2	3	4	1	16
B25	2	4	2	4	3	1	16
B26	6	3	4	4	2	5	24
B27	5	2	6	3	3	4	23
B28	4	2	4	0	3	2	15
B29	4	4	5	3	1	3	20
B30	4	2	4	3	4	4	21
B31	3	3	4	2	4	4	20
B32	4	2	5	4	3	4	22
B33	2	3	5	3	3	3	19
B34	3	5	4	2	4	4	22
B35	2	3	2	3	2	2	14

B36	2	4	2	4	5	2	19
B37	4	4	3	5	3	0	19
B38	5	2	4	4	4	4	23
B39	2	3	4	2	4	4	19
B40	2	3	3	2	2	2	14
B41	2	5	3	4	5	3	22
B42	4	2	5	4	5	3	23
B43	2	2	0	1	3	3	11
B44	2	4	4	2	5	3	20
B45	2	4	5	3	1	2	17
B46	4	3	4	3	2	1	17
B47	5	5	3	3	4	4	24
B48	4	4	4	3	2	4	21
B49	3	3	3	3	3	2	17
B50	2	4	4	2	3	4	19
B51	2	4	3	2	3	3	17
B52	3	3	4	3	4	5	22
B53	4	3	5	5	3	3	23
B54	4	2	3	3	2	2	16
B55	3	1	5	5	2	1	17
B56	2	3	2	3	3	3	16
B57	3	4	5	4	1	2	19
B58	4	2	5	2	4	4	21
B59	3	4	3	3	4	2	19
B60	5	4	2	2	2	4	19
B61	3	3	4	3	3	2	18
B62	3	2	6	4	4	4	23
B63	2	2	1	3	4	1	13
B64	2	1	4	3	3	5	18
B65	4	3	3	3	4	5	22
B66	2	4	2	5	5	2	20
B67	1	4	5	2	5	3	20
B68	2	6	4	2	3	4	21
B69	1	2	3	2	4	4	16
B70	2	4	5	5	3	5	24
B71	1	4	3	3	3	2	16
B72	2	5	1	4	1	5	18
B73	4	3	3	2	4	4	20
B74	2	5	1	3	3	2	16
B75	2	4	5	3	4	4	22
B76	2	2	3	2	5	5	19
B77	3	4	1	2	4	2	16
B78	5	3	1	5	5	4	23
B79	1	5	4	2	4	4	20
B80	0	4	1	4	5	3	17
B81	3	2	6	4	3	3	21
B82	2	1	4	4	2	4	17
B83	2	4	2	5	2	4	19
B84	2	2	1	0	2	3	10
B85	2	5	3	2	2	2	16

B86	1	1	3	1	3	3	12
B87	4	3	2	3	3	4	19
B88	3	4	2	5	5	3	22
B89	4	3	5	3	5	2	22
B90	4	4	3	2	2	5	20
B91	1	5	3	4	3	3	19
B92	1	2	4	4	6	4	21
B93	2	3	4	3	3	2	17
B94	4	1	5	4	3	4	21
B95	3	4	4	5	4	3	23
B96	3	6	2	2	1	3	17
B97	3	5	3	4	5	2	22
B98	4	2	5	5	4	3	23
B99	2	4	5	2	4	4	21
B100	4	3	2	0	4	2	15
C1	3	1	4	2	5	4	19
C2	3	3	3	6	3	3	21
C3	2	3	3	3	4	2	17
C4	3	4	0	0	2	1	10
C5	5	4	5	2	2	4	22
C6	3	2	5	3	3	4	20
C7	4	1	4	2	6	2	19
Фінальний результат по 3-х групах	2,80	3,31	3,33	3,14	3,55	3,23	19,37

Детальний опис вправ тренінгу:

№з/п заняття	Назва вправи	Час проведення
Заняття №1 «Знайомство»	1. Зустріч з учасниками тренінгу та презентація програми тренінгу для учасників	20 хвилин
	2. Ознайомлення з правилами групової взаємодії	8 хвилин
	<p>4. Вправа «Mirror, Mirror» Енерджайзер "Mirror, Mirror" (Дзеркало, дзеркало) є психологічною вправою, спрямованою на зміцнення взаєморозуміння, емпатії та співпраці між учасниками тренінгу. У цій вправі учасники утворюють пари і взаємно наслідують рухи, жести та емоції один одного, створюючи дзеркальний ефект. Під час вправи учасники по черзі виступають у ролі "дзеркала" і "відображають" дії своїх партнерів, відтворюючи їхні рухи та вирази обличчя. Ця вправа залучає спостереження, сприяє співпраці та взаємодії між учасниками, а також покращує комунікаційні навички.</p> <p>Вправа сприяє розвитку емпатії та взаєморозуміння. Імітація рухів та емоцій партнера дозволяє учасникам ближче підійти до розуміння його переживань та досвіду. Це може покращити якість міжособистісних взаємин і допомогти учасникам легше спілкуватися та співпрацювати в групових ситуаціях.</p>	20 хвилин
<p>5. Вправа «Групова розповідь» Вправа "Групова розповідь" є динамічним інструментом, що використовується в рамках тренінгів з соціальної та психологічної адаптації. Вона спрямована на покращення взаєморозуміння, створення позитивного спілкування і підтримки між учасниками. Учасники розподіляються на невеликі групи, зазвичай від 3 до 6 осіб, і вибираються теми, пов'язані з особистим досвідом, емоціями або важливими подіями. Кожен учасник має</p>	20 хвилин	

