

АНОТАЦІЯ

Дана робота присвячена темі чинників соціально-психологічної адаптації особистості в умовах війни. Тема роботи не втрачає своєї актуальності в сучасних умовах війни. Тому ми вдаємося до вивчення та пошуку ефективних чинників соціально-психологічної адаптації. Ми Розглянемо поняття соціально-психологічної адаптації, та таких психологічних особистісних характеристик, як характерологічні риси, емоційна стабільність, вольова саморегуляція, здатність до усвідомлення (майндфулнес). Розглянемо вплив основних соціальних чинників процесу адаптації: наявність стосунків, працевлаштування, досвід психологічної допомоги. Визначимо основні предиктори успішної адаптації під час війни. А також дослідимо статеві відмінності у впливі зазначених чинників на процес адаптації. Для дослідження було проведено опитування серед українців різного віку за допомогою Google Forms та декількох методик. А саме: 1. Анамнестична анкета 2. Опитувальник оцінювання стану адаптації особистості “ОСАДА” С.І. Яковенко, 3. Короткий п’ятифакторний опитувальник особистості TIPI (TIPI-UKR) в адаптації М. Кліманської, І. Галецької, 4. Методика дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана, 5. П’ятифакторний опитувальник Майндфулнес ПОМ-15 в адаптації Я. Каплуненко та В. Кучиної. Всього в опитуванні взяли участь 119 респондентів. Вибірка була поділена на 2 групи за статтю по 48 чоловік в кожній групі. В третьому розділі наведені результати проведеного дослідження: кореляційного, регресійного аналізу, описових та порівняльних статистик в програмі обробки статистичних даних Jamovi. А також розроблені рекомендації на основі результатів дослідження.

Ключові слова: соціально-психологічна адаптація, екстраверсія, дружелюбність, добросовісність, відкритість новому досвіду, емоційна стабільність, вольова саморегуляція, стан усвідомлення, соціальні чинники адаптації.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ТА ЇЇ ОСНОВНИХ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ.	
1.1 Теоретичний огляд поняття соціально-психологічної адаптації та важливість цього процесу для кожної особистості в сучасних умовах війни.....	9
1.2 Характеристика основних внутрішньо-психологічних чинників соціально-психологічної адаптації (характерологічні риси, емоційна стабільність, воля, саморегуляція, здатність до усвідомлення (майндфулнес).....	19
1.3 Огляд основних соціальних чинників соціально-психологічної адаптації особистості.....	26
1.4 Огляд основних опублікованих досліджень чинників соціально-психологічної адаптації особистості.....	29
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ I	38
РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСНОВНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТА СОЦІАЛЬНИХ ЧИННИКІВ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ	
2.1 Організація і методологія експериментального дослідження основних чинників соціально-психологічної адаптації.	40
2.2 Характеристика вибірки респондентів для проведеного дослідження...47	
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ II	53

РОЗДІЛ ІІІ. АНАЛІЗ ПРОВЕДЕНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ, РОЗРОБЛЕНІ НА ЙОГО ОСНОВІ

3.1	Результати проведеного емпіричного дослідження.....	54
3.2	Рекомендації щодо проходження успішної соціально-психологічної адаптації українців в умовах війни.....	100
	ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ ІІІ	106
	ВИСНОВКИ	109
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	113
	ДОДАТКИ	125

ВСТУП

Обґрунтування актуальності теми. Проблема соціально-психологічної адаптації особистості та визначення чинників впливу на неї завжди значилася досить актуальною в сучасному світі. Насиченість подіями та мінливість життя особистості потребує більш високих адаптивних соціально-психологічних здібностей. Тим більше, в умовах війни в Україні, різкі, неочікувані, негативні зміни в житті людей трапляються майже не щодня. Наразі, українське суспільство переживає не прості часи – неприхована військова агресія, порушення цілісності країни, значні втрати людей у зоні проведення воєнних дій, вимушене переселення із зони бойових дій, міграція за кордон, втрата людьми домівок, близьких, роботи, свободи вільно виїздити за кордон, або пересуватися країною, можливості жити і працювати звичним життям. Разом з тим, українці намагаються підтримувати свій звичний спосіб життя на високому функціональному рівні. Отже, кожна особистість окремо і всі громадяни нашої країни цілком досить гостро стикаються з проблемою адаптації до нових умов життя, які диктують події в Україні та в світі.

Юільш значимим є погляд поняття адаптації з точки зору психології, де воно розглядається через призму входження особистості в соціальне середовище. Це поняття описано в роботах К. Роджерса, Ж.Піаже, А.Маслоу, Б.Скінера, Г.Шепарда та інших західних вчених. Також досить розповсюджено воно серед сучасних науковців співвітчизників і можна зустріти в дослідженнях І.М. Соколової, С.І. Яковенко, В.А.Оверчук, О.П. Саннікової, О.В. Кузнецової, С. Арефнія, та інших.

Теоретико-методологічне обґрунтування дослідження будується на працях українських вчених, які вивчали стан адаптації особистості під час воєнних конфліктів в країні та життєвих криз (Коробка Л.М., Кологривова Н.М., Ткачишина О.Р.) В своїй роботі ми виділили основні психологічні риси особистості, які можуть виступати чинниками успішної соціально-

психологічної адаптації в складних умовах війни. Такими рисами, на нашу думку, є - характерологічні риси (екстраверсія, дружелюбність, добросовісність, відкритість новому досвіду), емоційна стабільність, волюва саморегуляція та здатність до стану усвідомлення. Вчені зазвичай пов'язують поняття соціально-психологічної адаптації особистості в умовах війни з такими конструктами, як стресостійкість, життєстійкість, психологічне благополуччя, на які в свою чергу можуть впливати зазначені вище психологічні риси. Цікавим є дослідження впливу стану усвідомлення на процес соціально-психологічної адаптації. Такий вплив ще мало досліджений українськими вченими. Але вже є наукові роботи, які доводять вплив стану усвідомлення на стресостійкість особистості під час війни (Мазай Л.Ю.,2024). У дослідженнях Б. Ткача (2018) була розроблена та апробована програма з використанням елементів майндфулнес (медитативних технік), яка була рекомендована для подолання нейропсихологічної корекції основних форм девіантної поведінки. Отже, можна припустити, що стан усвідомлення є впливовим чинником додання стресових ситуацій. Тому ми досліджуємо вплив цього поняття на стан соціально-психологічної адаптації під час війни в Україні. Також досліджуємо основні соціальні чинники соціально-психологічної адаптації, які виступають її зовнішнім критерієм.

Об'єкт дослідження –соціально-психологічна адаптація українців в умовах війни в Україні.

Предмет дослідження – чинники соціально-психологічної адаптації українців в умовах війни в Україні.

Мета. Метою даної роботи є експериментальне дослідження основних соціально-психологічних чинників соціально-психологічної адаптації українців в умовах війни.

Завдання дослідження.

1. Теоретичний огляд основних понять і явищ, що досліджуються в роботі в літературі та дослідженнях науковців;
2. Проведення емпіричного дослідження основних чинників соціально-психологічної адаптації особистості в умовах війни в Україні; визначення статевих відмінностей у впливі чинників соціально-психологічної адаптації;
3. Інтерпретація та аналіз результатів дослідження.
4. Розробка рекомендацій на основі проведеного дослідження стосовно покращення процесу соціально-психологічної адаптації українців в умовах війни.

Методи, застосовані для дослідження:

1. Теоретичні методи – аналіз, огляд, узагальнення – для визначення теоретичних засад дослідження основних понять, що досліджуються в даній роботі;
2. Емпіричні методи:, опитування, застосування таких методик, як: 1. Анамнестична анкета 2. Опитувальник оцінювання стану адаптації особистості “ОСАДА” С.І. Яковенко, 3. Короткий п’ятифакторний опитувальник особистості TIPI (TIPI-UKR) в адаптації М. Кліманської, І. Галецької, 4. Методика дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана, 5. П’ятифакторний опитувальник Майндфулнес ПОМ-15 в адаптації Я. Каплуненко та В. Кучиної;
3. Математико-статистична обробка даних в програмі Jamovi (описові статистики, порівняльні статистики, метод довірчих інтервалів, кореляційний аналіз, регресійний аналіз).

Характеристика вибірки - Для проведення дослідження соціально-психологічної адаптації та самооцінки особистості і їх взаємозв’язку проведено

опитування серед групи українців (118 осіб): жінки 50,3% та чоловіки – 49,7%. Середній вік групи – 35-45-років – 47,5%, 30% - старше 45 років, та 20% - молодше 35 років. 83,9% групи – працюють, 64,4% вибірки – одружені або мають постійного партнера, 67,8% - мають дітей. Більша частина респондентів вибірки проживає в Україні на даний момент – 88,1%, з них 11% являються ВПО – внутрішньо переміщені особи. 11,9% респондентів вибірки - переїхали за кордон. 56,8% - не змінювали своє місце проживання з початком війни. А також 43,2% - змінювали своє місце проживання у зв'язку з початком воєнних дій. Згідно опитування, 22,8% - зверталися до психологічної допомоги після початку воєнних дій, а 10,2% планують звернутися до фахівця-психолога. До психологічних груп підтримки зверталися – 11,9% вибірки респондентів. Загалом, свій психологічний стан оцінюють як поганий на сьогодні – 30,4% респондентів. 54,2% - вдалося подолати наслідки негативного впливу війни на свій психічний стан. 11,9% опитуваних взагалі не відчували негативного впливу війни на собі і зазначають, що «в них завжди все під контролем». На питання: «Як вплинула війна на ваше життя загалом?» 54,2% опитуваних зазначили, що знайшли нові ціннісні орієнтири та цілі в житті. 5,1 % - зазначили, що стали сильніше та впевненіше себе почувати. Повністю зруйноване життя, стан розпачу і безнадії переживають 2,5% всіх опитуваних. Для визначення статевих відмінностей вибірка респондентів була поділена на 2 групи за статтю по 48 чоловік в кожній групі.

Теоретична значущість роботи. В даній роботі був зроблений аналіз та дослідження впливу таких психологічних якостей особистості, як характерологічні особливості, здатність до вольової саморегуляції, а також здатність до стану усвідомлення на процес соціально-психологічної адаптації в умовах війни. Таким чином, проаналізовано які саме риси особистості позитивно впливають на процес адаптації і які варто розвивати для досягнення кращих результатів в адаптації до кризових умов.

Практична значущість роботи визначається в тому, що результати дослідження можуть бути використані у практиці психологів, які працюють з проблемами адаптації особистості в кризових умовах. Зокрема, застосування практик усвідомлення (майдфулнесс) у своїй роботі. А також розроблені рекомендації щодо покращення процесу соціально-психологічної адаптації особистості в умовах війни можуть бути використані кожним, хто потребує зараз допомоги та для покращення свого психологічного стану.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ТА ЇЇ ОСНОВНИХ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ.

1.1 Теоретичний огляд поняття соціально-психологічної адаптації та важливість цього процесу для кожної особистості в сучасних умовах

Соціально-психологічна адаптація особистості під час війни – є складним процесом, який залежить як від індивідуально-психологічних якостей особистості та соціальних умов і рівня підтримки з боку суспільства. Успішна адаптація передбачає як пристосування до нового середовища, так і збереження власної ідентичності в цьому процесі. Зазвичай, при проходженні адаптації особистість опирається на свої психологічні властивості зовнішні соціальні фактори. Саме тому ми виділили декілька внутрішніх та зовнішніх чинників, вплив яких ми досліджуємо в цій роботі.

У сучасних умовах, коли глобальні кризи та військові конфлікти викликають серйозні порушення звичного ритму життя, розуміння та розвиток адаптаційних механізмів набуває особливої актуальності для збереження психічного здоров'я, соціальної інтеграції та функціональної стабільності особистості [90]. Пандемія COVID-19 стала однією з перших глобальних криз, що кардинально змінила способи життя мільйонів людей. Зіткнення з обмеженнями соціальних контактів, перехід на дистанційну роботу та навчання, ізоляція від звичного оточення спричинили значний психологічний стрес. Людина, яка змушена віддалено працювати та вчитися, повинна швидко розробити нові копінг-стратегії, що дозволять їй ефективно управляти своїми ресурсами, знижувати рівень тривожності та зберігати працездатність.

Війна в Україні стала ще одним серйозним випробуванням для здатності адаптуватися до нових життєвих умов. Бойові дії, обстріли цивільної інфраструктури та безпосередня загроза життю призвели до масового

переміщення населення як всередині країни, так і за її межі. Під впливом постійних стресових факторів, таких як ризик обстрілів, необхідність зміни професії на військову або адаптація до умов, що характеризуються високою невизначеністю, людина змушена швидко розробити нові стратегії виживання [95]. Соціально-психологічна адаптація в цих умовах охоплює не лише фізичне пристосування до бойових дій, але й психологічну реорганізацію, яка включає роботу з емоціями, відновлення від почуття втрати та формування нових соціальних ролей.

Зміни в оточенні, розлука із звичним колективом, адаптація до нових культурних, мовних та соціальних умов створюють численні виклики для психічного здоров'я. У цих умовах процес соціально-психологічної адаптації набуває комплексного характеру [1]. Він вимагає від особистості активного пошуку способів збереження внутрішнього балансу, розвитку стійкості до стресу та відновлення емоційного комфорту. Наприклад, люди, які вирушили за кордон, часто стикаються із проблемою культурного шоку, що супроводжується як початковими емоційними труднощами, так і згодом потребує адаптації до нових соціальних норм. Адаптаційний процес в таких випадках передбачає не лише фізичне переміщення, але й психологічну інтеграцію в нове середовище, що дозволяє зберегти особистісну ідентичність і водночас освоїти нові форми соціальної взаємодії. В цих умовах, психологічна гнучкість дозволяє людині не лише реагувати на зовнішні виклики, але й активно впливати на свій внутрішній стан, формувати позитивні установки та знаходити нові ресурси для подолання труднощів. Такі стратегії можуть включати емоційну регуляцію, розвиток соціальних навичок, використання методів саморефлексії та підтримку з боку близького оточення.

Витоки поняття адаптація. Адаптація залишається однією з найважливіших наукових проблем сучасності. Її актуальність підтверджується ще з 1865 року, коли німецький фізіолог Г. Ауберт увів термін «адаптація», що спочатку використовувався для опису зміни чутливості органів чуття під

впливом зовнішніх подразників [1:45]. На ранніх етапах розвитку наукової думки питання адаптації вивчали провідні фізіологи, що свідчить про фундаментальність цього явища навіть до формування наукової психології. Протягом майже 150-річної історії дослідження адаптації було розроблено численні підходи та концепції, що пояснюють її як комплексний феномен, який охоплює як біологічні, так і соціально-психологічні аспекти.

Питання адаптації також отримало широке відображення в психологопедагогічній літературі. Протягом останніх десятиліть дослідники різних напрямків намагалися пояснити, як особистість пристосовується до змін у зовнішньому середовищі, враховуючи як фізіологічні, так і соціально-психологічні аспекти.

Зарубіжні класичні вчені, такі як Ж.Б. Ламарк, Г. Сельє, І.Г. Гердер, Ж. Піаже, Г. Спенсер, зробили значний внесок у формування базових концепцій адаптації [45].

Ж.Б. Ламарк продовжив розвиток ідеї Г. Ауберта, започаткувавши біологічний підхід до вивчення адаптації [45]. Він розрізняв адаптацію як явище, що включає не лише безпосереднє пристосування організму до навколишнього середовища, а й механізми, які можна охарактеризувати як: пряме пристосування, посередницьке пристосування, внутрішнє прагнення організму до вдосконалення під впливом середовища.

Таким чином, поняття біологічної адаптації в сучасному сенсі означає еволюційне пристосування організму до зовнішніх умов, а фізіологічна адаптація – це механізми окремої особи щодо збереження оптимального функціонування при впливі зовнішніх чинників.

Подальший розвиток поняття адаптації невід'ємно пов'язаний із дослідженнями Г. Сельє (1907-1982), який встановив, що організм реагує на гострі подразники універсальним набором реакцій [81]. Його концепція стресу доповнює класичні підходи, відкриваючи механізми мобілізації організму у

відповідь на зовнішні виклики. Оскільки людина є не лише біологічною, а й соціокультурною істотою, доцільно враховувати також і соціокультурний аспект адаптації, що був предметом досліджень І.Г. Гердера. Він розглядав адаптацію як особливу форму відображення впливів зовнішнього та внутрішнього середовища, що проявляється у встановленні динамічної рівноваги. Сучасні дослідники інтегрують ідеї Гердера з концепціями кібернетики, де адаптація визначається як система саморегуляції, заснована на негативному зворотному зв'язку, що дозволяє системі реагувати на зміни в середовищі [82].

Також важливим є психолого-педагогічний підхід, який розглядає адаптацію як процес активного пристосування особистості до змін у навчальному та соціальному середовищі. У «Психологічному словнику» адаптацію визначають як процес, що забезпечує нормальне функціонування організму через фізіологічні, психічні та соціальні реакції [93:12]. Швейцарський психолог Ж. Піаже [9] у своїй теорії інтелектуального розвитку розглядає адаптацію як єдність процесів акомодатії та асиміляції, що характеризують модифікацію як внутрішнього стану особистості, так і структури зовнішнього середовища. Е. Гідденс [1:107] вважає, що соціальна адаптація є процесом соціалізації, коли індивід пристосовується до виконання певної ролі в суспільстві.

Перелік основних підходів можна сформулювати наступним чином (див. табл. 1.1).

Табл.1.1

Основні підходи до адаптації

№	Підхід	Опис
1	Біологічний	Адаптація розглядається як еволюційний процес пристосування організму до змін зовнішнього середовища (Ламарк).
2	Фізіологічний	Аналіз реакцій окремої особи на зовнішні подразники, заснований на універсальних реакціях, описаних Г. Сельє.

3	Соціокультурний	Вивчення адаптації особистості в контексті соціокультурного середовища, визначення інтеграції у соціальні системи (Гердер).
4	Кібернетичний	Розгляд адаптації як системи саморегуляції, де ключову роль відіграє негативний зворотний зв'язок.
5	Психолого-педагогічний	Адаптація як процес пристосування до навчального і соціального середовища через інтеграцію процесів акомодатії та асиміляції (Піаже).

У сучасній науці існує широкий спектр підходів до розуміння адаптації. Вітчизняні дослідники наголошують на комплексності цього процесу, що охоплює як біологічні, так і соціально-психологічні аспекти.

За даними С. М. Кулик (2004), існують три основні напрями у вивченні адаптації: біологофізіологічний, психологічний та інформаційно-комунікативний підходи [63:98]. Нижче подано короткий опис кожного з них.

Перший напрям – біологофізіологічний підхід – розглядає адаптацію як процес пристосування організму до внутрішніх та зовнішніх змін. У цьому контексті важливою є здатність організму підтримувати оптимальний рівень функціонування при впливі біологічних, хімічних, екологічних та фізіологічних факторів, таких як температура, атмосферний тиск, освітлення тощо. До появи адаптації призводить змінна дія чинників довкілля, зокрема їх відхилення від норми в більший чи менший бік. З поняттям адаптація тісно пов'язаний термін «адаптивність» – здатність суб'єкта (соціальної системи) здійснювати адаптацію; від того, наскільки врівноваженим є функціонування цілеспрямованої системи, що визначається мірою відповідності – невідповідності між цілями і результатами, що досягаються в процесі її діяльності, залежить адаптивність або неадаптивність особистості. Наступні визначення призвичаєння організмів, дає український і американський еволюційний біолог Феодосій Добржанський:

1. Адаптація — це еволюційний процес, завдяки якому організм стає здатним краще жити у власному середовищі існування або місцях проживання.
2. Адаптованість — це стан адаптації: ступінь, в якому організм здатний жити та розмножуватися в певному наборі середовищ існування.
3. Адаптивна риса — це чинник закономірності розвитку організму, який забезпечує або підвищує ймовірність виживання та розмноження цього організму.

Другий напрям – психологічний підхід – орієнтується на формування індивідуального стилю діяльності, що виникає в результаті взаємодії особистості із соціальним середовищем. Згідно з цим підходом, адаптація пов’язана з входженням особистості у систему внутрішньогрупових відносин, виробленням зразків мислення та поведінки, що відображають систему цінностей і норм певного колективу. Цей підхід охоплює як психологічні, так і соціальнопсихологічні, особистісні й професійні аспекти адаптації.

Третій напрям – інформаційнокомунікативний підхід – акцентує увагу на зміні структури або функції системи в залежності від отриманої інформації. Він передбачає пошук, сприйняття та обробку інформації в процесі взаємодії із зовнішнім середовищем, що забезпечує взаємну адаптацію психосемантичних систем.

У таблиці 1.2 узагальнено основні підходи до вивчення адаптації, що дає можливість систематизувати наукові позиції в цій галузі.

Табл.1.2.

Підходи у вивченні адаптації

№ з/п	Напрями та підходи у вивченні адаптації	Суть підходу	Вид адаптації, що досліджується
1	Біологофізіологічний підхід	Пристосування та активне підтримання необхідного рівня відповідності будови організму до змін, що виникають під впливом зовнішніх факторів (біологічних, хімічних, екологічних, фізіологічних).	Біологічна, фізіологічна, анатомічна, медична, екологічна, ергономічна
2	Психологічний підхід	Формування індивідуального стилю діяльності через взаємодію особистості з соціальним середовищем; входження в систему внутрішньогрупових відносин, вироблення зразків мислення та поведінки.	Психологічна, соціальна, соціальнопсихологічна, особистісна, професійна
3	Інформаційно-комунікативний підхід	Зміна структури або функції системи на основі поточної інформації, пошук, сприйняття й обробка інформації в контактах.	Взаємна адаптація психосемантичних систем

Сучасні дослідження підкреслюють, що адаптація є складним процесом, що формується в результаті взаємодії об'єктивних та суб'єктивних чинників (рис. 1.1). Об'єктивні чинники визначають умови існування особистості – соціально-економічне середовище, матеріально-технічну базу, специфіку соціальних структур, у яких людина функціонує. Суб'єктивні чинники пов'язані з особистісними характеристиками адаптанта, зокрема з його мотивацією, копінг-стратегіями, рівнем самоусвідомлення та попереднім досвідом пристосування.

Об'єктивні чинники	Соціально-економічне середовище: Загальні умови, що формують соціальний контекст (економічна ситуація, політичний устрій);
	Матеріально-технічна база: Наявність житла, інфраструктури, умови праці;
	Специфічні умови середовища: Особливості окремих соціальних структур (наприклад, колектив на робочому місці чи в освітній установі).
Суб'єктивні чинники	Психологічні властивості: Мотивація, копінг-стратегії, індивідуальні когнітивні стилі;
	Особистісні риси: Рівень емоційної регуляції, самооцінка, система ціннісних орієнтацій;
	Індивідуальний досвід та установки: Попередній досвід адаптації, внутрішній рівень готовності до змін.