	<p>можливість по черзі розповісти свою історію, яка пов'язана з обраною темою.</p> <p>Під час розповіді, інші учасники групи слухають уважно, проявляють співпереживання та підтримку. Після кожної розповіді може відбуватися коротке обговорення, де учасники можуть задавати запитання, ділитися враженнями та висловлювати свої думки.</p> <p>Вправа "Групова розповідь" сприяє розвитку взаємного сприйняття та взаємодії між учасниками. Вона допомагає учасникам почути інші перспективи, розширити свій кругозір та поглибити розуміння себе і своїх товаришів.</p>	
	<p>6. Вправа «Емоційна асоціація слів»</p> <p>Ця вправа спрямована на стимулювання свідомого сприйняття емоцій та їх асоціацій зі словами, що сприяє покращенню емоційного розуміння та взаємодії між учасниками.</p> <p>Процес вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вибір слова: Тренер або організатор вправи обирає певне слово, яке має емоційне забарвлення або відноситься до певної сфери життя. • Асоціація: Учасники тренінгу записують свої асоціації, які виникають у них при сприйнятті обраного слова. Це можуть бути слова, фрази, візуальні образи або емоції, пов'язані з даним словом. • Обговорення: Учасники обмінюються своїми асоціаціями та пояснюють, які емоції вони пов'язують з обраним словом. Це стимулює комунікацію, співпереживання та розуміння інших перспектив. • Рефлексія: Тренер може провести коротку рефлексію після обговорення, 	<p>20 хвилин</p>

	<p>наголошуючи на важливості емоційного розуміння та відкритості до інших емоційних досвідів.</p> <p>Ця вправа сприяє покращенню емоційного інтелекту, тобто здатності усвідомлювати, розуміти та керувати своїми емоціями та емоціями інших людей. Вправа допомагає учасникам встановити зв'язок між словами та емоціями, що сприяє глибшому розумінню себе та інших.</p>	
	<p>7. Вправа «Дві правди, одна брехня»</p> <p>Вправа спрямована на розвиток критичного мислення, співпраці та сприйняття різних перспектив між учасниками.</p> <p>Учасники поділяються на мали групи, зазвичай по троє або більше людей. Кожна група має за завдання придумати три історії або твердження, з яких дві будуть правдивими, а одне - неправдивим. Групи обмінюються своїми історіями і намагаються виявити, яка з них є брехнею. Після цього відбувається обговорення і виявлення правильних відповідей.</p>	30 хвилин
	8. Рефлексія «Рефлексійне коло»	10 хвилин
Заняття №2 «Соціальний інтелект»	8. Привітання	5 хвилин
	9. Вправа «Макарена»	10 хвилин
	Під музику усі учасники кола повторюють дії цього обраного учасника, а особа в середині намагається вгадати, хто саме повторює її дії.	
	10. Міні-лекція «Соціальний інтелект»	10 хвилин
	11. Обговорення	10 хвилин
	<p>12. Вправа «Соціальні міні-драми»</p> <p>Вправа передбачає розігрування коротких сценаріїв або ситуацій, які можуть виникнути в реальному соціальному середовищі.</p> <p>Учасники групи розділяються на підгрупи, і кожна підгрупа отримує заданий сценарій або ситуацію, що може статися в їхньому повсякденному житті. Вони повинні відтворити цю ситуацію, використовуючи акторські навички і спілкування з іншими учасниками. Учасники можуть грати ролі</p>	40 хвилин