Рис.1.1. Факторний аналіз адаптації [63]

Проблема соціально-психологічної адаптації в різних її проявах особливої актуальності набуває у кризових ситуаціях. Сучасні умови, що супроводжуються воєнним конфліктом в Україні, вимушеними міграціями, наочно підкреслюють важливість вивчення чинників адаптації людини до нового, незнайомого середовища. Значний вплив на адаптацію мають психологічні фактори, зокрема стрес, спричинений бойовими діями та психотравмуючими подіями, які можуть викликати тривожність, депресивні стани та посттравматичний синдром. Соціальні виклики, пов'язані з необхідністю інтеграції в нові соціальні структури, пристосування до незнайомих соціальних норм і умов, також відіграють значну роль у процесі адаптації. Економічні умови, що включають забезпечення матеріальної бази та досягнення фінансової стабільності в новій країні перебування, є важливим елементом цього процесу, оскільки рівень економічної безпеки значною мірою визначає комфорт та соціальну включеність особистості [20]. Населення переживає душевні і фізичні втрати, відчуває постійний страх за себе, своїх

близьких, розгубленість, загострення стресових розладів, складність адаптації до нових умов існування[41].

Ефективність адаптації визначається як ступінь пристосування особистості до змін у зовнішньому середовищі. Для цього використовуються різноманітні критерії, які охоплюють емоційні, поведінкові, когнітивні та соціально-психологічні аспекти.

Наприклад, афективний критерій дозволяє оцінити рівень стресу та емоційного комфорту, що є важливими показниками психологічного стану особистості. Поведінковий критерій включає аналіз копінг-стратегії та швидкості реакції на зовнішні подразники, а когнітивний – самооцінку досягнутих результатів та усвідомлення власних ресурсів. Окрім цього, особистісний критерій враховує систему ціннісних орієнтацій, а соціально-психологічний – ступінь інтеграції в соціальне середовище. Ці виміри дозволяють комплексно оцінити адаптаційний процес і визначити, які аспекти потребують корекції чи підтримки.

Наукові пошуки щодо вирішення проблеми соціально-психологічної адаптації та вироблення психологічних стратегій адаптації спільноти до умов та наслідків воєнного конфлікту ґрунтуються на аналізі стану розробленості проблеми адаптації в психології, сутності соціально-психологічної адаптації з точки зору різних наукових позицій та підходів [41].

Психологічна адаптація являє собою механізм, за допомогою якого особистість підтримує внутрішню рівновагу у відповідь на зовнішні виклики. Це включає як фізіологічні реакції на стрес, так і складні соціальні та емоційні адаптації, які дозволяють людині діяти в нових умовах [7]. У той час як біологічна адаптація фокусується на фізіологічних змінах організму, психологічна адаптація передбачає вміння регулювати свої емоції, мислення та поведінку відповідно до нових соціальних чи психологічних ситуацій.

Процес адаптації складається з кількох етапів: на першому етапі людина оцінює нові умови, визначаючи їх сприятливість чи небезпеку для себе. На

другому етапі, у разі невідповідності між вимогами середовища та внутрішніми ресурсами особистості, відбувається фрустрація, яка може призвести до стресових ситуацій або психічних порушень. І, нарешті, на третьому етапі формується стійке пристосування, яке дозволяє особистості знайти нові способи взаємодії з навколишнім світом і відновити психологічну рівновагу.

Соціально-психологічна адаптація є важливою частиною цього процесу, оскільки вона включає інтеграцію в нові соціальні структури, засвоєння нових соціальних норм і цінностей, а також встановлення міжособистісних зв'язків. Психологічна адаптація також пов'язана з емоційним комфортом, що виникає в результаті взаємодії людини з соціумом, у якому вона знаходиться. Задоволеність своєю належністю до нової соціальної групи або середовища визначає рівень соціально-психологічної адаптації [8].

Ключовим в цьому процесі є процесуальність і результативність, адже адаптація передбачає не лише зміни у поведінці чи внутрішньому стані людини, а й активний пошук шляхів досягнення гармонії з новим середовищем. У цьому контексті адаптація є двостороннім процесом: вона включає і зміни в індивіді, і зміни в умовах середовища, з яким він взаємодіє. Індивід повинен навчитися оцінювати нові умови і адаптувати свої ресурси для ефективного існування в них. Загалом, психологічна та соціальна адаптація є основою для психічного здоров'я та ефективної соціалізації особистості в умовах змінюваного соціуму чи середовища.

Сучасні дослідження охоплюють як розуміння адаптації як форми соціальної активності особистості, так і питання формування адаптивних характеристик, що набувають особливого значення в умовах війни, переміщення та міграції.

Отже, **соціально-психологічна адаптація** є складним і багатофакторним процесом, який залежить від індивідуальних характеристик, соціальних умов та рівня підтримки з боку суспільства. Успішна адаптація передбачає як інтеграцію у нове середовище, так і збереження власної

ідентичності, що створює основу для стабільного соціального функціонування та психологічного благополуччя.

1.2 Характеристика основних внутрішньо-психологічних чинників соціально-психологічної адаптації (характерологічні риси, емоційна стабільність, вольова саморегуляція, стан усвідомлення (майндфулнес))

Соціально-психологічна адаптація розглядається як здатність людини ефективно інтегруватися в соціальне середовище, забезпечуючи відповідність своїх думок, емоцій та поведінки соціальним нормам і вимогам. У сучасних умовах війни, коли суспільство стикається з численними стресовими чинниками, економічною невизначеністю та соціальними трансформаціями, внутрішньо-психологічні ресурси набувають особливої ваги. В цій роботі ми розглянемо вплив деяких психологічних ознак особистості, як ресурсів соціально-психологічної адаптації. А саме: характерологічні особливості, вольову саморегуляцію, емоційну стабільність та здатність до стану усвідомлення (майндфулнес), що виступають як одні з детермінант, які сприяють адаптації особистості до змін та викликів зовнішнього середовища.

Характерологічні риси особистості – це відносно стійкі патерни мислення, почуттів та поведінки, які формуються протягом життя під впливом як генетичних, так і соціальних факторів. Такі риси тісно пов'язані з визначення поняття характеру людини. У найбільш узагальненому виді **характер особистості** визначається як цілісний і стійкий індивідуальний склад психічного життя людини, як особливий психічний механізм, що забезпечує стійкість спрямованості реагування людини на соціально значимі ситуації й обставини. [71]. Серед основних рис, що впливають на соціальну адаптацію, варто виділити екстраверсію, дружелюбність, добросовісність, відкритість до нового досвіду. Безперечно, є риси характеру які зумовлюють те, що багато

життєвих ситуацій можуть спричинити виникнення психологічних бар'єрів. Тривожність, замкненість, сором'язливість, агресивність часто стають бар'єром для подолання стресових ситуацій та процесу адаптації в умовах кризи. Природно, що є такі риси, які у більшості ситуацій допомагають зберігати особистості самовладання і врівноваженість. У зв'язку з цим, доцільно провести систематизацію індивідуально психологічних особливостей особистості, що дозволить виділити поміж них провідні у процесі формування. Загальний перелік рис характеру можна скласти спираючись на відомі особистісні опитувальники такі як 16 факторний тест Кеттелла, FPI, особистісний опитувальник Айзенка, тест К. Юнга, тести на виявлення акцентуацій характеру Шмішека, Лічко...

Екстраверсія. Слід зазначити, що глобальний внесок у напрямку дослідження «екстраверсії-інтроверсії» зробили Карл Юнг і Ганс Айзенк. Як зазначає в своїй статті Заєць І. «Особливості екстраверсії як важливої психологічної характеристики особистості», саме К. Юнг є першим, хто вжив термін екстраверсії та інтроверсії у своїй роботі «Психологічні типи» 1921 року. «Так, екстраверсія виражається спрямованістю лібідо назовні, на соціальні і практичні сфери життя, коли значення полярної їй інтроверсії полягає в зануреності у власний внутрішній світ. Тобто, екстраверт в процесі витрачання енергії, інтроверт – в процесі акумулювання. Г. Айзенк дав чітке визначення, що екстраверсія та інтроверсія – це ступінь товарищескості і взаємодії людини з іншими. Зазначимо, що Г. Айзенк швидше апелює до екстраверсії і інтроверсії, як до біологічного початку, тобто певні біологічні механізми наділяють нас якостями більшою мірою інтроверсії або екстраверсії» [38].

Дружелюбність. Дружелюбність стосується вираженості у людини чутливості та зацікавленості щодо інших, альтруїстичних, дружніх та емпатійних якостей на противагу відсутності довіри та прагнення співпраці, нездатності до співчуття і схильності до конкурентного ставлення. Високий рівень дружелюбності свідчить про готовність до співчуття, лагідність, скромність та

прихильність до інших і готовність допомогти, низький – про егоцентризм, конкурентність, сухість та жорсткість у стосунках з іншими людьми. Дружелюбність полегшує встановлення та підтримання дружніх міжособистісних відносин, сприяє взаємодопомозі, співпраці та соціальній підтримці. **Добросовісність** стосується мотивації та наполегливості у ставленні людини до цілей та дій. Високий рівень свідчить про відповідальність, розсудливість та надійність, водночас трудоголізм, схильність підтримувати порядок і перфекціонізм. Низький рівень добросовісності трактують як недостатню конкретизацію життєвих цілей та мотивацію досягнень, водночас схильність до гедонізму, імпульсивності у прийнятті рішень, а також спонтанності у діях. **Відкритість новому досвіду** стосується пізнавальної цікавості та толерантності до нового, схильності до пошуку, водночас позитивної оцінки нового життєвого досвіду. Висока відкритість досвіду свідчить про наявність жвавого інтересу до усього, креативність, розвиненість уяви, нетрадиційність, водночас незалежність суджень. Низька відкритість до досвіду означає консервативність, надання переваги традиційним цінностям, прагматичність інтересів та недовіру до нового. Ця риса може мати великий вплив на адаптацію особистості в умовах війни. Адже, іноді життя приходиться вибудовувати майже з нуля. Для цього необхідно бути більш гнучким та відкритим новому [42].

Емоційна стабільність стосується здатності до емоційної адаптації, додання стресу, врівноваженості та саморегуляції у разі переживання негативних емоцій, зокрема страху, гніву, провини, незадоволення, розгубленості тощо. Високий рівень емоційної стабільності свідчить про здатність контролювати і долати стрес, не відчуваючи напруги, дратівливості чи страху, низький – про високий нейротизм, меншу здатність емоційної саморегуляції, схильність до занепокоєння, сором'язливість та розгубленість у присутності інших, переживання страху і напруги [42].

Основні риси особистості були обрані на основі так званої П'ятифакторної теорії особистості. П'ятифакторна теорія особистості виникла як результат численних спроб визначення стрижневих факторів особистості і останні півстоліття утримується як провідна теорія психологічних детермінант особистісних відмінностей. [47].

Наступною психологічною ознакою, що розглядається в цій роботі є **вольова саморегуляція** особистості. Передусім зазначимо поняття **воля**. Це свідоме регулювання людиною своєї поведінки, діяльності, виражена в умінні переборювати внутрішні й зовнішні труднощі при здійсненні цілеспрямованих дій і вчинків [17]. Вольова сфера людини – це складне утворення, кожна вольова якість здійснює свій внесок в організацію життєдіяльності особистості. Воля в особистості також займає своє особливе місце, її формування тісно пов'язане з розвитком психічних процесів: уваги, уваги, пам'яті, мислення, емоцій, мотивації, вона допомагає особистості в оволодінні будь-якими видами діяльності, у формуванні світогляду, переконань, у виборі особистістю позиції, ставлення до дійсності. Що може бути визначальним в виробленні адаптивних ресурсів особистості під час війни. Москальова А. С. (2019) зазначає: «Вольова регуляція здійснюється шляхом програмування та реалізації способів дій, навичок випереджаючого відображення особистих дій, зміни їхнього змісту, залучення вольових якостей у вирішення завдань, що постають перед людиною, внаслідок чого вона перетворюється в «особистий інструмент», в фактор подальшого формування вольової поведінки. Використання вольової регуляції забезпечує здійснення людиною цілеспрямованої поведінки, формування вольових звичок. Саме тому психологи і вважають вольову регуляцію особистісним рівнем її реалізації.»[73] **Вольова саморегуляція** – це процес свідомого контролю над власними емоціями, поведінкою та когнітивними процесами. Вона дозволяє людині управляти своїми імпульсами, планувати майбутні дії та коригувати поведінку відповідно до зовнішніх вимог. Цей процес охоплює такі складові, як емоційний контроль, когнітивна рефлексія та імпульс-

контроль. Дослідження показують, що високий рівень саморегуляції корелює з кращими показниками соціального функціонування та зниженим рівнем стресу [42].

Ще однією ознакою, яка може впливати на процес психологічної адаптації особистості в умовах війни – це здатність до усвідомленого сприйняття дійсності, **здатність до усвідомлення** (анг. mindfulness). Сьогодні популярність досліджень в області майндфулнес стрімко зростає. Мазай Л. Ю. у своїй статті «Здатність до повного усвідомлення як елемент стресостійкості особистості у період війни» (2024) розглядає здатність до усвідомлення як важливий елемент стресостійкості особистості. В рамках цієї роботи важливим є осмислення ролі повного усвідомлення як властивості та здатності особистості до кращого пристосування до кризових життєвих ситуацій. Повному усвідомленню, або майндфулнес-підходу, у психологічній практиці присвячували свої наукові розвідки Д. Кабат-Зінн, Дж. Тісдал, З. Сегал, М. Вільямс та Д. Пенман. В Україні це поняття та явище тільки набуває своєї популярності. Зокрема, найбільш вагомими у цьому напрямі досліджень стали праці О. Романчука (2012) та Т. Гери (2014), Л. Мазай (2024) [99].

Не існує однозначного перекладу терміну майндфулнес. Якщо перекласти з англійської, слово майндфулнес означає уважність, усвідомленість, його також використовували для перекладу буддійського терміну "саті". У 1888 р. Томас Вільям Ріс Девіс (1843-1922), який досліджував мову палі переклав майндфулнес як «пильний», «активний», «усвідомлений розум». Концентрована увага, інтроспекція, вторинна усвідомленість, це ще декілька варіантів перекладу слова [102]. «В одному зарубіжному журналі, присвяченому темі майндфулнес йдеться, що уважність (палі, саті, смріті) є центральна ідея в 2500–літній традиції буддизму (Siegel, Germer, & Olendzki, 2009). Перекладається з оригінального палі як «пам'ять» або «пам'ятати». «Уважність зазвичай можна розглядати як здатність спостерігача усвідомлювати, відчувати та пам'ятати явища у внутрішньому та зовнішньому

середовищі» [98:8]. Глибоке коріння цієї практики – це буддизм, даосизм та йога, що простежується у працях таких мислителів, як Емерсон, Торо, Уїтмен.

Уперше термін mindfulness увів Джон Кабат-Зінн (1944) у 70-х рр. ХХ століття. Науковець визначав це поняття як «безоцінкову усвідомленість, яка виникає внаслідок свідомого зосередження уваги на теперішній / поточний момент свого досвіду» [98:8].

А. Дакворт, К. Пембертон, С. М. Саузік і Д. С. Чарні звернули увагу на важливість розвитку десяти навичок стресостійкості: орієнтація на вирішення проблеми, а не її уникнення; постановка цілей; ефективне спілкування; емоційна регуляція та управління стресом (відпрацювання практик релаксації, повного усвідомлення, технік глибокого дихання тощо); побудова мережі соціальної підтримки; не нехтування самообслуговуванням та піклуванням про себе; розвиток сенсу та мети життя; підтримка позитивного погляду на ситуацію; покращення самосвідомості (навчання краще розуміти свої емоції, поведінку, думки та реакції на стрес), використання ефективних стратегій долаття стресу [98]. Всі ці навички можуть сприяти покращенню процесу адаптації особистості в умовах війни, так як впливають безпосередньо на процес переживання стресу.

У контексті описаних факторів, психологічних особливостей та навичок стресостійкості можемо зробити висновок, що розвиток та/або практика повного усвідомлення є невід’ємним елементом у ресурсному забезпеченні цієї ж стресостійкості, а звідси – кращій соціально-психологічній адаптації особистості в умовах невизначеності, небезпеки та кризи.

Майндфулнес або усвідомленість існує також як практичний підхід в психології, спрямований на розвиток повної зосередженості на поточному моменті без суджень та оцінок [89:68]. Цей метод сьогодні широко використовується в західній психології як ефективний засіб боротьби зі стресом та підвищення емоційного балансу.

Наприклад, медитація усвідомленості є класичним методом, що фокусується на диханні та відчуттях, тоді як дихальні техніки можуть використовуватися як швидкий спосіб зниження стресу у повсякденних ситуаціях. Сканування тіла дозволяє систематично усвідомлювати фізичний стан, а майндфулнес-проходження – інтегрує рух та усвідомленість для досягнення глибшого розслаблення. Йога з майндфулнес поєднує фізичні вправи з медитативними практиками, сприяючи комплексному розвитку як фізичних, так і психоемоційних ресурсів.

Як зазначає у своїй статті Б. Ткач «Нейропсихологічна корекція основних форм девіантної поведінки» (2018), у світі активно розвивається нейропсихологічна корекція із застосуванням технології зворотного зв'язку при ментальних тренінгах (медитації). У західній цивілізації відбулася сертифікація світських медитативних технік, як терапевтичних методів, та масове впровадження їх практично у всіх сферах людської діяльності, починаючи від психотерапії у клініках, завершуючи підготовкою військових та поліцейських. Ефективність медитації еквівалентна фармакотерапії. Проте механізми зцілення різні. [96:234]

Отже, інтеграція внутрішньо-психологічних чинників, таких як характерологічні особливості, емоційна стабільність, волева саморегуляція, здатність до стану усвідомлення, у єдину модель соціально-психологічної адаптації дозволяє отримати більш повну картину адаптаційних процесів та розробити ефективні стратегії підтримки осіб, що перебувають у стресових соціальних умовах.

1.3 Огляд основних соціальних чинників соціально-психологічної адаптації особистості

Соціально-психологічна адаптація – це складний процес, що визначається не лише внутрішньо-психологічними характеристиками людини, але й зовнішніми соціальними чинниками, які створюють середовище для її існування. Основні соціальні чинники включають соціальну підтримку, наявність професійної психологічної допомоги, соціально-економічний статус, зокрема реалізація та працевлаштування, культурні норми та якість міжособистісних відносин. Для кращого розуміння, у таблиці 1.9 розглянемо основні соціальні чинники соціально-психологічної адаптації та їх вплив.

Одним із найважливіших аспектів є соціальна підтримка, яка охоплює емоційну, інформаційну та інструментальну допомогу, що надається близькими людьми, друзями, колегами або професійними установами. Вона виступає важливим буфером проти негативного впливу стресових ситуацій, допомагаючи людині відчувати себе прийнятою та захищеною. Наявність підтримки сприяє підвищенню самооцінки, зниженню відчуття ізоляції та покращенню загального психологічного благополуччя.

Табл. 1.3

Основні соціальні чинники соціально-психологічної адаптації та їх вплив

№	Соціальний чинник	Позитивний вплив	Негативний вплив
1	Соціальна підтримка	Забезпечує емоційну стабільність, підвищує самооцінку, створює відчуття приналежності, сприяє зниженню стресу.	Відсутність підтримки може призводити до ізоляції, почуття відчуженості, зниження впевненості у собі та підвищення рівня тривожності.
2	Соціально-економічний статус (працевлаштування)	Забезпечує доступ до ресурсів, освіти та можливостей для	Низький соціально-економічний статус може обмежувати доступ до

		професійного розвитку, що сприяє адаптації в умовах соціальних змін.	ресурсів, спричиняти фінансову нестабільність і збільшувати рівень стресу.
3	Культурні норми	Формують спільні цінності та стандарти поведінки, що полегшують взаєморозуміння та інтеграцію у суспільстві.	Різниця у культурних нормах може призводити до конфліктів, непорозумінь та труднощів у міжкультурній комунікації.
4	Якість міжособистісних відносин	Сприяє створенню довірчих зв'язків, покращує емоційне благополуччя, стимулює соціальну взаємодію та співпрацю.	Погані міжособистісні відносини можуть призводити до конфліктів, соціальної ізоляції, зниження психологічного комфорту та адаптивних можливостей.

Соціальна підтримка є одним із ключових чинників, що визначає адаптивність особистості. Люди, які отримують регулярну емоційну підтримку від сім'ї, друзів чи колег, зазвичай відчувають менший рівень стресу та мають вищу самооцінку. Особливо за умови воєнного конфлікту, соціальна підтримка повинна бути організована на державному рівні. Різноманітні соціальні програми підтримки постраждалого мирного населення, створення професійних психологічних груп підтримки та інші заходи формують таке середовище, яке сприяє розвитку позитивного і підтримуючого соціального середовища, яке так важливо в умовах воєнних дій в країні. Соціальна підтримка також включає інформаційну допомогу, що дозволяє отримувати необхідні знання та навички для подолання життєвих труднощів, а також інструментальну підтримку, яка забезпечує доступ до матеріальних ресурсів.

Соціально-економічний статус – ще один з важливих чинників, який визначає адаптивні можливості людини. Особи з вищим соціально-економічним статусом мають кращий доступ до ресурсів, таких як освіта, медичне обслуговування та професійні можливості, що позитивно впливає на їхню здатність пристосовуватися до соціальних змін. Водночас, низький соціально-економічний статус часто супроводжується обмеженнями у доступі до цих ресурсів, що може викликати додатковий стрес та ускладнювати соціальну

адаптацію. Високому соціально-економічному статусу завжди сприяє працевлаштування та реалізація особистості. В у мовах війни окремим видом реалізації є волонтерська діяльність. Вона може стати вагомим чинником впливу на психо-емоційний та функціональний стан людини. Волонтерські організації є джерелом соціальних підтримуючих контактів. Волонтерство сприяє розвитку певних навичок, оволодінню новими видами професій. А також позитивно впливає на відчуття потрібності себе для суспільства, що може стати важливою опорою для відновлення психо-емоційного стану під час війни.

Варто зазначити, що кожне суспільство має свої традиції, норми та стандарти, які визначають, яка поведінка вважається прийнятною. Люди, які гармонійно інтегруються у свою культурну спільноту, здатні ефективніше адаптуватися до соціальних вимог. Проте, у випадках міжкультурного контакту або при зміні культурного середовища можуть виникати конфлікти, що ускладнюють процес адаптації.

Взаємодія соціальних чинників із внутрішніми характеристиками особистості створює комплексну систему, що визначає рівень адаптації. Наприклад, людина з високою соціальною підтримкою та інтеграцією в соціальне середовище може легше компенсувати негативний вплив низького соціально-економічного статусу. У той же час, культурні норми та традиції можуть як стимулювати, так і обмежувати адаптивні можливості, залежно від того, наскільки особистість здатна пристосуватися до вимог соціуму.

Якість міжособистісних відносин безпосередньо впливає на психологічний комфорт особистості. Наявність довірчих стосунків сприяє ефективній комунікації, взаємній підтримці та соціальній згуртованості. Коли відносини базуються на взаєморозумінні та підтримці, людина відчуває себе безпечніше та більш готовою до подолання труднощів. Проте конфлікти та негативні взаємодії можуть посилювати стрес і негативно впливати на адаптивні можливості. Водночас, відсутність підтримки може стати причиною соціальної ізоляції, що негативно впливає на адаптаційні процеси.

1.4 Огляд основних наукових досліджень чинників соціально-психологічної адаптації особистості в умовах війни.

Теоретичний аналіз наукових джерел підкреслив складність поняття соціально-психологічної адаптації. Це є багатовимірний, комплексний і складний процес. Тому сучасні дослідження розглядають численні чинники, які впливають на цей процес: від особистісних характеристик (емоційна стійкість, мотиваційний потенціал, рівень інтелекту та ін.) до зовнішніх (соціальних) факторів, таких як соціальна підтримка, культурна адаптація, соціально-економічне становище та специфіка навчального та трудового середовища. Вивчення чинників адаптації особистості звичайно залежить від контексту ситуації, до якої необхідно адаптуватися. Наразі для України та і для всього світу гостро стоїть проблема вивчення адаптації особистості в умовах воєнного конфлікту. У сучасній психологічній науці відсутній єдиний підхід до використання діагностичних інструментів призначених для ефективного вивчення структури соціально-психологічної адаптації під час воєнного конфлікту. Як вітчизняні, так і зарубіжні публікації, присвячені темі аналізу адаптаційних ресурсів особистості під час російсько-української війни, на даний момент надзвичайно нечисленні через відсутність аналогів подібної ситуації у сучасному європейському житті. Тому це питання таке унікальне як для європейського простору, так і для всієї міжнародної спільноти. У зв'язку з цим було обрано низку останніх досліджень, які охоплюють як вітчизняний науковий простір, так і зарубіжний, що дозволяє сформувати комплексну картину чинників, що впливають на соціально-психологічну адаптацію. Дослідники поділяють основні критерії ефективної адаптації на зовнішній та внутрішній. До внутрішніх критеріїв відносять внутрішньо-психологічні риси особистості, які впливають на її поведінку в умовах проходження кризи. Зовнішні критерії соціально-психологічної адаптації стосуються сфери навколишнього середовища та взаємодією людини з соціумом

Досить часто в сучасних наукових вітчизняних дослідженнях використовується методика Роджерса і Даймонда (1954). Важливим є зазначити вклад К. Роджерса (1902—1987), американського психолога, представника гуманістичної психології, в дослідження поняття адаптації особистості, адже його методика є найзастосованішою в сучасних дослідженнях науковців. Він проводив дослідження адаптації і визначив ключові феномени людської поведінки та особистості, що впливають на здатність людини адаптуватися і взаємодіяти з оточенням. У людей бувають моменти, коли їх охоплює злість та аномальні імпульси, що спричинені внутрішніми страхами та беззахисністю. К. Роджерс зазначав, що деякі люди можуть поводитися жорстоко та деструктивно, незважаючи на свою внутрішню природу. Це відбувається, з метою адаптації до складних обставин. Однак усередині кожної людини залишається справжня природа, пов'язана з добром і творінням. К. Роджерс вірив, що коли ніщо не заважає людині виражати свою справжню природу, вона прагне гармонії із самою собою та оточуючими. Він вважав, що люди за своєю природою тенденційно рухаються до незалежності, соціальної відповідальності, креативності та зрілості. Однак адаптація залежить від відповідності «Я-концепції», тобто уявлень про себе. Люди з невідповідною «Я-концепцією» мають погану психологічну адаптацію, низький рівень самоактуалізації, схильність до тривожності та емоційної нестабільності. Негативне ставлення до себе перегукується з негативним ставленням до оточуючих, впливаючи на адаптацію. Таким чином, адаптація, як зазначає К. Роджерс, пов'язана з «Я-концепцією». Для поліпшення адаптивності необхідна корекція уявлень про себе, щоб людина могла прийняти себе й ефективно функціонувати [54].

Багато дослідників у своїх роботах підкреслюють важливу роль особистісних характеристик, соціальної підтримки та навичок подолання труднощів у процесі соціально-психологічної адаптації. Наприклад, Р. Тедескі та Л. Калхоун – американські вчені, провели дослідження (1996, 2004), в якому розглянули вплив особистісних якостей на посттравматичний ріст й виявили,

що певні риси особистості, включаючи високий рівень сенсової орієнтації, можуть передбачати вищий рівень посттравматичного зростання [61]. Інші дослідження цих авторів також підтверджують, що чинники, такі як активне усунення труднощів, прагнення особистісного зростання, особистісні характеристики (наприклад, оптимізм, самоспівчуття) та наявність соціальної підтримки можуть сприяти формуванню посттравматичного зростання.

Цікавою є робота І.Ф.Аршава та М.А. Салюк «Роль експліцитних та імпліцитних компонентів самосвідомості у виявленні адаптаційного потенціала особистості юнацького віку» (2020). У дослідженні взяли участь 72 особи юнацького віку (40 – жіночої та 32 – чоловічої статі) віком від 17 до 22 років; середній вік досліджуваних –19,5 років. Застосовані такі психодіагностичні методики: тест - опитувальник діагностики формально - динамічних і якісних ознак адаптивності (О.П. Саннікова, О.В.Кузнєцова) опитувальник імпліцитних теорій і цілей навчання К. Двек (у модифікації Т.В. Корнілової та С.Д. Смірнова); опитувальник «Самооцінка особистості» (О.І. Мотков, у модифікації Б.О. Сосновського). Дійшли висновків, що імпліцитні уявлення можна розглядати як важливе підґрунтя картини світу людини, адже вони значно впливають на її самосвідомість, саморегуляцію життєдіяльності та особливості соціально-психологічної адаптації. Вчені зазначають, що психологічна робота, спрямована на зміну експліцитних та імпліцитних компонентів самосвідомості особистості, може стати ефективним ресурсом для підвищення рівня адаптаційного потенціалу особистості в юнацькому віці. Сприяння розвитку самосвідомості, суб'єктної активності, формування інкрементальних імпліцитних уявлень про власну особистість може знизити ризик дезадаптивних проявів у життєдіяльності людини та значно підвищити її суб'єктивне благополуччя [18].

Теоретичний аналіз та емпіричні дослідження процесу соціально-психологічної адаптації особистості в широкому сенсі проводили українські

вчені Саннікова О.П., Кузнєцова О.В. В своїй монографії «Системний аналіз адаптивності особистості» (2017). У монографії розкривається авторський підхід до наукового дослідження адаптивності як цілісної системи та функціональних проявів. Визначено методологічні, теоретико концептуальні основи вивчення адаптивності як багаторівневої, багатокомпонентної якості особистості. Також наводиться оригінальний авторський психодіагностичний інструментарій, направлений на вивчення компонентів адаптивності та якостей особистості, впливаючих на її прояви. Також презентували свій розроблений тест-опитувальник соціально-психологічної адаптації Саннікової, Кузнєцової. Тест вимірює рівень адаптованості особистості по 7 шкалах: Шкала ШОСС (широта охоплення сигналів соціуму), Шкала ЛРІСС (легкість розуміння і ієрархізації сигналів соціуму), Шкала ТОСО (точність орієнтації в соціальних очікуваннях), Шкала УЕП (стійкість емоційного переживання), Шкала ГЗ (готовність змінюватися), Шкала ГКД (готовність до здійснення конструктивних дій, спрямованих на подолання невдач), Шкала ГДЦ (готовність до здійснення дій, спрямованих на досягнення мети) [88].

Серед українських науковців, які досліджували адаптацію особистості в умовах війни фундаментальною є наукова робота Коробки Л.М. «Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження» (2015), в якій розглянуто її як складний процес побудови системи продуктивної взаємодії із середовищем, де свій внесок чинять як особа, так і груповий суб'єкт (спільнота), що взаємно адаптуються і творять єдиний адаптивний простір. В роботі показано важливість розвитку таких системних якостей як життєстійкість, психологічна пружність, групова ефективність, що розуміються як здатності до побудови продуктивних систем взаємодії та які проявляються в стратегіях адаптації особи/спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту [61].

Згідно дослідження Кологривової Н.М. «Особливості адаптаційних ресурсів особистості в умовах життєвих криз» (2022), було виявлено чинники та стратегії, спрямовані на активізацію конструктивного адаптаційного потенціалу і розроблено заходи психологічної підтримки та формування стійких індивідуально-психологічних і соціально-психологічних ресурсів для профілактики психологічного здоров'я в умовах сучасної динамічної реальності України [40]. Визначено, що на психологічному рівні функціонування особистості основні адаптаційні ресурси представлені високим рівнем управління навколишнім середовищем, спрямованістю на особистісне зростання, цілепокладанням у житті, позитивним самоприйняттям, автономією та високими показниками культурного інтелекту, екстраверсією, відкритістю до нового досвіду, доброзичливістю, сумлінністю та емоційною стабільністю. Досліджувані зі слабким рівнем соціально-психологічної адаптації в умовах кризових життєвих періодів вирізняються низькими показниками психічного та психологічного здоров'я, пасивними копінг-стратегіями подолання стресових ситуацій [54].

«Особистісні ресурси є інструментами, що використовуються для зміни сприйняття стресових ситуацій та їх подолання. Такий ефект також спостерігається щодо соціальних змін: оптимізм і соціальна підтримка запобігають розвитку депресивних симптомів в умовах підвищених соціальних вимог» [54].

Одним із ключових напрямків вітчизняних досліджень зараз є аналіз специфічних чинників, що впливають на адаптацію таких соціальних груп, як мігранти та внутрішньо переміщені особи. У дослідженні О.Цикаленко та О.Власової «Асертивність як чинник соціально-психологічної адаптації жінок-мігранток» (2024) [Ошибка! Источник ссылки не найден.1] розглянуто роль асертивності у процесі соціально-психологічної адаптації жінок-мігранток. Авторки обґрунтовують вибір даної групи дослідження через актуальність проблеми інтеграції жінок, які через міграційні процеси стикаються з низкою

культурних та соціальних бар'єрів. Методологія дослідження базується на комплексному використанні анкетування та інтерв'ю, що дозволило оцінити як внутрішньо психологічні ресурси (серед яких асертивність виступає важливим компонентом), так і вплив зовнішніх чинників на адаптаційний процес. Методологічний інструментарій дослідження : методика "Дослідження рівня асертивності" (В. Каппоні та Т. Новак), Методика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда, Опитувальник "PERMA-Profilер" (Butler та Kern). У ході дослідження статистично підтверджено прямі зв'язки асертивності як чинника організації взаємодії жінок-мігранток з представниками незнайомого оточення з ефективністю процесів їх соціально-психологічної адаптації та рівнем суб'єктивного благополуччя. Результати показали, що високий рівень асертивності полегшує подолання культурних розбіжностей, сприяючи більш ефективній інтеграції у нове середовище [Ошибка! Источник ссылки не найден.1].

Щодо вивчення процесу адаптації внутрішньо-переміщених осіб можна звернутися до дослідження О. Зінченка «Теоретичні засади дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо-переміщених осіб», в ході якого здійснено теоретичний аналіз вітчизняних і зарубіжних досліджень проблеми соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. «Визначення психологічних проблем, що виникають у осіб із таким особливим статусом в процесі їхньої адаптації, а також вивчення соціально-психологічних чинників суб'єктивного благополуччя внутрішньо переміщених осіб, розкриття їх комунікативно-інтерактивної природи є необхідною передумовою для вдосконалення соціально-психологічної роботи з особами цієї групи із підвищення рівня їхнього суб'єктивного благополуччя та якості життя» [41].

У своїй статті «Труднощі соціально-психологічної адаптації Вразливих верств внутрішньо-переміщених осіб до нових умов життя» (2021) Юрків Я.І. та Луканов Д.В. провели теоретичний аналіз наукової літератури, нормативно-правових документів, результатів соціологічних досліджень і окреслили

труднощі адаптації дітей та людей похилого віку ВПО [103]. Дійшли висновку, що саме психічний стан людини, її психологічна налаштованість визначають можливості адаптації, здатності впоратися, вижити. «Вимушеним мігрантам, вкрай необхідна соціально-психологічна допомога в подоланні кризових життєвих ситуацій та професійні консультації фахівців соціальної роботи. Пошук адекватних шляхів, способів психолого-педагогічної допомоги цим верствам ВПО, в пристосуванні до життя в новому соціокультурному середовищі, повинно стати ключовою ланкою соціальної роботи з ними. Але, це вимагає виявлення основних соціально-психологічних чинників, які перешкоджають успішній адаптації»[103:471].

У контексті кризових ситуацій, таких як війна, особливу увагу приділено аналізу впливу суб'єктивного благополуччя на адаптаційні процеси. Дослідження Л. Малімон, А. Пашкіної та О. Максимчука (2023) присвячене розгляду того, як високий рівень психологічного благополуччя може сприяти ефективному використанню копінг-стратегій у періоди стресу, зокрема під час військових дій. Використання як кількісних, так і якісних методів збору даних дозволило авторам розробити інтегровану модель, яка враховує вплив як внутрішніх ресурсів особистості, так і зовнішніх соціально-психологічних чинників. Обраний підхід є корисним з точки зору розуміння механізмів подолання кризових ситуацій, що підтверджує практичну цінність даного дослідження [67].

У статті Оксани Ткачишиної «Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій» (2021) проводиться теоретичний аналіз публікацій щодо чинників соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. Авторка робить акцент на активізації адаптаційних ресурсів. Основною ідеєю є те, що активізація внутрішньої стійкості та використання конструктивних копінг-стратегій можуть суттєво знизити негативний вплив зовнішніх стресорів. Дослідження демонструє, що взаємодія між індивідуальними чинниками та зовнішніми

умовами є ключовою для формування адаптаційних процесів, що робить його важливим прикладом для розробки кризових інтервенційних програм [Ошибка! Источник ссылки не найден.7].

Останнім часом науковці звертають увагу на вивчення таких елементів психіки, як емоційний інтелект, емпатія, самоспівчуття та самосвідомість і розглядають їх як чинники стресостійкості, життєстійкості, умовою посттравматичного зростання. Адже вони прямим чином впливають на емоційну саморегуляцію особистості, яка в кризових ситуаціях є важливим фактором подолання кризи. Емоційна саморегуляція становить фундаментальний аспект людської психології, охоплюючи складні процеси, за допомогою яких індивіди керують та модулюють свої емоційні переживання. Наприклад, М. М. Стасюк у своїй статті «Теоретичний аналіз впливу емоційного інтелекту на процес соціальної адаптації» (Стасюк М.М., 2017) зазначає, що значення емоційного інтелекту для адаптації є актуальним для багатьох наукових шкіл. Озвучено багато теорій, які пояснюють, як повинен емоційний інтелект впливати на успішність адаптації. Наприклад, К. Брез говорить, що люди з високим рівнем емоційного інтелекту більш ефективно поведуть себе в ситуації агресивної провокації. Люди з низьким рівнем емоційного інтелекту досить ворожо ставляться до навколишнього світу, нечасто погоджуються на компроміси. Група досліджуваних із низьким рівнем емоційного інтелекту володіє досить високим рівнем агресивності [92]. Але експериментальних досліджень щодо взаємозв'язків цих рис з соціально-психологічною адаптацією особистості, зокрема в умовах війни ще не достатньо проводилось. Тому це може бути перспективою для майбутніх досліджень вивчення впливу емоційної сфери особистості в контексті соціально-психологічної адаптації.

Поняття стану усвідомлення (анг. *mindfulness*) також розглядають як важливий конструкт для здатності особистості долати кризові ситуації в житті. Наприклад, Мазай Л.Ю. в своїй статті «Здатність до повного усвідомлення як

елемент стресостійкості особистості у період війни» (Мазай Л.Ю., 2024) зазначає, що розвиток та/або практика повного усвідомлення є невід'ємним елементом у ресурсному забезпеченні стресостійкості. А стресостійкість в свою чергу являється важливим чинником соціально-психологічної адаптації під час війни. Сьогодні науково доведено, що практика технік з розвитку повного усвідомлення покращує загальний психоемоційний стан особистості, підвищує її здатність до емоційної саморегуляції та управління стресом, покращує функціонування когнітивних процесів та креативність [66].

Зовнішні критерії соціально-психологічної адаптації стосуються сфери навколишнього середовища та взаємодією людини з соціумом, ті, які не залежать від особистості. Наприклад, сама подія або екстремальна ситуація, соціальне оточення, наявність підтримки, психологічна фахова допомога... Серед соціальних чинників виділяють також суб'єкто-діяльностний рівень, до якого належать такі чинники, як освіта, працевлаштування, волонтерська діяльність, хоббі ... Важливим є також аспект міжособистісних відносин, соціальних контактів, соціальна підтримка, державна підтримка.

Підсумовуючи, можна сказати, що вчені пов'язують процес успішної соціально-психологічної адаптації з психологічними рисами, які корелюють з такими поняттями як життестійкість, стресостійкість, психологічна пружність, групова ефективність, рівень психологічного благополуччя рівень самосприйняття та емоційного інтелекту. А вони в свою чергу ведуть до успішної адаптації особистості в умовах війни, резилієнтності та посттравматичного зростання.

Спираючись на наведений аналіз наукових джерел та досліджень, можна створити наступну концептуальну модель емпіричного дослідження (Рис. 1.2)

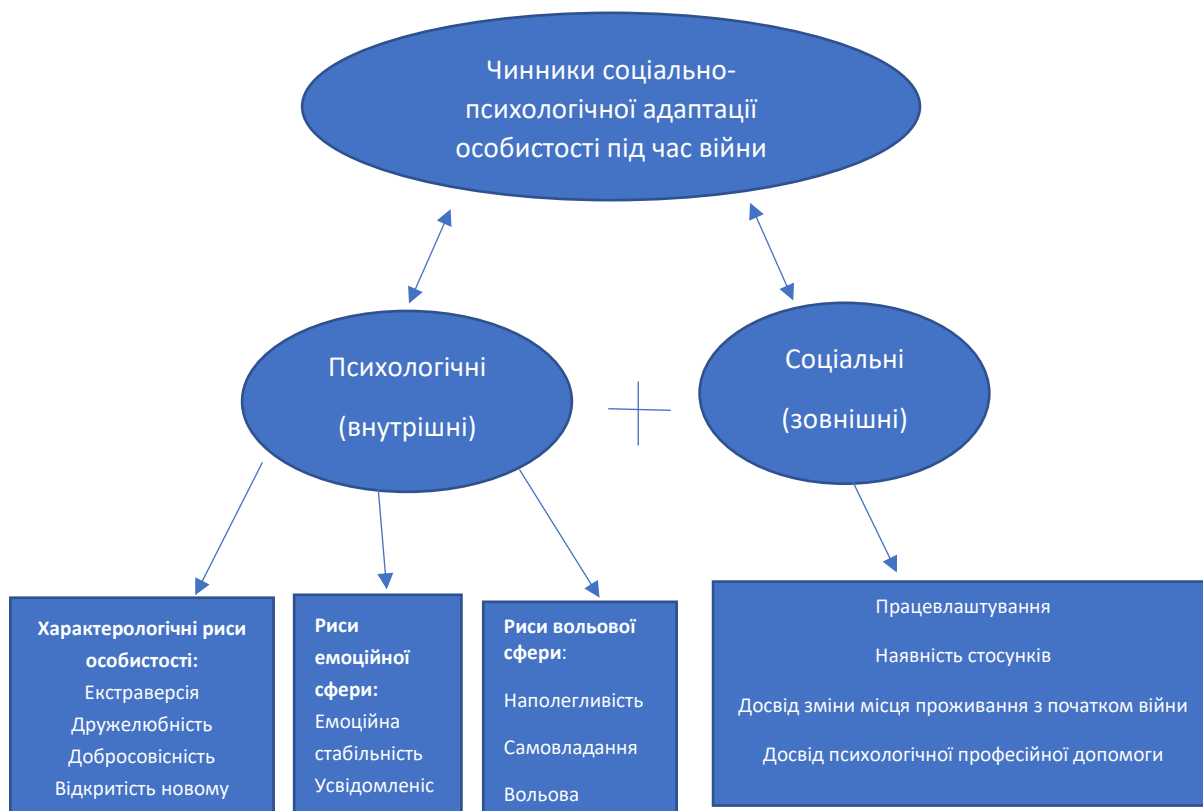


Рис. 1.2 Концептуальна модель емпіричного дослідження

Висновки до розділу I

У першому розділі роботи було розглянуто ключові поняття соціально-психологічної адаптації, характерологічних рис, вольової саморегуляції, усвідомленості особистості. З'ясували, що соціально-психологічна адаптація особистості є складним системним процесом. Це активне формування людиною стратегій і способів оволодіння ситуацією на різних рівнях регуляції поведінки та діяльності в наявних соціальних умовах, досягнення встановлення рівноваги між суб'єктом та соціальним середовищем. Це процес, в якому особистість опирається на свої особистісно-психологічні якості, а також цей процес сприяє зміненню та укріпленню цих якостей.

Зокрема, внутрішньо-психологічні чинники, такі як характерологічні особливості (екстраверсія, відкритість до нового досвіду, добросовісність та дружелюбність), емоційна стабільність, волева саморегуляція, здатність до стану усвідомлення виступають базовими детермінантами адаптаційного потенціалу індивіда.

Паралельно з цим, зовнішні соціальні чинники – соціальна підтримка, рівень соціальної інтеграції, соціально-економічний статус, культурні норми та якість міжособистісних взаємодій – виступають модифікаторами процесу адаптації.

Також розглянули основні підходи сучасних науковців, які вивчали процес соціально-психологічної адаптації особистості. Особливу увагу ми приділили дослідженням чинників, що впливають на адаптацію особистості в умовах кризи і воєнного конфлікту. З'ясували, що вчені пов'язують процес успішної соціально-психологічної адаптації з внутрішніми і зовнішніми критеріями. А саме з внутрішньо- психологічними рисами, які корелюють з такими поняттями як життестійкість, стресостійкість, психологічна пружність, групова ефективність, рівень психологічного благополуччя, рівень самоприйняття та емоційного інтелекту. А вони в свою чергу ведуть до успішної адаптації особистості в умовах війни, резилієнтності та посттравматичного зростання. Зовнішній критерій адаптації стосується сфери навколишнього середовища та взаємодією людини з соціумом. А також сформувавши свою концептуальну модель дослідження.

Таким чином, розглянуті підходи свідчать про динамічний характер соціально-психологічної адаптації, який визначається взаємодією внутрішніх ресурсів особистості та зовнішніх соціальних умов. Відповідно, подальше дослідження повинно зосередитися на виявленні оптимальних комбінацій внутрішніх та зовнішніх чинників, що сприяють формуванню адаптивних стратегій особистості.

РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСНОВНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТА СОЦІАЛЬНИХ ЧИННИКІВ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

2.1 Організація і методологія експериментального дослідження основних чинників соціально-психологічної адаптації

Основною метою даного дослідження є експериментальне обґрунтування взаємозв'язку рівня соціально-психологічної адаптації особистості в кризових умовах життя з психологічними та соціальними чинниками, такими як: характерологічні риси, волюва саморегуляція, здатність до стану усвідомлення; працевлаштування, наявність стосунків, досвід психологічної підтримки. А також аналіз такого взаємозв'язку. **Основна гіпотеза дослідження:** чим більше проявлені зазначені психологічні та соціальні фактори у людини, тим успішніше вона адаптується в умовах війни.

Завдання дослідження. Визначення основних психологічних та соціальних чинників соціально-психологічної адаптації особистості в умовах війни в Україні шляхом знаходження кореляційних зв'язків та регресійного аналізу. Виявлення статевих відмінностей у впливі таких чинників адаптації. Розробка рекомендацій на основі проведеного дослідження стосовно покращення процесу соціально-психологічної адаптації українців в умовах війни.

Організація експериментального дослідження основних соціально-психологічних чинників соціально-психологічної адаптації українців в умовах війни було проведено в декілька етапів.

Першим етапом було визначено основні дослідницькі питання цього дослідження, а саме:

1. Визначити експериментально рівень соціально-психологічної адаптації у групи українців;
2. Визначити, які саме внутрішньо психологічні риси пов'язані та впливають на процес проходження соціально-психологічної адаптації; закономірності цього зв'язку; з'ясувати статеві відмінності у впливі чинників соціально-психологічної адаптації;
3. Визначити основні соціальні фактори, які сприяють або навпаки перешкоджають успішній соціально-психологічній адаптації особистості в умовах війни.

Другим етапом було здійснено підбір методик для проведення опитування. Слід зазначити, що поняття соціально-психологічної адаптації є достатньо комплексним та багатовимірним, тому вибір методик, що досліджують її достатньо широкий. В даній роботі ми зосередимось на особистісно-психологічних якостях, такі як: характерологічні особливості, рівень вольової саморегуляції, рівень емпатії, рівень здатності до стану усвідомлення. Це специфічні якості людини, які вона може в собі розвинути за допомогою певної психологічної роботи над собою. Щодо соціальних чинників, ми розглядатимемо вплив зміни місця проживання, міжособистісних відносин, працевлаштування а також досвіду звернення до фахівців психологічної допомоги. Для дослідження ми застосували такі методики:

1. Опитувальник оцінювання стану адаптації “ОСАДА”;
2. Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості TIPI (TIPI-UKR) в адаптації М. Кліманської, І. Галецької.;
3. Методику дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана;

4. П'ятифакторний опитувальник Майндфулнес. ПОМ-15 в адаптації Я. Каплуненко та В. Кучиної.

Далі більш детально розглянемо дослідницький інструментарій, який використовувався в даній роботі. **Опитувальник оцінювання стану адаптації “ОСАДА”**, розроблений С. І. Яковенко і використовується в ситуаціях індивідуального консультування з метою оцінювання стану адаптованості особистості. Перевагою опитувальника є швидкість отримання даних, а також можливість для респондента без зайвих слів покаржитися на життя, указати на ті проблеми, з якими він не може впоратися, які можуть спричинити поведінковий зрив. Під час опитування обстежуваному пропонують оцінити свій стан за допомогою 30 тверджень. Методика дозволяє оцінити адаптацію респондента до ситуації, що склалася за п'ятьма критеріями (шкалами):

1. Задоволення собою, своїм психічним станом;
2. Задоволення ситуацією, її динамікою;
3. Задоволення сферою міжособистісних стосунків;
4. Задоволення своїм функціональним станом;
5. Задоволення життєдіяльністю.

Данна методика показує високу валідність і надійність, як по загальному результату, так і по окремим своїм шкалам, як показано в Таблиці 2.1

Табл.2.1

Показники Альфа-Кронбаха методики ОСАДА

Шкала	Показник Альфа-Кронбаха
ОСАДА	0,909
Задоволення собою, своїм психічним станом	0,781
Задоволення ситуацією, її динамікою	0,775
Задоволення сферою міжособистісних стосунків	0,791
Задоволення своїм функціональним станом	0,797
Задоволення життєдіяльністю	0,778

Наступною методикою є **Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ (ТІРІ-УКР)** в адаптації М. Кліманської, І. Галецької. Десятипунктовий опитувальник розроблений С. Гослінгом, П. Ренфру та В. Свонном та адаптований для українського простору М. Кліманською та І. Галецькою. Методика ТІРІ є однією із багатьох, які мають на меті виявити і виміряти глибинні психологічні риси особистості, виокремлені в дискурсі п'ятифакторної теорії особистості. [47]. П'ять фундаментальних вимірів для опису і оцінки особистості: екстраверсія, дружелюбність, добросовісність, емоційна стабільність та відкритість новому досвіду розуміються, як універсальні, надкультуральні та наддемографічні, найбільш загальні характеристики, що дозволяють отримати повні та всебічні характеристики особистості [51]. Саме ці риси особистості ми будемо розглядати, як психологічні чинники соціально-психологічної адаптації. В опитувальнику наведено перелік якостей, які можуть бути, або можуть не бути характерними особисто для опитуваного. Необхідно поставити навпроти кожного твердження позначку, визначившись, наскільки він погоджується із кожним із них.

Перевірку конструктивної валідності української версії ТІРІ здійснено на основі аналізу кореляційних зв'язків із відповідними шкалами української версії методики “Локатор великої п’ятірки” в адаптації Л.Бурлачука та Д.Корольова та шкал П’ятифакторного опитувальника особистості А.Хромова. [47].

Табл. 2.2

Показники Альфа-Кронбаха за шкалами методики **ТІРІ**

Шкала	Показник Альфа-Кронбаха
Екстраверсія	0,648
Дружелюбність	0,691
Добросовісність	0,680
Емоційна стабільність	0,676
Відкритість новому досвіду	0,622

Заповнення опитувальника потребує близько хвилини часу. Кожен із пунктів оцінюється за 7-бальною шкалою від 1 (абсолютно не згоден) до 7 (абсолютно згоден). Опитувальник дозволяє виміряти такі характерологічні риси особистості: **Екстраверсія** визначає схильність до соціальної взаємодії, енергійність, активність, а також переживання позитивних емоцій. **Дружелюбність** стосується вираженості у людини чутливості та зацікавленості щодо інших, дружніх та емпатійних якостей на противагу відсутності довіри та прагнення співпраці. **Добросовісність** стосується мотивації та наполегливості у ставленні людини до цілей та дій. Низький рівень добросовісності трактують як недостатню конкретизацію життєвих цілей та мотивацію досягнень, водночас схильність до гедонізму, імпульсивності у прийнятті рішень, а також спонтанності у діях. **Емоційна стабільність**. Високий рівень емоційної стабільності свідчить про здатність контролювати і долати стрес, не відчуваючи напруги, дратівливості чи страху, низький – про високий нейротизм, меншу

здатність емоційної саморегуляції, схильність до занепокоєння, сором'язливість та розгубленість у присутності інших, переживання страху і напруги. **Відкритість новому досвіду** стосується пізнавальної цікавості та толерантності до нового, схильності до пошуку, водночас позитивної оцінки нового життєвого досвіду [42]. Можна припустити, що всі ці конструкти будуть мати вплив на проходження адаптації особистості в скрутних умовах життя.

Третьою методикою застосовували **Методику дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана**. Дослідження показують, що високий рівень саморегуляції корелює з кращими показниками соціального функціонування та зниженим рівнем стресу. Тому ми досліджуємо цю рису як чинник соціально-психологічної адаптації.

У загальному вигляді під рівнем вольової саморегуляції розуміють міру опанування особистою поведінкою в різноманітних ситуаціях, здатність свідомо керувати своїми діями, бажаннями, станами. Що може бути визначальною допоміжною рисою в контексті адаптації особистості до умов війни. Рівень розвитку вольової саморегуляції може бути охарактеризовано в цілому й окремо за такими властивостями характеру, як наполегливість та самовладання. Показники надійності шкал методки наведено у таблиці 2.3

Табл. 2.3

Показники Альфа-Кронбаха за шкалами методики дослідження вольової саморегуляції

Шкала	Показник Альфа-Кронбаха
Загальна шкала	0,829
Наполегливість	0,858
Самовладання	0,948

І остання методика - «П'ятифакторний опитувальник Майндфулнесс. ПОМ-15» в адаптації Я. Каплуненко та В. Кучиної, який являє собою скорочену версію ПОМ – 39. Обидві методики були розроблені Р. Ваєр – американською професоркою з клінічної психології та колегами у 2006 році. Українську адаптацію здійснили Я. Каплуненко та В. Кучина. ПОМ – 15 - це шкала самооцінки, яка складається з 15 запитань й вимірює усвідомлення думок, переживань та поведінки у повсякденному житті та містить 5 субшкал:

- 1) «спостереження» за внутрішніми чи зовнішніми стимулами, такими як відчуття, почуття, думки, образи, звуки та запахи;
- 2) «вербальний опис» цих подразників;
- 3) «усвідомлена дія» на противагу автоматизму та неуважності;
- 4) «неосудливість» щодо внутрішніх переживань, тобто утримання від оцінювання своїх відчуттів, думок та емоцій;
- 5) «нереагування» на внутрішні переживання, що дозволяє думкам і почуттям «зринати та йти» без того, щоб вони повністю захоплювали людину [40].

Як зазначають Кліманська М., Галецька І. (2021), в своїй роботі «Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості ТІРІ (ТІРІ-УКР)», запитання для ПОМ-15 були видібрані з оригінальної повної версії ПОМ-39. П'ять факторних шкал продемонстрували адекватну або хорошу внутрішню узгодженість. Також було встановлено, що цей показник чутливий до змін рівня розвитку здатності до майндфулнес. Така диференціація робить методику гарним інструментом вимірювання динаміки психотерапевтичних впливів та ефективності терапевтичних програм, базованих на майндфулнес. [46]. Показники надійності шкал методики наведено в таблиці 2.4. Бачимо, що деякі шкали показали низькій рівень надійності на нашій вибірці респондентів. Це шкали Спостереження та Нереагування. Але загалом, показники загальної шкали усвідомлення мають прийнятний рівень надійності (0,712). Також шкали Вербальний опис, Усвідомлена дія та Нереагування мають прийнятний рівень надійності.

Табл. 2.4

Показники Альфа-Кронбаха за шкалами методики дослідження стану
усвідомлення ПОМ - 15

Шкала	Показник Альфа-Кронбаха
Загальна шкала Майндфулнесс	0,712
Спостереження	0,541
Вербальний опис	0,711
Усвідомлена дія	0,707
Неосудливість	0,734
Нереагування	0,323

Опитування по цим методикам проводилося за допомогою форми Google Forms, яка містила також питання анамнестичної анкети.

Отже, в даному підрозділі ми сформуваємо методологічну базу для проведення емпіричного дослідження. Методики були перевірені на узгодженість та надійність і також дозволяють нам виміряти необхідні показники для дослідження. Всі вимірювані показники мають значення для формування адекватних адаптивних ресурсів особистості в стресових умовах, таких як війна.

2.2 Характеристика вибірки респондентів для проведеного дослідження

Завдяки опитуванню була сформована вибірка респондентів, що налічує 119 осіб: жінки 50,3% та чоловіки – 49,7%. Взагалі, середній вік групи – 35-45-років – 47,5%, 30% - старше 45 років, та 20% - молодше 35 років (Рис. 2.2). Для подальшого нашого дослідження ми поділили вибірку за статтю та будемо порівнювати групи чоловіків і жінок.

Вік

119 відповідей

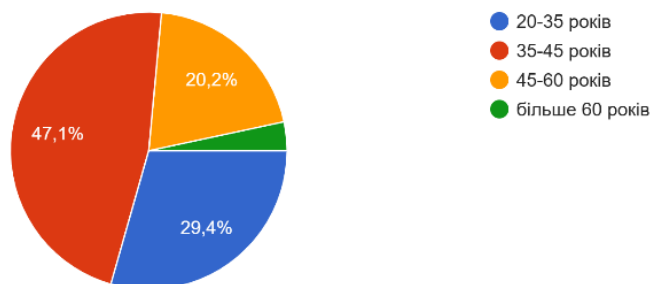


Рис. 2.1 Розподіл вибірки респондентів за віком.

83,9% групи – працюють (див. рис. 2.3), 64,4% вибірки – одружені або мають постійного партнера, (див. рис. 2.2) 67,8% - мають дітей (див. рис. 2.4). Такий розподіл свідчить про домінування активного працездатного населення у вибірці, що також є важливим чинником при оцінці рівня та механізмів адаптації, адже адаптаційні процеси можуть по-різному проявлятися у представників різного віку, зважаючи на життєвий досвід, професійний статус, фізичні можливості тощо. Більшість з респондентів одружені, або мають постійного партнера, що вказує на наявність стабільних соціальних зав'язків, які можуть відігравати роль підтримувального ресурсу в умовах війни.

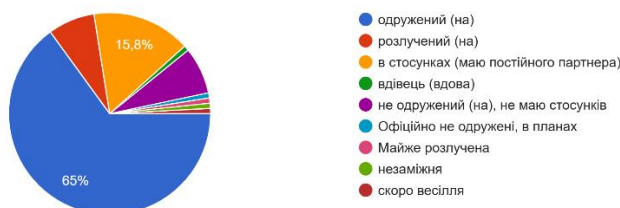
Сімейний статус
120 відповідей

Рис. 2.2 Розподіл вибірки респондентів за сімейним статусом.

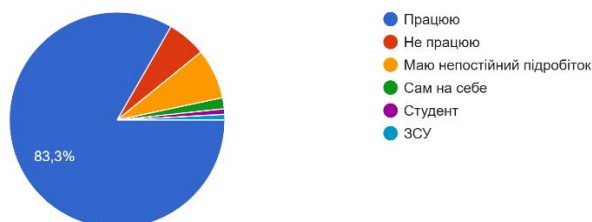
Працевлаштування
120 відповідей

Рис. 2.3 Розподіл вибірки респондентів за працевлаштуванням.

Наступний аналіз був спрямований на вивчення сімейного контексту респондентів, зокрема — наявності дітей (див. рис. 2.4). Було виявлено, що найбільша частина учасників має дітей віком до 16 років — 47 осіб, що складає 39,8% вибірки. Водночас 38 респондентів не мають дітей. У 19 осіб є діти старше 16 років, а у 14 респондентів — є діти як молодшого, так і старшого віку

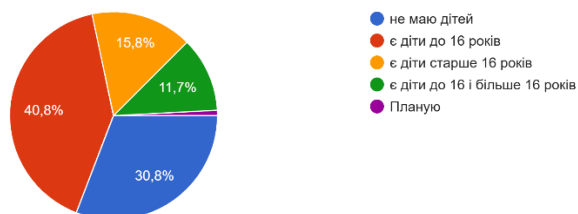
Наявність дітей
120 відповідей

Рис. 2.4 Розподіл вибірки за наявністю дітей

Важливо зазначити, що наявність дітей, особливо неповнолітніх, є важливим фактором у процесі адаптації в умовах війни, адже вона створює додаткове емоційне та ресурсне навантаження на батьків і водночас може мотивувати до мобілізації внутрішніх ресурсів.

Більша частина респондентів вибірки проживає в Україні на даний момент – 88,1%, з них 11% являються ВПО – внутрішньо переміщені особи. 11,9% респондентів вибірки - переїхали за кордон. 56,8% - не змінювали своє

місце проживання з початком війни. А також 43,2% - змінювали своє місце проживання у зв'язку з початком воєнних дій. Розподіл вибірки за місцем проживання до війни і зараз, а також досвід зміни місця проживання після початку війни показано на рисунках 2.5, 2.6, 2.7.

Місце проживання на даний час
119 відповідей

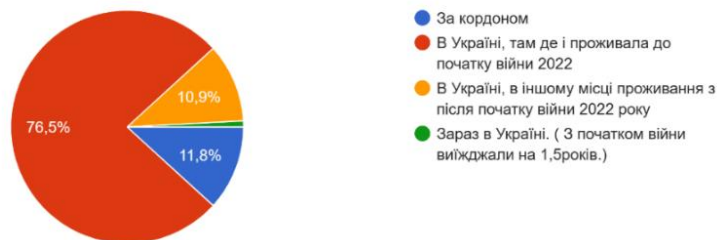


Рис. 2.5 Розподіл вибірки респондентів за місцем проживання на даний час

Ваше місце проживання до початку війни в Україні 2022 року
119 відповідей



Рис. 2.6 Розподіл вибірки респондентів за місцем проживання до війни 2022р.

Чи змінювали Ви місце проживання в Україні після початку війни 2022 року
119 відповідей

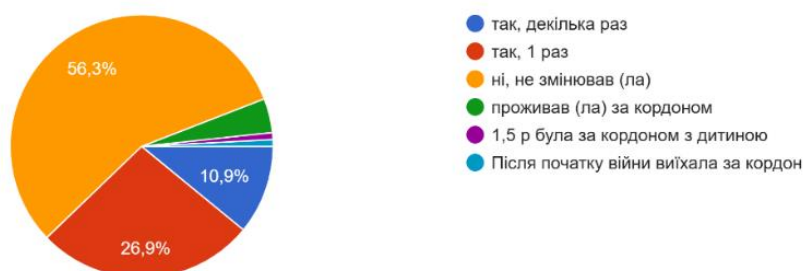


Рис. 2.7 Розподіл вибірки респондентів за досвідом зміни місця проживання на початку війни 2022р.

Як видно з діаграм частина людей, які змінили своє місце проживання - незначна. В основному більшість проживає в Україні, хоча деякі мали досвід виїзду за кордон. Саме ці обставини, пов'язані зі зміною місця проживання, є важливими для подальшого аналізу соціально-психологічних чинників адаптації, оскільки впливають на доступ до соціальної підтримки, стабільності середовища, можливостей працевлаштування та відчуття безпеки. І, в свою чергу, відсутність зміни місця проживання після початку воєнних дій також може бути додатковим стресовим фактором. Адже, особа постійно знаходилась в країні, де присутні воєнні дії (повітряні тривоги, обстріли, можливість мобілізації)

Згідно опитування, 22,8% - зверталися до психологічної допомоги після початку воєнних дій, а 10,2% планують звернутися до фахівця-психолога (див. рис. 2.9). До психологічних груп підтримки зверталися – 11,9% вибірки респондентів (див. рис. 2.8). Ці дані свідчать про низьку популярність та, ймовірно, обмежену доступність або низьку обізнаність про такі форми підтримки серед населення, навіть в умовах війни, коли потреба в психологічному ресурсі зростає.

Досвід відвідування психологічних груп підтримки
119 відповідей



Рис. 2.8 Розподіл вибірки респондентів за досвідом звернення до психологічних груп підтримки

Досвід проходження психотерапії після початку війни 2022 року
119 відповідей



Рис. 2.9 Розподіл вибірки респондентів за досвідом проходження психотерапії

Загалом, свій психологічний стан оцінюють як поганий на сьогодні – 30,4% респондентів. 54,2% - вдалося подолати наслідки негативного впливу війни на свій психічний стан. 11,9% опитуваних взагалі не відчували негативного впливу війни на собі і зазначають, що «в них завжди все під контролем». (див. рис. 2.10). На питання: «Як вплинула війна на ваше життя загалом?» 54,2% опитуваних зазначили, що знайшли нові ціннісні орієнтири та цілі в житті. 5,1% - зазначили, що стали сильніше та впевненіше себе почувати. Повністю зруйноване життя, стан розпачу і безнадії переживають 2,5% всіх опитуваних.

Як вплинув початок війни на ваш психологічний стан
120 відповідей



Рис. 2.10 Розподіл вибірки респондентів за оцінкою свого психологічного стану після початку війни

Висновки до розділу II

В другому розділі ми виділили основні мету та завдання нашого дослідження. Спираючись на досвід науковців, ми виділили декілька психологічних і соціальних чинників адаптації, вплив яких ми перевіримо на групі респондентів. А саме це: характерологічні риси особистості (екстраверсія, дружелюбність, добросовісність), емоційна стабільність, волева саморегуляція, здатність до стану усвідомлення; соціальні чинники - працевлаштування, наявність родини, зміна місця проживання, досвід психологічної підтримки, соціальна підтримка. Підібрали методики і створили форму опитування в Google Forms, яка також містить питання анкети щодо соціального статусу респондентів. Дані методики перевірені на узгодженість, надійність та валідність за допомогою коефіцієнта Альфа-Кронбаха, та показують їх високий рівень.

Також описали основні характеристики групи респондентів, що прийняли участь у дослідженні. В опитуванні прийняло участь приблизно однакова кількість чоловіків і жінок, тому вибірку поділено на 2 групи за статтю (по 48 респондентів в кожній групі). Сумарно понад 87% вибірки визнають негативний вплив війни на психоемоційний стан, що підтверджує актуальність теми дослідження соціально-психологічної адаптації в умовах тривалого військового конфлікту. Ці результати свідчать про високу потребу в системній психологічній підтримці, розвитку доступної психотерапевтичної допомоги та популяризації ефективних стратегій самопомоги в умовах війни.

РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ ПРОВЕДЕНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ, РОЗРОБЛЕНІ НА ЙОГО ОСНОВІ

3.1 Результати проведеного емпіричного дослідження

У ході аналізу результатів методики «Опитувальник оцінювання стану адаптації особистості «ОСАДА»» було виявлено загальний рівень адаптації респондентів та ступінь їхнього задоволення основними аспектами життєдіяльності (див. табл. 3.1).

Табл. 3.1

Результати методики «Опитувальник оцінювання стану адаптації особистості «ОСАДА»»

Змінні	Середнє	Медіана	Стандартне відхилення	Мін	Макс
Задоволення собою, своїм психічним станом	4,53	4	2,85	0	12
Задоволення ситуацією, її динамікою	4,26	4	2,93	0	13
Задоволення сферою міжособистісних стосунків	3,84	3	2,65	0	13
Задоволення своїм функціональним станом	3,95	4	2,6	0	13
Задоволення життєдіяльністю	3,92	3	3,09	0	13
Показник адаптації	20,09	18	12,23	0	54

Загалом, згідно з ключем методики (Додаток) ми бачимо середні показники в діапазоні успішної адаптації (4-6 балів). Хоча є показник по деяким шкалам менше 4, що свідчить про недостовірний результат через ігнорування реальних проблем, інфантилізм. Наприклад, за шкалами «Задоволення життєдіяльністю», «Задоволення своїм функціональним станом», «Задоволення

сферою міжособистісних стосунків». Середній інтегральний показник адаптації склав 20,09, при цьому медіанне значення дорівнює 18, що свідчить про певну варіативність у сприйнятті життєвої ситуації та суб'єктивному відчутті адаптованості. Високі значення стандартного відхилення (12,23) та широкий діапазон результатів (від 0 до 54) вказують на наявність значних відмінностей між учасниками, що, ймовірно, пов'язано з індивідуальними факторами, зокрема особистісними рисами, життєвими обставинами, соціальним оточенням та досвідом війни.