	<p>реальних або уявних персонажів, залежно від мети вправи.</p> <p>Ця вправа дозволяє учасникам відчувати і пережити різні ситуації, які можуть виникнути в соціальному середовищі, і навчитися ефективній реакції на них.</p> <p>Завдяки акторському відтворенню ситуацій учасники можуть легше спостерігати за своїми власними реакціями і поведінкою, а також за реакціями та поведінкою інших учасників. Це дозволяє їм отримати об'єктивний огляд своєї поведінки і взаємодії з іншими людьми, що сприяє самоаналізу та саморефлексії.</p>	
	<p>13. Вправа «Довірча прогулянка».</p> <p>Вправа передбачає створення ситуації, в якій один учасник виконує роль ведучого, а інший учасник — роль сліпого, який повинен довіряти ведучому і дозволити йому вести себе на прогулянці.</p> <p>Ведучий повинен взяти сліпого за руку і покерувати його під час прогулянки, наводячи його на перешкоди, керуючись взаємодією і довірою між ними. Ведучий має показати свою здатність вести і дбати про сліпого учасника, а сліпий учасник має відчувати наскільки він може довіряти і покладатися на ведучого.</p> <p>Ця вправа сприяє розвитку взаємодії та довіри між учасниками. Сліпий учасник має навчитися відчувати довіру до іншої особи і покладатися на неї у ситуації, коли він сам не може орієнтуватися. Ведучий, з свого боку, повинен довести свою здатність бути надійним і забезпечувати безпеку і комфорт сліпого учасника.</p>	30 хвилин
	14. Рефлексія «Рефлексійне коло»	20 хвилин
Заняття №3 «Деадаптація та проблеми її подолання»	10. Привітання	5 хвилин
	11. Вправа «Мене звати Джо» Енерджайзер "Джо" є активною інтерактивною вправою, спрямованою на	10 хвилин

	<p>підвищення енергетики та активізацію учасників. Цей енерджайзер включає учасників у групову діяльність, де кожна особа повторює за ведучим, який представляється під ім'ям "Джо".</p>	
	<p>12.Міні-лекція «Деадаптація»</p>	<p>10 хвилин</p>
	<p>13.Вправа «Розмова»</p> <p>Учасники розподіляються на дві групи. Кожна група має свою роль: учасники групи А і учасники групи Б. Ця вправа базується на комунікації без використання слів, а замість цього використовує жести, міміку та рухи. Учасник групи А отримує листочок з темою, яку він має «розповісти» учаснику групи Б. Однак, учасник групи А не може використовувати слова або будь-які вербальні засоби комунікації. Він має передати цю тему лише за допомогою своїх рухів, жестів і міміки.</p> <p>У свою чергу, учасник групи Б може говорити і спробувати вгадати, що йому намагається передати учасник групи А. Він спостерігає за рухами, жестами та мімікою учасника групи А, щоб зрозуміти тему, яку він намагається передати.</p>	<p>45 хвилин</p>
	<p>14.Вправа «Шоколадна річка»</p> <p>Учасникам пояснюють, що перед ними розташована широка річка, що текла із шоколаду. Ця річка неперетинна, і учасники не можуть просто так перейти її.</p> <p>Кожному учаснику виділяється листок, який виступає в якості плавзасобу. Однак, листочків недостатньо, щоб кожен учасник зміг перейти річку самостійно. Тому учасники повинні задіяти командну роботу та співпрацювати між собою.</p> <p>Правила вправи полягають в тому, що якщо листочок залишається на річці і на ньому ніхто не стоїть, то він забирається, і учаснику необхідно повернутися на початок. Це підкреслює важливість ефективного використання ресурсів та запобігання</p>	<p>30 хвилин</p>

	<p>втратам. Якщо учасник "падає у річку" і втрачає рівновагу, то всі учасники повертаються до початку і спробують знову.</p>	
	<p>15.Вправа «Позитивні афірмації та переосмислення» Вправа спрямована на підсилення позитивного сприйняття себе та зміцнення внутрішнього позитивного діалогу. Учасникам пропонується висловити певні позитивні твердження або афірмації щодо себе, своїх здібностей, якостей або життєвих ситуацій. Наприклад, "Я є сильною та здатною досягати своїх цілей" або "Я вірю в свою успішність і впевненість". Ключовим аспектом цієї вправи є переосмислення та зміна негативних думок або переконань на позитивні. Учасникам пропонується визначити та виокремити негативні або деструктивні думки, які можуть заважати їхньому самовизначенню та розвитку. Після цього вони намагаються перетворити ці негативні думки на позитивні та конструктивні, засвоюючи нові переконання та сприймаючи себе більш позитивно.</p>	10 хвилин
	<p>16.Воркшоп на тему «Як я можу змінити ситуацію» Воркшоп надає учасникам можливість роздумати про ситуації, з якими вони стикаються, і виявити можливості для особистої трансформації та позитивних змін.</p>	20 хвилин
	17.Вправа «Рефлексійне коло».	20 хвилин
	18.Завершення, ретест	20 хвилин