Аналіз окремих шкал дозволяє деталізувати загальну картину адаптаційного процесу. Середній бал за шкалою «Задоволення собою, своїм психічним станом» — 4,53, що вказує на доволі позитивне самосприйняття та загальний внутрішній комфорт у частини опитаних. Водночас стандартне відхилення у 2,85 знову ж демонструє розкид відповідей. Подібна ситуація спостерігається і за шкалою «Задоволення ситуацією, її динамікою» — середнє значення 4,26 при медіані 4, що говорить про помірне сприйняття навколишніх змін і рівня контролю за життєвими обставинами. Ці дані свідчать про наявність адаптаційних механізмів, проте на тлі загрозливих та нестабільних умов війни вони не завжди є достатньо ефективними для формування стійкого відчуття безпеки.

Табл. 3.2

Розподіл вибірки за рівнем прояву показників адаптації особистості (у %)

Змінні	Недостовірний результат/ігнорування проблем	Успішна адаптація	Нормальний рівень напруження	Субекстремальний рівень напруження
Задоволення собою, своїм психічним станом	41,5%	33,9%	17,8%	6,8%
Задоволення ситуацією, її динамікою	44,9%	32,2%	18,6%	4,2%
Задоволення сферою міжособистісних стосунків	57,6%	28%	9,3%	5,1%
Задоволення своїм функціональним станом	43,2%	43,2%	10,2%	3,4%
Задоволення життєдіяльністю	51,7%	29,7%	12,7%	5,9%

Доповнюючи кількісні результати, таблиця розподілу за рівнями прояву адаптаційних показників дає змогу краще зрозуміти загальну тенденцію. Так, за всіма шкалами прослідковується досить висока кількість учасників, що демонструють достатньо низькі бали, що свідчать про недостовірний результат, ігнорування проблем, інфантилізм. І майже за всіма шкалами такий рівень показника адаптації найчисельніший і переважає над успішною адаптацією. Найбільший інфантилізм та ігнорування проблем показано за шкалою задоволення сферою міжособистісних стосунків. Рівень успішної адаптації демонструють: 33,9% — задоволені своїм психічним станом, 32,2% — сприймають ситуацію позитивно, 28% — задоволені міжособистісними стосунками, 43,2% — власним функціональним станом, а 29,7% — життєдіяльністю загалом. Перевага інфантильної позиції та ігнорування проблем можливо є захисним механізмом психіки людей, що опинилися в

досить важких стресових умовах війни, де необхідно продовжувати підтримувати життєдіяльність на звичному рівні. В подальшому нашому аналізі ми прослідкуємо від яких факторів може залежати саме така позиція щодо адаптації в існуючих умовах війни.

Разом із тим, частина вибірки демонструє напруження в адаптаційному процесі: від 9,3% до 18,6% перебувають у стані нормального рівня напруження, а ще менший відсоток — у субекстремальному стані (від 3,4% до 6,8% залежно від шкали). Це означає, що певна частина все ж переживає значні труднощі, які можуть вимагати цілеспрямованої психологічної допомоги.

Результати методики «Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ»

У ході аналізу результатів методики «Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ» було виявлено характерні риси особистісного профілю учасників дослідження за п'ятьма ключовими факторами. Цей інструмент дозволяє оцінити особистісні характеристики, які можуть відігравати суттєву роль у процесах адаптації, особливо в умовах хронічного стресу, викликаного війною (див. табл. 3.3).

Табл.3.3

Результати методики «Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ»

Змінні	Середнє	Медіана	Стандартне відхилення	Мін	Макс
Екстраверсія	9,38	9	2,11	2	14
Дружелюбність	7,69	8	1,41	2	11
Добросовісність	7,47	8	1,39	2	13
Емоційна стабільність	8,95	9	1,89	2	13
Відкритість новому досвіду	8,47	8	1,91	2	13

Найвищі середні значення виявлено за шкалами екстраверсії (9,38) та емоційної стабільності (8,95), що свідчить про відносно виражену соціальну активність, відкритість до взаємодії та здатність до емоційного самоконтролю серед більшості респондентів.

Рівень відкритості до нового досвіду також є досить високим — середнє значення складає 8,47, що свідчить про наявність у респондентів гнучкості мислення, готовності до змін, інтересу до нової інформації, досвіду, а також загальної креативності.

Щодо таких рис як добросовісність і дружелюбність, то середні значення за цими шкалами є дещо нижчими порівняно з іншими факторами, але залишаються на помірному рівні — 7,47 і 7,69 відповідно.

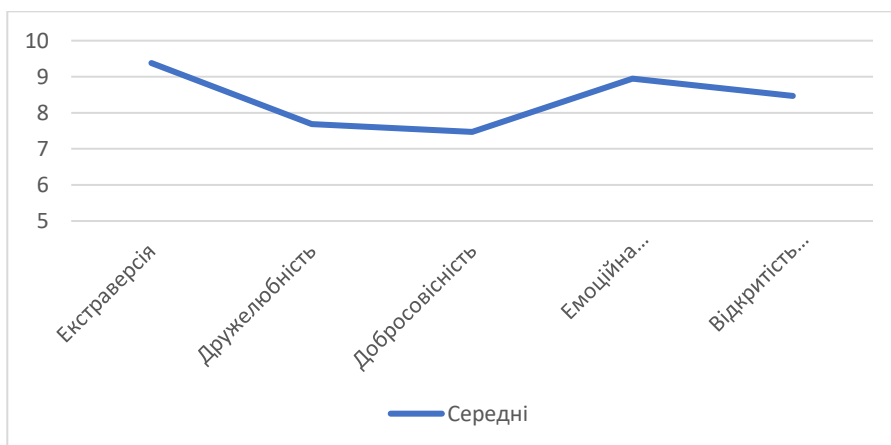


Рис. 3.1. Профіль вибірки за проявом особистісних рис

Варто також звернути увагу на показники стандартного відхилення, які коливаються від 1,39 до 2,11, що вказує на певну варіативність у вираженості рис у межах вибірки. Наприклад, шкала екстраверсії має найвище стандартне відхилення (2,11), що свідчить про наявність як високоекстравертованих осіб, так і тих, хто тяжіє до інтровертованості. Такий розкид є очікуваним і природним, оскільки особистісні риси мають індивідуальний характер. Також помітний широкий діапазон за всіма шкалами — від мінімальних значень 2

балів до максимальних 13–14, що підкреслює різноманітність особистісних профілів у вибірці.

Таким чином, загальний профіль особистості учасників дослідження демонструє наявність у більшості респондентів таких особистісних рис — високий рівень емоційної стабільності, екстраверсії та відкритості до нового досвіду.

Результати методики «Методика дослідження вольової саморегуляції»

У ході аналізу результатів методики дослідження вольової саморегуляції було виявлено, що переважна більшість учасників демонструють високий рівень сформованості вольових якостей, що свідчить про їхню здатність до мобілізації внутрішніх ресурсів у складних життєвих умовах, зокрема в умовах війни. Середні значення по всіх шкалах методики є доволі високими, що вказує на загальну стійкість респондентів у контексті регуляції власної поведінки, емоцій і досягнення поставлених цілей (див. табл. 3.4).

Табл.3.4

Результати методики «Методика дослідження вольової саморегуляції»

Змінні	Середнє	Медіана	Стандартне відхилення	Мін	Макс
Наполегливість	9,2	10	3,29	0	15
Самовладання	7,91	8	2,53	1	13
Загальна шкала вольового самоконтролю	13,81	14	4,25	2	23

Середнє значення за шкалою «Наполегливість» становить 9,2 при медіані 10, що свідчить про загальну цілеспрямованість і здатність більшості респондентів наполегливо діяти у напрямку досягнення бажаного результату навіть попри труднощі. Значення стандартного відхилення на рівні 3,29 демонструє, що в межах вибірки є деяка варіативність, однак у цілому

респонденти демонструють достатньо розвинену здатність до тривалих вольових зусиль. Мінімальний бал у 0 та максимальний у 15 свідчать про наявність як осіб із виражено низькою наполегливістю, так і тих, у кого ця якість сформована на дуже високому рівні.

Шкала «Самовладання» також показала позитивні результати — середній бал склав 7,91, а медіана — 8. Це свідчить про здатність респондентів контролювати власні імпульси, емоції, не піддаватися тривозі або паніці в кризових ситуаціях. Стандартне відхилення є дещо нижчим (2,53), що може вказувати на більш рівномірний розподіл цієї якості серед вибірки. Максимальний бал — 13, а мінімальний — 1, тобто абсолютна відсутність самовладання в жодного з респондентів не була зафіксована, що також є позитивним індикатором.

Зведений показник — «Загальна шкала вольового самоконтролю» — має середнє значення 13,81 при медіані 14, що є доволі високим результатом. Це свідчить про загальний розвиток саморегулятивних здібностей серед більшості учасників, тобто здатність одночасно тримати фокус на меті, мобілізувати ресурси, протистояти зовнішнім впливам і внутрішнім слабкостям. Широкий діапазон значень — від 2 до 23 — демонструє, що частина респондентів має потребу в розвитку цих здібностей, однак загальна тенденція є позитивною.

Результати таблиці розподілу респондентів за рівнями прояву вольової саморегуляції підтверджують ці спостереження (див. табл. 3.5).

Табл. 3.5

Розподіл вибірки за рівнем прояву показників вольової саморегуляції (у %)

Змінні	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Наполегливість	7,6%	18,6%	73,7%
Самовладання	2,5%	16,1%	81,4%
Загальна шкала вольового саморегуляції	4,2%	26,3%	69,5%

Зокрема, 73,7% учасників показали високий рівень наполегливості, що є свідченням здатності до стійкого досягнення цілей у довгостроковій перспективі. Лише 7,6% респондентів мають низький рівень цієї якості, а 18,6% — середній. Ще більш виражена позитивна картина спостерігається за показником самовладання: 81,4% респондентів мають високий рівень цієї якості, тоді як лише 2,5% демонструють низькі значення. Це вказує на здатність більшості учасників зберігати психологічну рівновагу навіть у стресогенних ситуаціях, що є вкрай важливо в умовах війни.

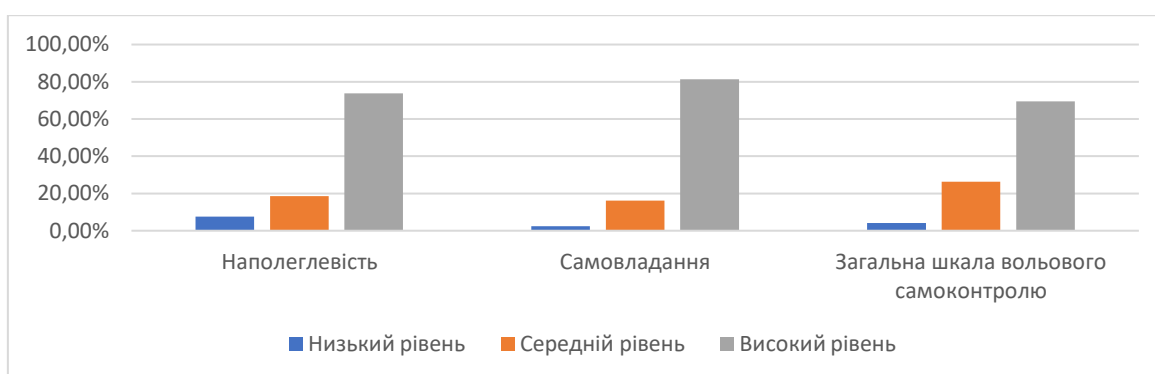


Рис. 3.2. Розподіл вибірки за рівнем прояву показників вольової саморегуляції

Зведений індикатор — загальна вольова саморегуляція — засвідчує, що 69,5% респондентів мають високий рівень цієї здатності, а лише 4,2% — низький. Таким чином, отримані результати демонструють, що більшість

учасників дослідження мають високий рівень саморегуляції, що дозволяє їм ефективно протистояти викликам, пов'язаним з воєнним станом, зберігати продуктивність, самоконтроль та стабільність у щоденному житті.

Результати методики «П'ятифакторний опитувальник Майндфулнес POM-15»

У ході аналізу результатів методики «П'ятифакторний опитувальник Майндфулнес POM-15» було виявлено, що загальний рівень майндфулнесу серед респондентів є досить високим і свідчить про сформовану здатність до усвідомленого переживання власного досвіду (див. табл. 3.6).

Табл. 3.6

Результати методики «П'ятифакторний опитувальник Майндфулнес POM-15»

Змінні	Середнє	Медіана	Стандартне відхилення	Мін	Макс
Спостереження	9,73	10	2,63	3	15
Вербальний опис	10,92	11	2,28	5	15
Усвідомлена дія	10,93	11	2,29	5	15
Неосудливість	11,2	11	2,46	5	15
Нереагування	8,6	9	1,92	3	13
Майндфулнес	51,39	51	6,89	35	70

Середнє значення інтегрального показника майндфулнесу становить 51,39 при медіанному значенні 51, що вказує на симетричний розподіл і концентрацію відповідей у середньо-високому діапазоні. Стандартне відхилення на рівні 6,89 свідчить про помірну варіативність результатів, а розкид значень від 35 до 70 дозволяє припустити наявність як осіб із дуже високим рівнем усвідомленості, так і таких, чий рівень усвідомлення є помірним або навіть зниженим.

Аналіз окремих шкал дає змогу глибше зрозуміти специфіку прояву усвідомленості в учасників дослідження. Найвищі середні показники отримано за шкалами «Усвідомлена дія» (10,93) та «Вербальний опис» (10,92), що свідчить про здатність респондентів бути уважними до власних дій і поведінки в моменті, а також добре вербалізувати власні переживання, емоційні стани та внутрішні процеси. Це є позитивною характеристикою, яка свідчить про високий рівень внутрішньої рефлексії та контролю за поведінкою, що, у свою чергу, може мати стабілізуючий ефект у стресових умовах, таких як війна. Подібний рівень демонструє також шкала «Неосудливість» — середній бал 11,2 при медіані 11. Цей показник говорить про здатність респондентів приймати свій досвід без зайвих оцінок і критики, що є ключовою навичкою в практиці майндфулнес і сприяє зниженню рівня тривожності та самозвинувачення.

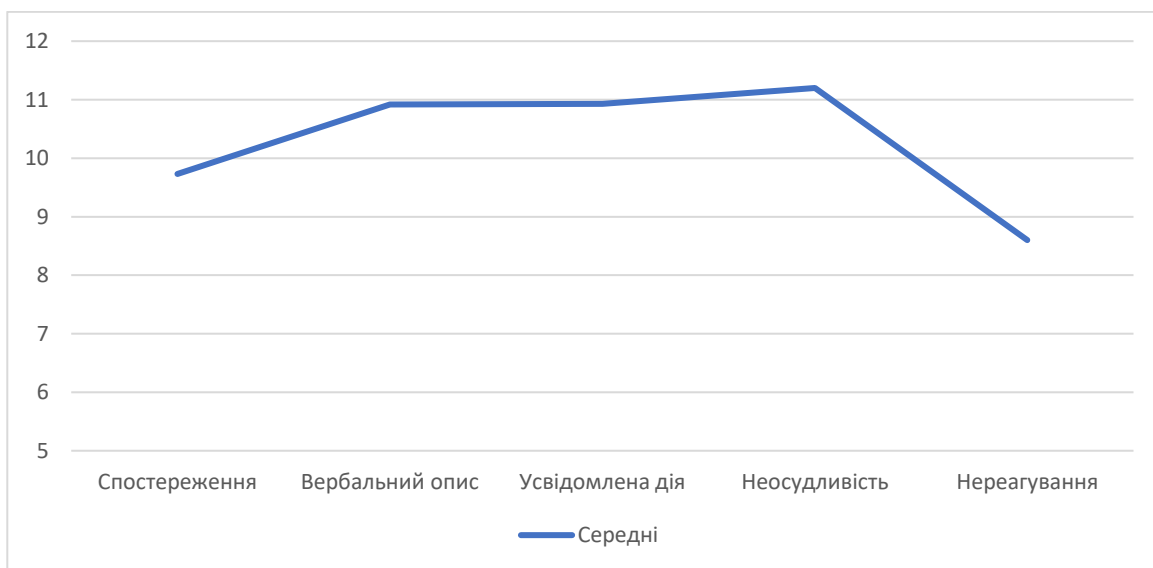


Рис. 3.3 Профіль вибірки за показниками майндфулнес

Трохи нижчі, але все ще достатньо високі результати були отримані за шкалою «Спостереження», середнє значення якої становить 9,73. Цей показник відображає здатність до уважного помічання зовнішніх та внутрішніх стимулів — як-от тілесних відчуттів, думок, емоцій — і свідчить про включеність респондентів у поточний момент. Водночас найнижчий середній показник

серед усіх п'яти шкал був зафіксований на шкалі «Нереагування» — 8,6. Це свідчить про дещо знижену здатність респондентів не реагувати автоматично на сильні емоції чи подразники. Тобто, хоча респонденти загалом і здатні бути уважними та свідомими, частина з них схильна до імпульсивної або емоційно зарядженої реакції на внутрішні або зовнішні впливи.

Результати аналізу статевих відмінностей

У ході аналізу статевих відмінностей за результатами методики «Опитувальник оцінювання стану адаптації особистості «ОСАДА»» було встановлено наявність статистично значущих розбіжностей між чоловіками та жінками за більшістю досліджуваних параметрів. Спершу перевірили розподіл по групах на нормальність за допомогою середнього значення Т-критерій Манна Уїтні для даної методики. В таблиці 3.7 представлені описові статистики для двох груп по шкалам методики ОСАДА

Табл. 3.7

Статеві відмінності за методикою «Опитувальник оцінювання стану адаптації особистості «ОСАДА»»

Змінні	Ранг Мана-Уїтні	p значущість	Сила ефекту	Середнє групи чоловіків	Середнє групи жінок
Задоволення собою, своїм психічним станом	1088	0,001*	0,353	3,58	5,19
Задоволення ситуацією, її динамікою	1149	0,003*	0,316	3,35	4,89
Задоволення сферою міжособистісних стосунків	1229	0,012*	0,269	3,25	4,24
Задоволення своїм функціональним станом	1404	0,128	0,164	3,5	4,26
Задоволення життєдіяльністю	1071	0,001*	0,363	2,81	4,67
Показник адаптації	1095	0,001*	0,349	15,85	23

Примітка: «*» - статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

Майже за всіма шкалами присутні виражені відмінності. Зазначимо, що бали за шкалами методики ОСАДА нижче 4 свідчать про інфантилізм та позицію ігнорування проблем. І саме така ситуація спостерігається за всіма середніми показниками у групі чоловіків, тоді як група жінок в цілому показує успішну адаптацію за всіма шкалами по середнім показникам.

Показники задоволення собою та своїм психічним станом, де значення рангу Манна-Уїтні становить 1088 при $p = 0,001$, свідчить про високий рівень значущості. Середнє значення у групі жінок за цим показником становило 5,19, тоді як у чоловіків — лише 3,58. Сила ефекту на рівні 0,353 дозволяє говорити про помірний ефект, що вказує на відчутну різницю у сприйнятті власного психоемоційного стану. Подібна картина спостерігається і за **шкалою задоволення ситуацією та її динамікою**: $p = 0,003$, сила ефекту 0,316, середнє у чоловіків — 3,35, у жінок — 4,89. Найбільш показовими розбіжності виявилися у сфері **загального задоволення життєдіяльністю**: $p = 0,001$, сила ефекту 0,363 — одна з найвищих у таблиці, а середні значення у жінок становили 4,67, тоді як у чоловіків — лише 2,81. Це означає, що жінки, ймовірно, відчують більший сенс або вищий рівень організованості у своїй повсякденній активності, попри зовнішні обставини. А за результатами чоловічої групи знову ж таки спостерігаємо позицію ігнорування проблем. Особливо важливою є відмінність за загальним показником адаптації: середній показник у жінок — 23, тоді як у чоловіків — 15,85, при $p = 0,001$ і силі ефекту 0,349.

Табл. 3.8

**Розподіл вибірки за рівнем прояву показників адаптації особистості.
Статеві відмінності**

Змінні	Недостовірний результат/ігнорування проблем		Успішна адаптація		Нормальний рівень напруження		Субекстремальний рівень напруження	
	Чол.	Жін.	Чол.	Жін.	Чол.	Жін.	Чол.	Жін.
Задоволення собою, своїм психічним станом	56,3%	41,7%	31,25%	27,1%	8,3%	22,9%	4,2%	8,3%
Задоволення ситуацією, її динамікою	56,25%	41,7%	33,33%	29,7%	8,3%	22,9%	2,1%	6,25%
Задоволення сферою міжособистісних стосунків	68,8%	52,1%	22,9%	31,3%	6,3%	8,3%	2,0%	8,3%
Задоволення своїм функціональним станом	52,1%	45,8%	37,5%	39,6%	6,3%	6,25%	4,1%	4,2%
Задоволення життєдіяльністю	66,7%	45,8%	25,0%	29,2%	8,3%	14,6%	0,0%	10,4%

Результати аналізу свідчать про те, що жінки загалом демонструють кращий рівень задоволення життєвими сферами і успішнішу адаптацію, але відсоток респондентів з результатом інфантильної позиції і ігнорування проблем досить високий. В групі чоловіків позиція ігнорування проблем переважає. Далі прослідкуємо за відмінностями в характерологічних рисах, емоційній стабільності та вольової саморегуляції і усвідомлення.

У ході аналізу статевих відмінностей за методикою «Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ» було встановлено, що більшість особистісних рис у вибірці не демонструють статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками, що свідчить про загальну подібність особистісних профілів незалежно від статі (див. табл. 3.9).

Табл. 3.9

Статеві відмінності за методикою «Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ»

Змінні	Ранг Мана- Уїтні	p значущість	Сила ефекту	Середнє групи чоловіків	Середнє групи жінок
Екстраверсія	1617	0,727	0,037	9,15	9,54
Дружелюбність	1679	0,995	0,034	7,6	7,74
Добросовісність	1447	0,168	0,139	7,21	7,66
Емоційна стабільність	1259	0,019*	0,250	8,42	9,31
Відкритість новому досвіду	1508	0,333	0,102	8,1	8,73

Примітка: «*» - статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

Проте одна змінна — емоційна стабільність — виявилась статистично значущою на рівні $p < 0,05$, що дозволяє зробити висновки про специфіку сприйняття та емоційного функціонування представників різних статей у контексті дослідження.

Зокрема, за шкалою емоційної стабільності було зафіксовано значення $p = 0,019$, а сила ефекту становила 0,250, що вказує на помірний вплив статевого чинника. Середнє значення у жінок — 9,31 — є помітно вищим, ніж у чоловіків — 8,42. Це свідчить про те, що саме жінки виявляють вищу емоційну врівноваженість, стабільність і меншу схильність до емоційних коливань або внутрішнього напруження в умовах тривалого стресу, як-от війна. Такий результат може бути пов'язаний з особистісними або соціальними чинниками,

зокрема з адаптивними механізмами, які жінки частіше залучають для збереження внутрішньої рівноваги.

За іншими шкалами статистично значущих відмінностей не виявлено. Наприклад, екстраверсія мала значення $p = 0,727$, а сила ефекту була мінімальною — лише 0,037, що свідчить про практично однаковий рівень соціальної активності та відкритості у чоловіків і жінок. Середнє значення екстраверсії у жінок (9,54) дещо перевищує відповідний показник у чоловіків (9,15), однак ця різниця не є значущою, тому не може вважатися системною. Подібна ситуація спостерігається і за шкалою дружелюбності. Це означає, що обидві групи мають схожий рівень доброзичливості, відкритості до взаємодії та схильності до підтримки соціальних контактів.

Добросовісність також не демонструє статистично значущих відмінностей, хоча значення $p = 0,168$ є ближчим до межі значущості порівняно з іншими шкалами. Жінки виявили дещо вищу добросовісність (7,66 проти 7,21 у чоловіків), що може відображати схильність до більшої організованості, відповідальності чи дисципліни, однак з урахуванням сили ефекту 0,139 ці відмінності не можуть вважатися достатньо вираженими для практичної інтерпретації. Також шкала відкритості до нового досвіду не показала значущих відмінностей ($p = 0,333$), хоча середнє значення у жінок (8,73) було дещо вищим, ніж у чоловіків (8,1), що може свідчити про дещо більшу гнучкість мислення або готовність до змін у жінок, однак статистично ця різниця не є підтвердженою.

У ході аналізу статевих відмінностей за результатами методики «Методика дослідження вольової саморегуляції» було встановлено, що показники, пов'язані з вольовими якостями, демонструють чітко виражені й статистично значущі розбіжності між чоловіками та жінками, (див. табл. 3.10).

Табл.3.10

Статеві відмінності за методикою «Методика дослідження вольової саморегуляції»

Змінні	Ранг Мана-Уїтні	p значущість	Сила ефекту	Середнє групи чоловіків	Середнє групи жінок
Наполегливість	994	0,001*	0,408	10,56	8,27
Самовладання	1265	0,022*	0,247	8,52	7,49
Загальна шкала вольового самоконтролю	1068	0,001*	0,364	15,31	12,77

***Примітка:** «*» - статистична значущість на рівні $p < 0,05$.*

Щодо результатів методики вольової саморегуляції, виявлено, що всі три досліджувані показники мають статистично значущі відмінності на рівні $p < 0,05$. Найбільш вираженою виявилася різниця за шкалою «Наполегливість»: $p = 0,001$, сила ефекту 0,408, що свідчить про досить помітну відмінність. Чоловіки демонструють вищу середню наполегливість (10,56) порівняно з жінками (8,27), що може свідчити про більшу орієнтованість на досягнення мети, здатність долати перешкоди та підтримувати зусилля у складних умовах.

Шкала «Самовладання» також показала значущі відмінності — $p = 0,022$, сила ефекту 0,247. Тут також спостерігається перевага чоловіків: середнє значення у них — 8,52, тоді як у жінок — 7,49. Це може свідчити про те, що чоловіки у вибірці мають вищу здатність до контролю емоційних реакцій, імпульсів та збереження внутрішньої стабільності в умовах стресу. Враховуючи ситуацію воєнного часу, цей показник може мати важливе значення для оцінки потенціалу до саморегуляції в кризових обставинах.

Загальна шкала вольового самоконтролю також виявила суттєві відмінності між статями — $p = 0,001$, сила ефекту 0,364. Чоловіки мають вищий інтегральний показник (15,31) порівняно з жінками (12,77), що ще раз

підтверджує тенденцію до сильніше виражених вольових якостей у чоловіків. Далі прослідкуємо статеві відмінності в показниках методики ПОМ -15 (див. табл. 3.11).

Табл.3.11

**Статеві відмінності за методикою «П'ятифакторний опитувальник
Майндфулнес ПОМ-15»**

Змінні	Ранг Мана- Уїтні	p значущість	Сила ефекту	Середнє групи чоловіків	Середнє групи жінок
Спостереження	1226	0,012*	0,270	8,98	10,24
Вербальний опис	1553	0,484	0,075	11,1	10,8
Усвідомлена дія	1352	0,070	0,195	11,42	10,6
Неосудливість	1432	0,171	0,147	11,6	10,93
Нереагування	1515	0,359	0,098	8,38	8,76
Майндфулнес	1631	0,788	0,029	51,48	51,33

Примітка: «*» - статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

Що стосується шкали «Спостереження», де $p = 0,012$ при силі ефекту 0,270, що вказує на помірну значущість. Середнє значення у жінок становить 10,24, тоді як у чоловіків — 8,98. Це означає, що саме жінки виявляють вищу здатність помічати як зовнішні, так і внутрішні сигнали — тілесні відчуття, емоції, думки, дії інших. Така відмінність може свідчити про більш розвинену уважність до переживань у жінок, що, ймовірно, має адаптивну функцію в умовах високої емоційної напруги, спричиненої воєнним середовищем.

Інші шкали не продемонстрували статистично значущих розбіжностей. Наприклад, за шкалою «Вербальний опис» середні значення в обох групах є дуже близькими: 11,1 у чоловіків і 10,8 у жінок, а $p = 0,484$ та сила ефекту 0,075 не дають підстав стверджувати про наявність істотної різниці. Це свідчить про те, що здатність називати й описувати власні емоції та внутрішні стани є на

однаковому рівні у респондентів незалежно від статі. Аналогічна ситуація спостерігається й за шкалами «Усвідомлена дія» ($p = 0,070$), «Неосудливість» ($p = 0,171$) та «Нереагування» ($p = 0,359$), де хоча середні значення трохи варіюються, вони не мають статистичного підтвердження. Зокрема, шкала «Усвідомлена дія» має дещо вищий середній бал у чоловіків (11,42 проти 10,6 у жінок), але ці відмінності не є достовірними за статистичними критеріями. Те саме стосується неосудливості, де чоловіки продемонстрували трохи вищий рівень (11,6 проти 10,93), однак p -значення не дає підстав для висновків про реальну відмінність.

Інтегральний показник майндфулнесу теж не виявив значущої різниці між групами: середні значення є майже ідентичними (51,48 у чоловіків, 51,33 у жінок), $p = 0,788$, сила ефекту становить лише 0,029. Це дозволяє зробити висновок, що загальний рівень усвідомленості, як особистісної якості, не залежить від статі й проявляється приблизно на однаковому рівні у жінок і чоловіків.

Результати кореляційного аналізу

У ході кореляційного аналізу було виявлено найбільші кореляційні зв'язки між шкалами методики ОСАДА та шкалами методики вольової саморегуляції (див. табл. 3.12).

Табл. 3.12

Кореляційний аналіз показників стану адаптації особистості з показниками вольової саморегуляції (r -коефіцієнт Пірсона)

Змінні	Наполегливість	Самовладання	Загальна шкала вольового самоконтролю
Задоволення собою, своїм психічним станом	-0,500*	-0,387*	-0,485*
Задоволення ситуацією, її динамікою	-0,471*	-0,304*	-0,432*
Задоволення сферою міжособистісних стосунків	-0,373*	-0,222*	-0,339*
Задоволення своїм функціональним станом	-0,353*	-0,180	-0,325*
Задоволення життєдіяльністю	-0,388*	-0,245*	-0,358*
Показник адаптації	-0,492*	-0,322*	-0,461*

Примітка: «*» - статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

Ми бачимо зворотній зв'язок зі знаком «-». Але ми пам'ятаємо, що за ключем до методики ОСАДА, чим менший бал – тим кращий показник адаптації. Всі інші методики показують кращі результати зі збільшенням балів. Отже обернений кореляційний зв'язок є бажаним для нашого аналізу. Коли збільшення показників чинників ведуть до зменшення балу по методиці ОСАДА. Зокрема, найвищий зв'язок спостерігається між **наполегливістю** та **задоволенням собою** ($r = -0,500$), **задоволенням ситуацією** ($r = -0,471$), а **також загальним показником адаптації** ($r = -0,492$). Подібна картина спостерігається і для загальної шкали **вольової саморегуляції**. Тобто чим вищий рівень наполегливості, самовладання та вольового самоконтролю, тим

кращий показник по шкалам методики ОСАДА. Значення коефіцієнта кореляції говорить про середній зв'язок показників.

Статеві відмінності кореляційних зав'язків між шкалами методики ОСАДА та шкалами методики вольової саморегуляції показано в наступній таблиці 3.13.

Табл. 3.13

Порівняльний кореляційний аналіз статевих відмінностей в кореляції показників стану адаптації особистості з показниками вольової саморегуляції (r -коефіцієнт Пірсона)

Змінні	Наполегливість		Самовладання		Загальна шкала вольової саморегуляції	
	Чол.	Жін.	Чол.	Жін.	Чол.	Жін.
Задоволення собою, своїм психічним станом	-0,400*	-0,505*	-0,352*	-0,402*	-0,407*	-0,510*
Задоволення ситуацією, її динамікою	-0,369*	-0,423*	-0,220	-0,203	-0,329*	-0,379*
Задоволення сферою міжособистісних стосунків	-0,266	-0,326*	-0,179	-0,070	-0,218	-0,288*
Задоволення своїм функціональним станом	-0,326*	-0,373*	-0,180	-0,067	-0,313*	-0,330*
Задоволення життєдіяльністю	-0,285	-0,285*	-0,228	-0,061	-0,288*	-0,239
Показник адаптації	-0,390*	-0,450*	-0,303*	-0,203	-0,372*	-0,416*

Примітка: «*» - статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

З таблиці видно, що у жінок зв'язок наполегливості та загального показника вольової саморегуляції з показниками адаптації проявлений сильніше, ніж у чоловіків. Наприклад, **наполегливість** у жінок показує

більший зв'язок шкалою задоволення міжособистісними відносинами, задоволення ситуацією та життєдіяльністю. Показник самовладання у жінок показав статистично значущий зв'язок тільки зі шкалою задоволення собою, своїм психічним станом. Загалом, показники вольової саморегуляції можуть бути чинником успішної адаптації до умов війни і стресу.

Також було виявлено низку значущих взаємозв'язків між рисами особистості, емоційною стабільністю та показниками соціально-психологічної адаптації. Результати засвідчили, що певні особистісні характеристики відіграють помітну роль у тому, як особа сприймає власний стан, життєві обставини та в цілому реалізує себе в процесі адаптації до складних умов, зокрема війни.

У таблиці 3.14 наведено результати кореляційного аналізу показників опитувальника ТІРІ та всіма ключовими аспектами адаптації.

Табл. 3.14

Кореляційний аналіз показників стану адаптації особистості з рисами особистості (r -коефіцієнт Пірсона)

Змінні	Екстраверсія	Дружелюбність	Добросовісність	Емоційна стабільність	Відкритість новому досвіду
Задоволення собою, своїм психічним станом	-0,203*	0,067	-0,058	0,246*	0,047
Задоволення ситуацією, її динамікою	-0,207*	-0,077	0,040	0,274*	0,081
Задоволення сферою міжособистісних стосунків	-0,198*	-0,146	0,062	0,169	0,054
Задоволення своїм функціональним станом	-0,143	0,042	-0,118	0,260*	-0,016
Задоволення життєдіяльністю	-0,173	0,051	0,011	0,314*	0,104
Показник адаптації	-0,214*	-0,014	-0,013	0,298*	-0,073

Примітка: «*» - статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

Ми бачимо, що характерологічні риси особистості показують дещо менший зв'язок з показниками адаптації ніж вольова саморегуляція. Зокрема, **екстраверсія** корелює з показниками **задоволення собою, задоволення ситуацією, сферою міжособистісних стосунків**, та загальним показником **адаптації**. Але сила такого зв'язку досить низька. Добросовісність та дружелюбність взагалі не показали значимого статистично зв'язку з показниками методики ОСАДА.

Цікавим є результат **прямої кореляції рівня емоційної стабільності зі шкалами задоволенням собою, своїм психічним станом** ($r = 0,246$), **ситуацією** ($r = 0,274$), **міжособистісними стосунками** ($r = 0,169$), **функціональним станом** ($r = 0,260$), **життєдіяльністю** ($r = 0,314$) і **загальним показником адаптації** ($r = 0,298$), причому всі ці зв'язки є статистично значущими. Тобто чим вищий рівень емоційної стабільності, тим напруженіша ситуація по всім шкалам методики адаптації демонструють респонденти. Можливо це пов'язано з тим, що високий рівень емоційної стабільності веде до здатності не відчувати напруги, дратівливості чи страху та вчасно не реагувати адекватно в ситуаціях небезпеки. Висока емоційна стабільність може заважати прояву емоцій та відкритому комунікуванню. В ситуації воєнного конфлікту вчасне реагування на події (повітряна тривога, обстріли, ризики втрати місця роботи і свободи вільно пересуватися) та відкритість до комунікацій може грати ключову роль. Також ми пам'ятаємо, що досить висока кількість респондентів нашої вибірки демонструють позицію ігнорування проблем за показниками методики адаптації (низькі бали 0-4). Тож показник емоційної стабільності може сприяти підвищенню надто низьких балів за шкалами до результату «Успішна адаптація».

Інші риси, такі як дружелюбність, добросовісність та відкритість до нового досвіду, не продемонстрували суттєвих кореляцій із показниками адаптації, що свідчить про їхню нейтральну або опосередковану роль у даному контексті.

Далі наведено наявність статевих відмінностей кореляційних зав'язків характерологічних рис особистості і показників соціально-психологічної адаптації (див. табл. 3.15).

Табл. 3.15

Порівняльний кореляційний аналіз статевих відмінностей в кореляції показників стану адаптації особистості з рисами (r - коефіцієнт Пірсона)

Змінні	Екстраверсія		Дружелюбність		Добросовісність		Емоційна стабільність		Відкритість новому досвіду	
	Ч.	Ж.	Ч.	Ж.	Ч.	Ж.	Ч.	Ж.	Ч.	Ж.
Задоволення собою, своїм психічним станом	-0,151	0,314*	-0,010	-0,037	0,188	0,208	0,220	0,181	-0,075	-0,047
Задоволення ситуацією, її динамікою	-0,088	0,407*	0,064	-0,244	0,140	0,037	0,320*	0,180	0,080	0,144
Задоволення сферою міжособистісних стосунків	-0,089	-0,272	0,066	0,361*	0,171	0,057	0,217	0,067	0,010	0,002
Задоволення своїм функціональним станом	0,148	-0,205	0,055	-0,042	0,080	0,153	0,215	0,233	0,019	0,046
Задоволення життєдіяльністю	0,102	-0,243	0,061	-0,030	0,186	0,110	0,240	0,288*	0,111	0,111
Показник адаптації	0,133	0,342*	0,039	-0,124	0,175	0,133	0,270	0,235	0,093	0,096

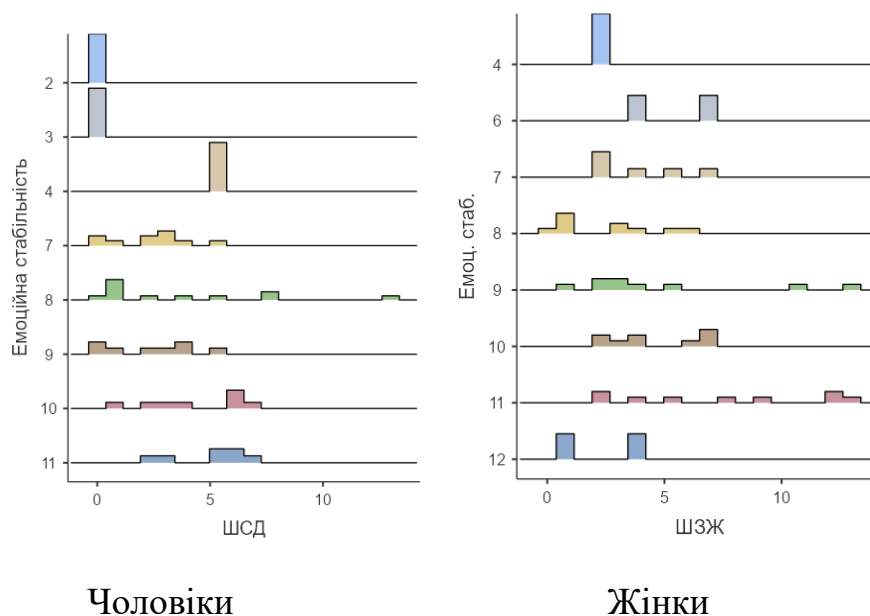
Примітка: «*» - статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

Тут ми бачимо значні відмінності в двох групах. Наприклад у жінок **екстраверсія** показала досить достовірний середній обернений зв'язок з **показником задоволення собою, своїм психічним станом** ($r = -0,314$), **ситуацією** ($r = -0,407$) та **загальним показником адаптації** ($r = -0,342$). В групі чоловіків шкали методики ОСАДА взагалі не показують значущого зв'язку з

екстраверсію. **Дружелюбність** прямо корелює зі **шкалою задоволення сферою міжособистісних стосунків** ($r = 0,361$) і знову ж таки тільки в групі жінок. Це можна пояснити тим, що занадто чутливість та зацікавленість щодо інших, альтруїстичні якості у жінок не сприяють сфері задоволення стосунками. Можливо тому що необхідно балансування дружніх якостей та самоповаги і захисту своїх інтересів.

Емоційна стабільність по впливу на адаптацію в обох групах показала знову прямий зв'язок, але слабкий по силі з такими шкалами методики адаптації: в групі **чоловіків** - з **показником задоволення ситуацією та її динамікою** ($r = 0,320$); в групі **жінок** - з **показником задоволення життєдіяльністю** ($r = 0,288$). З іншими шкалами емоційна стабільність взагалі не показала значущого зв'язку. Цей результат можна інтерпретувати так: чим вищий рівень емоційної стабільності та врівноваженості демонструє особа, тим більше вона піддає контролю власні емоції та реакції на небезпеку та здатна не відчувати наслідки стресу. А отже, менше задоволена ситуацією свого буття (для чоловіків) та життєдіяльністю (для жінок). Можливо, все ж таки в ситуації війни, надто емоційно стабільні чоловіки здатні занадто контролювати емоції та не відчувати напруги, дратівливості чи страху, недооцінювати важкість ситуації чи не сприймати її серйозно. Таким чином, нерішуче і неадекватно реагувати та діяти в кризових ситуаціях. Що, в загальному, призводить до не задоволення своєю життєвою ситуацією та її динамікою. У жінок з високим рівнем емоційної стабільності може бути ситуація нерозуміння необхідних мір, які обмежують життєдіяльність під час війни задля безпеки. Здебільшого, це неможливість повноцінно працювати та займатися рутинними справами (повітряні тривоги, обстріли, закриття торгівельних центрів та установ, тощо, зупинка транспорту), переміщатися, працювати (обмеження в інтернет зв'язку та електриці), обмеження в часі (комендантська година)... А успішній адаптації сприяє середній рівень емоційної стабільності. Додатково це підтверджують

побудовані графіки гістограм з показниками ОСАДА та емоційної стабільності (див. рис. 3.4).



ШСД -шкала задоволення ситуацією, її динамікою

ШЗЖ -шкала задоволення життєдіяльністю

Рис. 3.4 Графіки гістограм показників ОСАДА та Емоційна стабільність в групах чоловіків і жінок

Відкритість новому досвіду також не показала явних статистично значущих зав'язків зі шкалами методики адаптації в обох групах. Очевидно, що така риса передбачає зовсім інший досвід, ніж долаття стресу під час війни.

Також в ході кореляційного аналізу було виявлено наявність значущих зв'язків між показниками методики ПОМ 15 та рівнем соціально-психологічної адаптації особистості. Особливо вираженими виявилися зв'язки між такими складовими стану усвідомлення, як вербальний опис, усвідомлена дія, неосудливість та загальний інтегральний показник майндфулнесу, з майже всіма ключовими елементами адаптаційного стану. Найсильніші прямі кореляції простежуються зі шкалою «неосудливість» (див. табл. 3.16).

Табл. 3.16

Кореляційний аналіз показників стану адаптації особистості з показниками методики ПОМ 15 (майндфулнес) (r -коефіцієнт Пірсона)

Змінні	Спостереження	Вербальний опис	Усвідомлена дія	Неосудливість	Нерегування	Майндфулнес
Задоволення собою, своїм психічним станом	0,082	-0,253*	-0,288*	-0,433*	-0,143	-0,343*
Задоволення ситуацією, її динамікою	0,056	-0,279*	-0,314*	-0,371*	-0,130	-0,344*
Задоволення сферою міжособистісних стосунків	0,043	-0,342*	-0,261*	-0,250*	-0,132	-0,310*
Задоволення своїм функціональним станом	0,087	-0,283*	-0,094	-0,292*	-0,113	-0,228*
Задоволення життєдіяльністю	0,040	-0,311*	-0,202*	-0,355*	-0,216*	-0,334*
Показник адаптації	0,069	-0,342*	-0,275*	-0,397*	-0,165	-0,366*

Примітка: «*» - статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

Як бачимо з таблиці 3.15 компонент (**неосудливість**), який відображає здатність приймати власні переживання без критики та оцінювання, виявився суттєво пов'язаним зі шкалою задоволення собою ($r = -0,433$), ситуацією ($r = -0,371$), життєдіяльністю ($r = -0,355$), функціональним станом ($r = -0,292$), міжособистісними стосунками ($r = -0,250$) та загальним показником адаптації ($r = -0,397$), причому всі ці зв'язки є статистично значущими. Це дозволяє припустити, що особи з високою тенденцією до неосудливості можуть мати високу суб'єктивну оцінку різних аспектів власного життя.

Подібна тенденція простежується й щодо шкали «**вербальний опис**», яка відображає здатність ідентифікувати й називати власні емоції. Усі кореляції цієї змінної з показниками адаптації також є оберненими та значущими: від $r = -$

0,253 до $r = -0,342$. Це свідчить про те, що більш емоційно усвідомлені особи, які здатні точно описати свої внутрішні стани, схильні до адекватної оцінки свого психоемоційного благополуччя.

Шкала «**усвідомлена дія**» також демонструє значущі обернені зв'язки з ключовими адаптаційними змінними. Найсильніше вона пов'язана з показниками задоволення ситуацією ($r = -0,314$), собою ($r = -0,288$) та загальним балом по методиці ОСАДА ($r = -0,275$). Це може свідчити про те, що особи, які діють з підвищеною свідомістю, чітко усвідомлюють власну включеність у події та відповідають за свої рішення. Підвищена свідомість у діях є ознакою зрілої регуляції, дозволяє витримувати навантаження на психіку за умов війни.

Інтегральний показник **майндфулнесу** також виявив стійкі й статистично значущі кореляції з усіма показниками адаптації, найсильніше — із задоволенням собою ($r = -0,343$), ситуацією ($r = -0,344$), життєдіяльністю ($r = -0,334$) та загальним індексом адаптації ($r = -0,366$).

Інші компоненти майндфулнесу — зокрема «**спостереження**» та «**нереагування**» — не продемонстрували значущих кореляцій з адаптацією, що може свідчити про їхню нейтральну або менш виражену роль у процесі адаптаційної оцінки. Загалом результати аналізу підкреслюють, що майндфулнес як здатність бути уважним, приймаючим і рефлексивним у стресових умовах, дозволяє краще справлятися з наслідками стресу та допомагає успішній адаптації особистості в умовах війни.

Далі розглянемо особливості статевих відмінностей у впливі стану усвідомлення на показники адаптації особистості. Дані наведено в таблиці 3.17

Табл. 3.17

**Порівняльний кореляційний аналіз статевих відмінностей показників
стану адаптації особистості з показниками методики ПОМ 15 (r –
коефіцієнт Пірсона)**

Примітка: «» - статистична значущість на рівні $p < 0,05$.*

Змінні	Спостереження		Вербальний опис		Усвідомлена дія		Неосудливість		Нерегування		Майндрфунес	
	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж
Задоволення собою, своїм психічним станом	0,155	0,025	-0,220	-0,147	-0,328*	-0,269	-0,430*	-0,508*	0,054	-0,379*	-0,265	-0,385*
Задоволення ситуацією, її динамікою	0,026	0,037	-0,235	-0,222	-0,333*	-0,247	-0,422*	-0,360*	0,006	-0,252	-0,345*	-0,308*
Задоволення сферою міжособистісних стосунків	-0,022	0,083	-0,354*	-0,282	-0,362*	-0,107	-0,334*	-0,175	-0,023	-0,214	-0,395*	-0,199
Задоволення своїм функціональним станом	-0,192*	0,041	-0,142	-0,230	-0,192	-0,036	-0,337*	-0,264	0,071	-0,263	-0,131	-0,191
Задоволення життєдіяльністю	-0,013	0,035	-0,354*	-0,178	-0,143	-0,115	-0,274*	-0,321*	-0,140	-0,358*	-0,332*	-0,283
Показник адаптації	0,059	0,020	-0,321*	-0,241	-0,312*	-0,190	-0,417*	-0,401*	-0,015	-0,336*	-0,357*	-0,332*

Отримали такі статеві відмінності. Показник **Вербальний опис** корелює зі **шкалою задоволення сферою міжособистісних стосунків та задоволення життєдіяльністю і загальним показником адаптації у чоловіків** ($r=-0,354, -0,354, -0,321$). У жінок показник вербального опису взагалі не показав статистично значущого рівня кореляції з показниками методики адаптації. Тобто вербально описувати свій досвід, називати свої відчуття та висловлювати свої думки має значення більше для чоловіків. Це допомагає будувати стосунки в соціумі, організовувати життєдіяльність та взагалі проходити адаптацію в умовах війни. Така ж ситуація з показником **Усвідомлена дія (УД)**. Кореляція УД спостерігається тільки в чоловічій групі зі шкалами: **задоволення собою, задоволення ситуацією та сферою міжособистісних відносин і загальним показником адаптації** ($r= -0,328, -0,333, -0,362, -0,312$). Група опитаних жінок знову не показала статистично значущих кореляційних зав'язків УД по всім шкалам методики адаптації. Тобто діяти усвідомлено, чітко усвідомлювати власну включеність у події та відповідати за свої рішення допомагає чоловікам бути в стабільному психічному стані, бути задоволеними ситуацією, в якій вони перебувають та стосунками в соціумі. Можливо УД дає відчуття контролю над ситуацією, яка так важлива для чоловічої половини групи респондентів. **Неосудливість** корелює з деякими шкалами методики ОСАДА і у чоловіків і у жінок. При чому цей показник позує найсильніший обернений зв'язок. У чоловіків – з усіма шкалами методики адаптації крім шкали задоволення життєдіяльністю ($r=$ від $-0,337$ до $-0,430$). Найвищий показник кореляції в чоловічій групі, як і в жіночій зі **шкалою задоволення собою, своїм психічним станом**. В групі жінок – кореляція показника неосудливості з 3 шкалами: **задоволення собою, ситуацією, життєдіяльністю та загальним показником адаптації** ($r= -0,508, -0,360, -0,321, -0,401$). Тобто здатність не засуджувати свій внутрішній досвід, самосприйняття та емпатія стосовно себе та інших досить сильно впливає на позитивне сприйняття себе та ситуації в обох групах. У чоловіків ще додається вплив неосудливості на сприйняття

своїх відносин та свого функціонального прояву. А у жінок на життєдіяльність в цілому. Тож, можна сказати, що такий компонент усвідомлення, як неосудливість значно допомагає справлятися зі стресовими подіями війни та підтримувати всі сфери свого існування. **Нереагування** показує статистично значущий зв'язок тільки в групі жінок з такими шкалами: **задоволення собою, своїм психічним станом та задоволення життєдіяльністю**. В групі чоловіків цей показник не показує значущої кореляції з усіма шкалами ОСАДА. Тобто жінкам активна відстороненість від негативних думок і емоцій, сприйняття їх та утримання від реагування на них значно допомагає підтримувати свій психічний стан та своєю життєдіяльністю на позитивному рівні. Якщо підсумувати, то по середнім значенням всі показники методики ПОМ 15 не дуже відрізняються у чоловіків і жінок. Але вплив на показники шкал методики ОСАДА різниться в цих групах. Пам'ятаючи, що за середніми значеннями методики адаптації чоловіки демонструють позицію ігнорування проблем, а жінки – успішну адаптацію, можна припустити що такі показники як екстраверсія та нереагування, які не показують значущої кореляції в групі чоловіків сприяють успіху в адаптації у жінок в умовах війни. Найбільш сильний кореляційний зв'язок демонструє **Неосудливість**. Можна припустити, що здатність не засуджувати свій внутрішній досвід допомагає не впадати в негативні думки і емоції щодо себе та інших, зберігати ясність думок в критичних ситуаціях, оцінювати ситуацію об'єктивно, сприяє налагодженню соціальних підтримуючих контактів.

В таблиці 3.18 наведені всі психологічні досліджувані чинники, які показали кореляційні зв'язки у всіх трьох групах.

Табл. 3.18

Зведений результат кореляційного аналізу психологічних чинників соціально-психологічної адаптації українців в умовах війни

(через особливість інтерпретації результатів обраних методик прямий зв'язок являється негативною тенденцією, обернений зв'язок – позитивна тенденція)

	Психологічні чинники В загальній групі		Психологічні чинники (чоловіки)		Психологічні чинники (жінки)	
	Прямий зв'язок	Обернений зв'язок	Прямий зв'язок	Обернений зв'язок	Прямий зв'язок	Обернений зв'язок
Характерологічні рис		1.Екстраверсія			1.Дружелюбність	1.Екстраверсія
Емоційна сфера	1.Емоційна стабільність		1.Емоційна стабільність		1.Емоційна стабільність	
Вольова сфера		1.Наполегливість 2.Самовладання 3.Вольова саморегуляція		1.Наполегливість 2.Самовладання 3.Вольова саморегуляція		1.Наполегли вість 2.Самовлада ння 3.Вольова саморегуляц ія
Компоненти усвідомлення		1.Нереагування 2.Неосудливість 3.Верб. Опис 4.Усвід. Дія 5.Усвідомлення (заг. Показник)		1.Неосудливість 2.Верб. Опис 3.Усвід. Дія 4.Усвідомлення (заг. Показник)		1.Нереагува ння 2.Неосудлив ість 3.Усвідомле ння (заг. Показник)

З даної таблиці видно, що найбільше кореляційних зав'язків з показником адаптації показали показники методики вольової саморегуляції та опитувальник стану усвідомлення ПОМ-15. З характерологічних рис обернену кореляцію виявив лише показник екстраверсії. І саме таким зв'язком відрізняється група жінок від групи чоловіків. Показник емоційної стабільності неочікувано показав негативну кореляцію у всіх трьох групах. Що дає нам зробити висновок - успішній адаптації сприяє середній рівень емоційної стабільності. Також дружелюбність виявила негативний кореляційний зв'язок зі шкалою задоволення міжособистісними стосунками у жінок. Можливо тому що для отримання задоволення від стосунків у соціумі жінкам необхідно балансування дружніх якостей та самоповаги і захисту своїх інтересів.

Підсумок нашого кореляційного аналізу :

- найсильніші кореляційні зв'язки з показниками адаптації показали шкали методики вольової саморегуляції в обох групах;

- негативний зв'язок високих показників емоційної стабільності та показників адаптації під час війни;

- позитивний зв'язок екстраверсії, компонентів усвідомлення з показниками адаптації;

Чоловічу групу, яка виявила показники адаптації на рівні ігнорування проблем та інфантильної позиції, від жіночої відрізняє –

- відсутність кореляційного зв'язку Екстраверсії зі шкалами методики адаптації;
- наявність кореляційного зв'язку Усвідомленої дії, Вербального опису зі шкалами методики адаптації;
- відсутність зв'язку компоненту Нереагування зі шкалами методики адаптації;

Для подальшого аналізу чинників соціально-психологічної адаптації українців побудуємо моделі лінійної регресії для загальної вибірки респондентів, а також проаналізуємо статеві відмінності в регресійних моделях (див. табл. 3.19)

Результати регресійного аналізу показників

Табл. 3.19

Регресійна модель Чинники соціально-психологічної адаптації українців в умовах війни в Україні

Змінні	Стандартизований бета коефіцієнт	Стандартна помилка	p
Константа («Адаптація»)	40,83	8,245	0,001*
Екстраверсія	2,00	0,503	0,001*
Добросовісність	-1,69	0,748	0,026*
Емоційна стабільність	-1,97	0,521	0,001*
Наполегливість	1,49	0,412	0,001*
Самовладання	-1,07	0,541	0,050*
Неосудливість	1,36	0,465	0,004*
Нереагування	1,35	0,531	0,012*

Примітка: «*» - статистична значущість на рівні $p < 0,05$; показники якості регресійної моделі - $R = 0,657$, $R^2 = 0,432$.

Загальні показники якості моделі свідчать про її добру пояснювальну здатність: коефіцієнт множинної кореляції $R = 0,657$, а коефіцієнт детермінації $R^2 = 0,432$, що означає, що майже 43,2% варіативності в показнику адаптації можна пояснити включеними до моделі чинниками. В модель включені тільки ті фактори, що показали статистичну значущість на рівні $p < 0,05$. А також тест на нормальність моделі (Шапіро-Уїлк) на рівні 0,14, що свідчить про достатню силу моделі для інтерпретації ролі окремих психологічних змінних у процесі адаптації.

Виявлені такі предиктори соціально-психологічної адаптації: **екстраверсія, наполегливість, неосудливість до внутрішнього досвіду та нереагування з позитивним впливом на адаптацію та добросовісність,**

емоційна стабільність та **самовладання** з негативним впливом на показник адаптації. Найбільший позитивний вплив показала саме екстраверсія ($\beta = 2,00$). Найбільший негативний вплив продемонструвала емоційна стабільність ($\beta = -1,97$). Компонент самовладання потребує подальшого вивчення через його майже значуще значення p . Така модель демонструє помірні результати в поясненні варіації змінної адаптації.

Аналіз статевих відмінностей регресійних моделей наведено нижче в таблицях 3.20 та 3.21.

Табл. 3.20

Регресійна модель Чинники соціально-психологічної адаптації чоловіків - українців в умовах війни в Україні

Змінні	Стандартизований бета коефіцієнт	Стандартна помилка	p
Константа («Адаптація»)	20,10	7,865	0,014*
Емоційна стабільність	-1,82	0,712	0,014*
Наполегливість	1,85	0,550	0,002*

Примітка: «*» - статистична значущість на рівні $p < 0,05$; показники якості регресійної моделі - $R = 0,509$, $R^2 = 0,259$.

Дана модель чинників пояснює 25,9% варіації показника адаптації в групі чоловіків. Аналіз надійності - тест Шапіро-Уїлк, $p = 0,065$ такої моделі показує нормальний розподіл даних. І загалом модель свідчить про помірний вплив зазначених факторів та помірну пояснювальну здатність моделі. Виявлено лише 2 фактори впливу на адаптацію: **наполегливість** (стандартизований $\beta = 1,85$, $p = 0,002$) з позитивним впливом, та **емоційну стабільність** (стандартизований $\beta = -1,82$, $p = 0,014$) з негативним впливом.

Табл. 3.21

**Регресійна модель Чинники соціально-психологічної адаптації жінок -
українок в умовах війни в Україні**

Змінні	Стандартизований бета коефіцієнт	Стандартна помилка	p
Константа («Адаптація»)	43,9	13,887	0,003*
Майндфулнесс	0,81	0,291	0,008*
Екстраверсія	3,04	1,001	0,004*
Спостереження	-2,19	0,929	0,023*
Емоційна стабільність	-2,84	0,973	0,006*

Примітка: «*» - статистина значущість на рівні $p < 0,05$; показники якості регресійної моделі - $R = 0,630$, $R^2 = 0,396$.

Регресійна модель в групі жінок виявила кілька значущих предикторів, які можуть впливати на адаптацію. Така сукупність факторів пояснює 39,6% варіації показника адаптації в групі жінок. Відсутні відхилення у розподілі даних (тест Шапіро-Уїлк $p = 0,770$) данної моделі.

Вплив на адаптацію показали: **екстраверсія** (стандартизований $\beta = 3,04$, $p = 0,004$) та **загальний показник методики ПОМ 15 – майндфулнесс** (стандартизований $\beta = 0,81$, $p = 0,008$). І також спостерігається негативний вплив **емоційної стабільності** (стандартизований $\beta = -2,84$, $p = 0,006$) та **спостереження** (стандартизований $\beta = -2,19$, $p = 0,023$) на показник адаптації. Інші показники не показали статистично значущого результату.

Проаналізувавши наші регресійні моделі, можна зробити такі висновки. В загальній і в групі жінок позитивним предиктором показника адаптації виявилась **екстраверсія**. Вона також показала і надійний кореляційний зв'язок

в цих групах зі шкалами методики ОСАДА. В чоловічій групі регресійна модель показала, що екстраверсія для нашої вибірки чоловіків не являється значущим фактором впливу на адаптацію. Хоча екстраверсія по середнім значенням знаходиться майже на одному рівні і у чоловіків і у жінок (ч.- 9,15, ж.- 9,54). Отже, можна зробити висновок, що саме для жінок екстраверсія є позитивною рисою в контексті адаптації в умовах війни, що допомагає налагодженню соціальних зав'язків, легше переносити наслідки стресу, підтриманню оптимістичного настрою та готовності до змін.

Добросовісність також показала негативний вплив на адаптацію у загальній групі ($\beta = -1,69$, $p = 0,026$). Хоча цей показник не показав статистично значущих кореляційних зав'язків зі шкалами методики адаптації в обох групах і по загальній вибірці, можна припустити що така риса особистості в умовах війни може навпаки заважати пристосуванню і адаптації до умов невизначеності та небезпеки. Адже занадто висока відповідальність, розсудливість та надійність, водночас трудоголізм, схильність підтримувати порядок і перфекціонізм, що притаманно добросовісності, навпаки може посилювати наслідки стресу.

Такий компонент як **емоційна стабільність** показав негативний вплив на показник адаптації і у жінок ($\beta = -2,84$, $p = 0,006$) і у чоловіків ($\beta = -1,82$, $p = 0,014$) і в загальній групі ($\beta = -1,69$, $p = 0,026$). Яким би на перший погляд важливим і позитивно впливаючим не здавався цей показник, в умовах війни він не сприяє успішній адаптації (згідно нашого дослідження). Що підтверджено і кореляційними коефіцієнтами. Як ми зазначали раніше, чим вищий рівень емоційної стабільності та врівноваженості демонструє особа, тим більше вона піддає контролю власні емоції та реакції на небезпеку та здатна не відчувати наслідки стресу. А в умовах війни це може заважати адекватно та рішуче діяти в певних ситуаціях. Занадто емоційно-стабільні люди можуть недооцінювати важкість ситуації чи не сприймати її серйозно. Цей показник

єдиний показав статистично значущу різницю між чоловіками та жінками. По середнім значенням він вищий у жінок.

А от **Наполегливість** – компонент вольової саморегуляції, є предиктором соціально-психологічної адаптації під час війни з позитивним впливом, що і очікувано, адже наполегливість показала досить сильні кореляційні зв'язки з показниками методики ОСАДА в усіх групах. За середніми значеннями шкала «Наполегливість» показала найбільш виражену статистичну різницю: $p = 0,001$, сила ефекту 0,408. Чоловіки демонструють вищу середню наполегливість (10,56) порівняно з жінками (8,27). Тобто прояв активного прагнення до виконання запланованого, долання перешкод на шляху до мети, цілеспрямована діяльність в сторону розпочатих справ і дій дійсно важливі для успішної адаптації в умовах війни. І в той же час **Самовладання** – теж компонент вольової саморегуляції – показав негативний вплив на адаптацію в загальній групі українців ($\beta = -1,69$, $p = 0,050$). Але вважаючи на досить високе значення p , можна вважати його не достатньо статистично значущим для нас. І в кореляційному аналізі самовладання показало позитивний зв'язок з усіма шкалами методики адаптації в загальній групі. Тому ми не будемо включати цей компонент до предикторів з негативним впливом. Ні в чоловічій ні в жіночій групі самовладання не показало статистично-значущого впливу на адаптацію.

Цікавим є внесок майндфулнес-компонентів. В загальній групі **неосудливість до внутрішнього досвіду** є предиктором успішної адаптації ($\beta = 1,35$, $p = 0,012$). Вона показала найбільший по силі кореляційний зв'язок зі шкалами методики адаптації в усіх трьох групах. І хоча регресійні моделі показників в групі чоловіків і жінок не виявили неосудливість статистично-значущим предиктором адаптації, все ж таки ми вважаємо цей показник впливовим фактором адаптації українців в умовах війни. За середніми значеннями компонент неосудливість статистично не значно відрізняється в обох групах (ч.- 11,6, ж.- 10,93).

Нереагування в загальній групі також показало позитивний вплив на адаптацію ($\beta = 1,36, p = 0,004$). В чоловічій та жіночій групах регресійна модель не виявила неосудливість фактором впливу на адаптацію. Хоча саме у жінок спостерігається кореляційний зв'язок показника нереагування з показниками методики адаптації та позитивно впливає на сприйняття себе, свого психічного стану і на життєдіяльність. Середні значення цього показника в обох групах майже однакові (ч.- 8,38, ж. -8,76). Тож нереагування може допомагати контролю над емоціями в стресових ситуаціях, не піддаватися паніці або страху, не проявляти імпульсивні рішення та дії, тримати фокус на вирішенні першочергових проблем та ефективно реагувати та діяти. У чоловіків компоненти усвідомлення не представлені в регресійній моделі. Отже, вони не є предикторами адаптації для чоловіків нашої вибірки. Для жінок регресійна модель виявила такі предиктори, як загальний показник **майндфулнес** з позитивним впливом ($\beta = 0,81, p = 0,008$) та **спостереження** з негативним ($\beta = -2,19, p = 0,023$). Сила впливу усвідомлення не значний. Але все таки ми включаємо його до факторів психологічної адаптації. Адже усвідомлення може сприяти кращому розумінню та контролю емоцій, розвитку стресостійкості, сприяє покращенню комунікативних навичок і відкритості. А от спостереження досить сильно впливає негативно для представників жіночої групи на адаптацію. Хоча кореляційний аналіз не виявив статистично-значущих кореляційних зав'язків спостереження на адаптацію в усіх групах, але показав також негативну кореляцію з усіма шкалами методики ОСАДА. Ми робимо припущення, що саме для жінок спостереження може в деякій мірі заважати адаптації. Цей компонент в умовах війни може призводити до перенапруження в сприйнятті небезпеки, паралічу та пасивності, оскільки жінки відчують себе вразливими і не знають як реагувати на загрози.

Загалом отримані регресійні моделі дозволяють стверджувати, що адаптація в умовах війни формується на основі **наполегливості, екстраверсії і компонентах усвідомленості: неосудливість та нереагування**. При цьому

деякі риси, які традиційно розглядаються як адаптивні, за умов надзвичайної ситуації, такої як війна, можуть виконувати парадоксально негативну функцію. Отже, результати моделі мають як практичне значення для побудови програм психологічної підтримки, так і теоретичне значення для глибшого розуміння динаміки адаптації в умовах затяжної кризи. Зведений результат регресійного аналізу наведено в таблиці 3.22.

Табл. 3.22

Зведений результат регресійного аналізу психологічних чинників соціально-психологічної адаптації українців в умовах війни

	Психологічні чинники В загальній групі		Психологічні чинники (чоловіки)		Психологічні чинники (жінки)	
	Позитивний вплив	Негативний вплив	Позитивний вплив	Негативний вплив	Позитивний вплив	Негативний вплив
Характерологічні рис	Екстраверсія	Добросовісність			Екстраверсія	
емоційна сфера		Емоційна стабільність		Емоційна стабільність		Емоційна стабільність
Вольова сфера	Наполегливість		Наполегливість			
Компоненти усвідомлення	Нереагування Неосудливість				Майндфулнес	Спостереження

Результати аналізу впливу соціальних чинників адаптації.

Для визначення основних соціальних чинників соціально-психологічної адаптації українців в умовах війни проведемо кореляційний аналіз даних. Згідно нашої концептуальної моделі дослідження, ми виділяємо такі соціальні чинники адаптації:

- 1.працевлаштування;
- 2.соціальна підтримка (наявність стосунків);
3. досвід зміни місця проживання;
4. досвід психологічної професійної допомоги.

Також ми можемо проаналізувати відповіді з анамнестичної анкети наших респондентів, де виділені основні способи отримання підтримки та ресурсів при подоланні негативних наслідків стресу від війни (див. мал. 3.5). Згідно цієї діаграми, українці знаходять ресурс та підтримку у своїх підтримуючих стосунках з близькими, своїй зайнятості, психологічній підтримці фахівців психологів. Отже проведемо аналіз визначених нами соціальних факторів по впливу на адаптивні процеси.



Рис. 3.5 Діаграма відповідей респондентів щодо способів адаптації до умов війни.

Результати кореляційного аналізу соціальних чинників і показника адаптації наведено в таблиці 3.23

Табл. 3.23

Кореляційний аналіз показників стану адаптації особистості з соціальними чинниками (r - коефіцієнт Пірсона)

Змінні	Прагнута ситуація	Наявність стосунків	Зміна місця проживання	Психологічна допомога (групи підтримки)	Психологічна допомога (робота з психологом)
Задоволення собою, своїм психічним станом	-0,020	-0,100	-0,052	0,051	0,224*
Задоволення ситуацією, її динамікою	0,044	-0,081	-0,033	0,048	0,259*
Задоволення сферою міжособистісних стосунків	0,077	-0,047	-0,099	0,131	0,181
Задоволення своїм функціональним станом	-0,156	-0,026	-0,067	-0,013	0,090
Задоволення життєдіяльністю	0,051	-0,129	-0,031	0,078	0,176
Показник адаптації	0,066	-0,105	-0,067	0,066	0,231*

Примітка: «*» - статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

Отже, з таблиці 3.22 ми бачимо, що зв'язки виділених нами соціальних чинників з показниками методики адаптації зовсім незначні та не мають статистичної значущості в більшості випадків. Єдиний статистично значущий достатньо слабкий по силі зв'язок показала змінна **Робота з психологом** і цей результат доволі неочікуваний. Прямий зв'язок говорить про те, що наявність досвіду роботи з психологом у респондентів веде до збільшення балу показника адаптації, що є негативною тенденцією. Можливо такий результат ми отримали знову ж таки через те, що досить велика частина нашої вибірки (по деяким шкалам більше 50%) респондентів показує дуже низькі бали по шкалам

методики ОСАДА, що говорить про позицію ігнорування проблем. Тому робота з психологом може призводити до збільшення балів по шкалам методики ОСАДА та досягнення більш успішної адаптації. Такий статистично значущий зв'язок ми спостерігаємо зі шкалою задоволення собою і своїм психічним станом ($r = 0,224$), шкалою задоволення ситуацією і її динамікою ($r = 0,259$) та загальним показником адаптації ($r = 0,231$).

Інші показники хоч не проявили статистично значущих кореляційних зв'язків і коефіцієнти кореляції є занадто низькими, але ми можемо оцінити напрямок зв'язку. Отже, позитивну тенденцію ми спостерігаємо лише з показниками **Наявність стосунків** та **Досвід зміни місця проживання**.

Розглянемо особливості кореляційних зв'язків показників в різних групах: жінок і чоловіків (див. табл. 3.24)

Табл. 3.24

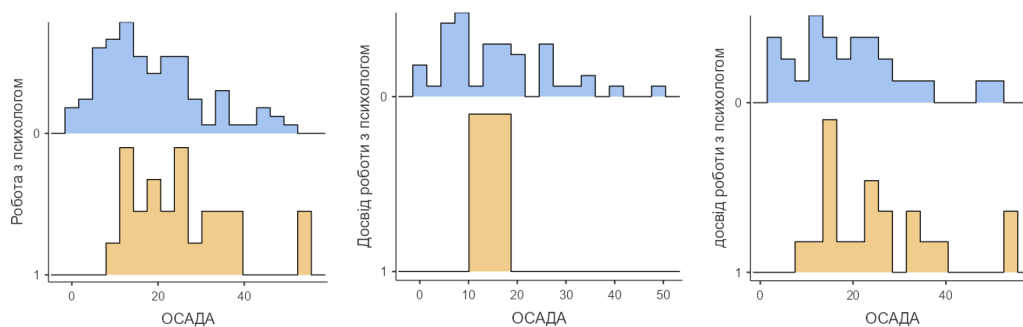
Кореляційний аналіз статевих відмінностей показників стану адаптації особистості з соціальними чинниками (r -коефіцієнт Пірсона)

Змінні	Працевлаштування		Наявність стосунків		Зміна місця проживання		Психологічна допомога (групи підтримки)		Психологічна допомога (робота з психологом)	
	Чол.	Жін.	Чол.	Жін.	Чол.	Жін.	Чол.	Жін.	Чол.	Жін.
Задоволення собою, своїм психічним станом	-0,026	0,038	-0,013	-0,081	-0,080	-0,028	0,083	0,073	0,078	0,225
Задоволення ситуацією, її динамікою	0,030	0,038	0,026	-0,121	-0,168	0,022	0,143	-0,013	0,030	0,275
Задоволення сферою міжособистісних стосунків	-0,091	0,137	0,133	-0,115	-0,018	-0,124	0,098	0,136	-0,058	0,239
Задоволення своїм функціональним станом	0,019	0,207	0,028	-0,105	-0,074	-0,103	0,097	0,002	-0,134	0,173
Задоволення життєдіяльністю	-0,015	0,279	0,023	-0,269	0,029	0,071	0,091	0,073	0,086	0,124
Показник адаптації	-0,021	0,150	0,030	-0,167	-0,113	-0,042	0,138	0,041	-0,029	0,128

Примітка: «» - статистична значущість на рівні $p < 0,05$.*

Кореляційний аналіз в обох групах не показав статистично значущих зв'язків та значення коефіцієнтів кореляції занадто низькі щоб казати про зв'язок досліджуваних компонентів з показниками адаптації. Ми можемо оцінити різницю такого зв'язку за напрямом. Наприклад в групі чоловіків показник **Працевлаштування** показав обернений зв'язок з деякими компонентами адаптації (Задоволення собою і своїм психічним станом, сферою стосунків, життєдіяльністю, загальним показником адаптації). В групі жінок напрям такого зв'язку – прямий з усіма шкалами методики ОСАДА, що являється навпаки негативним результатом. Показник **наявність стосунків** навпаки більше позитивно пов'язаний з усіма шкалами показника адаптації в групі жінок на відміну від чоловіків. Отже, можна сказати що наявність стосунків важлива для жінок для їх успішної адаптації в умовах війни, а для чоловіків – їх працевлаштування. **Досвід зміни місця проживання** позитивно пов'язаний з адаптацією у чоловіків і у жінок, окрім шкали задоволення ситуацією і її динамікою. У жінок такий зв'язок має негативне значення. І знову ж таки показники **Психологічна допомога (групи підтримки та робота з психологом)** показали не значущий зв'язок з показниками адаптації. Але в групі чоловіків спостерігається обернений зв'язок показника **досвід роботи з психологом** з такими шкалами методики адаптації: задоволення сферою стосунків та своїм функціональним станом. Що є зв'язком з позитивним значенням. В групі жінок напрям кореляційного зв'язку цих показників тільки прямий, що несе негативне значення. Робота з психологом веде до збільшення балів показника адаптації. За середніми значеннями по показникам методики ОСАДА саме у чоловіків спостерігаються занадто низькі бали. Також зазначимо, що серед чоловіків лише 3 респондента мали досвід професійної психологічної допомоги. В групі жінок респондентів з таким досвідом майже 42%. Тому робимо припущення, що робота з психологом може сприяти підвищенню занадто низьких балів методики ОСАДА і наближенню їх до результату успішної адаптації.

На побудованих графіках гістограм на малюнку 3.5. також видно, що ті респонденти, які мали досвід роботи з психологом після початку війни в меншій кількості демонструють результат ситуації кризи і напруження за методикою ОСАДА.



Загальна група

Чоловіки

Жінки

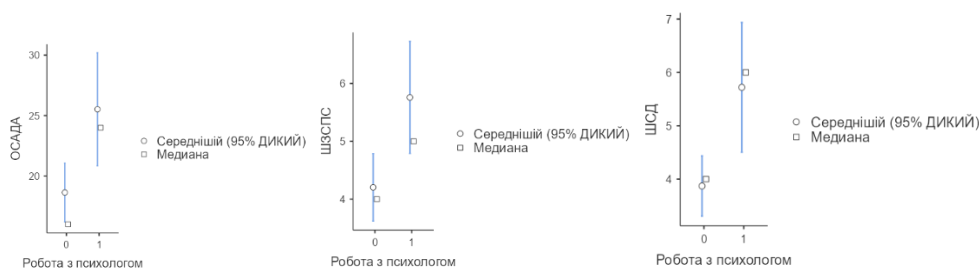
0- немає досвіду роботи з психологом

1- є досвід роботи з психологом

ОСАДА – показник адаптації

Рис. 3.5 Гістограми показників ОСАДА та робота з психологом

З аналізу графіків незалежних вибірок див. рис. 3.6) видно, що в загальній групі найнижчі бали по показнику адаптації у тих респондентів, які не працювали з психологом. З чого можна зробити висновок, що робота з психологом допомагає вийти з інфантильної позиції ігнорування проблем і наблизитися по показнику ОСАДА до успішної адаптації.



Група загальна

0- немає досвіду роботи з психологом

1- є досвід роботи з психологом

ШЗСПС – шкала задоволення собою, своїм психічним станом

ШСД – шкала задоволення ситуацією, її динамікою

статистична значущість на рівні $p < 0,05$

Рис. 3.6 Графіки тесту незалежних вибірок по показнику досвід роботи з психологом в загальній групі респондентів

Розглянемо регресійну модель соціальних чинників соціально-психологічної адаптації (див. табл. 3.25)

Табл. 3.25

Регресійна модель Соціальні чинники соціально-психологічної адаптації українців в умовах війни в Україні

Змінні	Стандартизований бета коефіцієнт	Стандартна помилка	p
Константа («Адаптація»)	18,63	1,24	<0,001*
Робота з психологом	-6,89	2,69	0,012*
Працевлаштування	-2,78	2,96	0,350
Наявність стосунків	1,98	2,86	0,491
Досвід зміни місця проживання	1,62	1,67	0,336
Досвід звернення до психологічних груп підтримки	3,55	4,06	0,384

Примітка: «*» - статистина значущість на рівні $p < 0,05$; показники якості регресійної моделі - $R = 0,273$, $R^2 = 0,0747$.

Лише 7,5% варіації залежної змінної адаптації пояснюється належними в моделі змінними. Це відносно низький показник, який показує, що модель є не дуже надійною та прогнозованою. Знову тільки показник робота з психологом показав статистично значущий вплив на адаптацію, але з негативним значенням. Інші предиктори не являються статистично значимими в нашому аналізі.

3.2 Рекомендації щодо проходження успішної соціально-психологічної адаптації українців в умовах війни.

Згідно результатів нашого дослідження основних чинників соціально-психологічної адаптації, було розроблено рекомендації щодо проходження процесу адаптації українців в умовах війни. Рекомендації різняться за статевим принципом.

Покращення навичок вольової саморегуляції. Зокрема наполегливості для чоловіків.

Існує низка методів, що сприяють розвитку вольової саморегуляції. Серед них – когнітивно-поведінкова терапія, тренінги з емоційного інтелекту та практики майндфулнес. Також важливим є розвиток навичок планування та самоконтролю через спеціалізовані програми, спрямовані на вдосконалення вмінь саморегуляції. У таблиці 3.26 наведено основні методи розвитку саморегуляції.

Табл. 3.26

Основні методи розвитку вольової саморегуляції

№	Метод	Опис	Переваги	Обмеження
1	Когнітивно-поведінкова терапія	Терапевтичний підхід, що допомагає коригувати негативні мисленнєві шаблони	Покращення емоційного контролю, зниження рівня стресу	Вимагає часу та регулярності занять
2	Тренінги з емоційного інтелекту	Програми, спрямовані на розвиток розпізнавання та управління емоціями	Підвищення здатності до емоційної саморегуляції	Може бути менш ефективним без індивідуальної роботи
3	Майндфулнес-практики	Техніки усвідомленості, що допомагають зосередитися на поточному досвіді	Зниження тривожності, покращення концентрації	Необхідність регулярної практики

Розвиток такої риси особистості, як екстраверсія для жінок – українок, як спосіб покращення процесу соціально-психологічної адаптації.

Екстраверсія є однією з складових “Великої п'ятірки” – впливової факторної моделі особистості. Для таких особистостей притаманно схильність до соціальної взаємодії, енергійність, активність, а також переживання позитивних емоцій. Високий рівень екстраверсії свідчить про оптимізм, товариськість і балакучість, схильність до гри, пошук активності, низький – про сором'язливість, песимістичність, надання переваги бути самотнім, уникнення соціальних активностей. Вчені схиляються до біологічної природи екстраверсії або інтроверсії. Але все ж таки особи-інтроверти можуть розвинути в собі якості екстраверсії. Багато психологів сходяться на думці, що більшість людей чергують екстраверсію і інтроверсію залежно від ситуації. За результатами нашого дослідження екстраверсія є чинником соціально-психологічної адаптації у жінок. І сприяє покращенню таких сфер як задоволення собою, своїм психічним станом та задоволення динамікою ситуації. Розвиток екстраверсії може бути корисним для адаптації в суспільстві, особливо в складні часи, такі як війна. Ось кілька рекомендацій, які можуть допомогти в розвитку екстраверсії:

1. Основна ознака екстраверсії – це активна взаємодія з зовнішнім світом. Відкрита соціальна позиція: Залучення до розмов із людьми, навіть якщо це невеличкі групи. Відкритість до комунікації допоможе створити нові корисні соціальні контакти. Долучайтеся до місцевих організацій, волонтерських програм або груп. Це також забезпечить підтримку та нові соціальні контакти. Волонтерство і допомога іншим може створити відчуття спільності і дати корисні навички. Розвиває відчуття належності і важливості в соціумі, дає відчуття мети та підвищує самооцінку

3. Позитивне мислення: розвитку такого мислення сприяє практики вдячності (щоденник вдячності), медитації та релаксації, фізична активність,

робота над самооцінкою і позитивною Я-концепцією. Ставлення до себе, людей і до подій з оптимізмом допоможе більш легко налагоджувати контакти.

4. Звернення до психологічної допомоги, якщо виникає високий рівень тривоги і стресу під час комунікацій з людьми. Існують психологічні методи і техніки які можуть звільнити від негативних емоцій, які важко подолати самому.

Розвиваючи ці навички, ви зможете краще адаптуватися до умов війни та знайти підтримку серед оточуючих.

Розвиток навичок усвідомлення, зокрема нереагування та неосудження може сприяти покращенню процесу адаптації до умов війни.

1. Практики медитації. Численні дослідження впливу медитативних практик на всі аспекти життя людей доводять, що вони можуть сприяти покращенню психічного стану за умов стресу та небезпеки і невизначеності. Медитативний стан має специфічний ефект: у ньому людина одночасно абстрагується від власного еґо, життя, певних ситуацій, знаходячи здатність реалістично дивитися на речі і водночас не втрачаючи зацікавленості. Це дозволяє застосовувати медитацію як інструмент: 1) управління своїм самопочуттям, кращого переживання болю 2) рефлексії, виявлення внутрішніх чинників: тригерів, цілей, страхів, переконань тощо; 3) підвищення опірності стресам, зняття психічної напруги, а також лікування захворювань, що виходять із станів психічної напруги: залежностей, маній, безсоння тощо 4) лікування депресії, тривожних та панічних розладів 5) зміни артеріального тиску, обміну речовин та мозкової активності; 6) розвитку емоційного інтелекту, саморегуляції, стабілізації емоційного стану, підвищення задоволеності життям, розвитку моральної самосвідомості, прийняття етичних рішень; 7) розвитку когнітивних здібностей, управління увагою [62].

2. Дихальні техніки та вправи: Використання дихальних вправ, щоб заспокоїти розум і зосередитися на моменті. Це допоможе зменшити реакції на

стресові ситуації. Зокрема використання дихальних технік Майндфулнесс, які широко застосовуються в КПТ терапії;

3. Ведення емоційного щоденника: Концентрація на своїх думках та емоціях допоможе усвідомити свої переживання та не осуджувати їх. Це ще одна ефективна техніка від КПТ терапевтів для покращення усвідомлення;

4. Проведення часу на природньому середовищі. Це може допомогти зосередитися на сучасному моменті і зменшити тривогу.

5. Фізична активність, зокрема йога, яка нормалізує гормональний фон, допомагає розвинути увагу то зосередженість, знижує рівень стресу і призводить до поліпшення настрою;

6. Участь у групах підтримки: залучення до груп, де можна обговорювати свої емоції та переживання без осуду сприяє покращенню емоційного стану;

7. Тренування терпіння: ставлення до себе і до інших з терпінням (неосудженням) і прийняттям, прагненням зрозуміти, а не оцінювати.

Розвиваючи ці навички, можна зберегти спокій у складних умовах, що допоможе адаптуватися до ситуації невизначеності та небезпеки, що склалася.

Емоційна стабільність.

Емоційна стабільність стосується здатності до емоційної адаптації, долаття стресу, врівноваженості та саморегуляції у разі переживання негативних емоцій, зокрема страху, гніву, провини, незадоволення, розгубленості тощо. Високий рівень емоційної стабільності свідчить про здатність контролювати і долати стрес, не відчуваючи напруги, дратівливості чи страху, низький – про високий нейротизм, меншу здатність емоційної саморегуляції, схильність до занепокоєння, сором'язливості та розгубленості у присутності інших, переживання страху і напруги. Але за результатами нашого дослідження, високий рівень емоційної стабільності може призводити до

погіршення адаптації особистості в умовах війни. Тому наведемо низку рекомендацій розвитку стабільного емоційного стану в умовах війни:

1. Розвиток гнучкості мислення: емоційно стабільні люди можуть мати більш жорсткі переконання і установки, ускладнюючи адаптацію до нових, нестандартних ситуацій, що виникають під час війни. Краще намагатися відмовитися від стереотипів та жорстких переконань щодо ситуацій, які можуть виникнути. Рігидне мислення може призводити до конфліктів у стосунках та обмежувати у пошуках варіантів виходу зі складних ситуацій;

2. Відкритість прояву емоцій: занадто емоційно стабільні особи можуть ігнорувати або придушувати неприємні емоції, що може призвести до накопичення негативних емоцій. Висока емоційна стабільність може заважати відкритому комунікуванню про переживання. Це може ускладнити взаємодію з іншими, що особливо важливо під час кризових ситуацій. Визнання своїх емоцій – це перший крок на шляху до позбавлення від їх негативного впливу;

3. Збільшення соціальних контактів та взаємодії: люди з високим рівнем емоційної стабільності можуть здаватися менш вразливими або потребуєчими, що може обмежувати їхню соціальну підтримку. Це може призвести до ізоляції саме в той час, коли підтримка є критично важливою. Відкритість до взаємодії з іншими людьми може допомогти стабілізувати емоційний стан.

4. Адекватне реагування на небезпеку: емоційна стабільність важлива при небезпечних ситуаціях і може допомогти в стресових умовах. Але занадто висока емоційна стабільність може призводити до ризику недооцінки небезпечної ситуації і неадекватних реакцій та ускладнень у процесі адаптації.

Таким чином, емоційна стабільність, хоча і є позитивною рисою, може в окремих випадках стати несприятливим чинником у складних умовах, таких як війна.

Соціальні чинники, що сприятимуть соціально-психологічній адаптації в умовах війни.

Працевлаштування. Соціально-економічний статус – це один з важливих чинників, який визначає адаптивні можливості людини. Хоча кореляційний аналіз не показав значимих зв'язків працевлаштування з показниками адаптації, але ми вважаємо працевлаштування може позитивно впливати на процес адаптації. Робота забезпечує фінансову підтримку і надає чоловікам більше впевненості в нестабільних умовах. Також робочий колектив – це джерело соціальних контактів та можливої підтримки. Зайнятість сприяє також розвитку дисципліни, наполегливості та вольової саморегуляції для виконання завдань. Для багатьох чоловіків робота може допомогти зберегти свою ідентичність і почуття відповідальності та приналежності. За часів війни одним із шляхів реалізації себе стає волонтерська діяльність.

Наявність стосунків. Аналіз не виявив статистично значущих кореляцій цього чинника з показниками адаптації, але показав, що для жінок може позитивно впливати на проходження процесу адаптації. Такий результат підтверджують і результати нашого опитування (анамнестична анкета, рис. 3.5). Стосунки з близькими людьми – це джерело емоційної підтримки в складні часи, матеріальної та психологічної допомоги. Регулярне спілкування з близькими людьми сприяє зниженню емоційної напруги та стресу. Взаємна підтримка у визначенні цілей і планів на майбутнє може допомогти зберегти мотивацію і надію. Стосунки відіграють важливу роль у соціальному, емоційному і психологічному адаптаційному процесі для жінок-українок в умовах війни.

Професійна психологічна допомога. Цей чинник показав статистично значущий зв'язок з адаптацією українців. Робота з психологом, згідно нашого дослідження сприяє виходу з інфантильної позиції ігнорування проблем, в якій перебуває половина респондентів нашої вибірки, та наблизитися до успішної адаптації. Згідно нашого опитування, серед респондентів, що мають досвід

роботи з психологом, зовсім мала кількість чоловіків. Жінки більше схильні до такого досвіду. Тож ми рекомендуємо звертатися до психологічної допомоги в життєво складних умовах війни. Така допомога стабілізує емоційний стан, сприяє структуризації думок і почуттів, навчає технікам управління стресом і тривогою, розвиває психологічну стійкість. Сприяє розвитку усвідомленості, nereагування та неосудження. Вчасне звернення до професійного психолога може попередити розвиток таких розладів як ПТСР, тривожний розлад, депресивний розлад, розлад адаптації та інші.

Висновки до розділу III

В третьому розділі ми проаналізували результати проведеного емпіричного дослідження психологічних і соціальних чинників адаптації українців в умовах війни.

Першим етапом ми визначили середні значення по всіх компонентах зазначених методик а також наявні статеві відмінності в цих показниках. З'ясували, що характерною рисою нашої вибірки респондентів є достатньо низькі бали майже за всіма шкалами методики ОСАДА, що свідчить про ігнорування проблем, інфантилізм. З'ясували, що така тенденція більше характерна для групи чоловіків. У жінок за середніми значеннями переважає успішна адаптація. Хоча позиція ігнорування проблем і інфантилізму притаманна теж достатньо великій частині групи жінок. Можливо, така позиція щодо проблем адаптації в умовах війни є захисним механізмом психіки людей, що опинилися в досить важких стресових умовах, де необхідно продовжувати підтримувати життєдіяльність на звичному рівні. Аналіз статевих відмінностей виявив значущі відмінності по показникам емоційної стабільності (вище у жінок), компонентів вольової саморегуляції (вище у чоловіків), компоненту усвідомлення – спостереження (вище у жінок).

Другим етапом ми провели кореляційний аналіз показників методики ОСАДА з іншими психологічними конструктами, який виявив статистично значущі слабкі або середні за силою кореляційні зв'язки. В нашому дослідженні саме обернений кореляційний зв'язок є бажаним, так як шкали методики ОСАДА обернені до шкал всіх інших показників.

В загальній групі респондентів виявлено – обернений кореляційний зв'язок показників адаптації з екстраверсією, наполегливістю, самовладанням, загальною шкалою вольової саморегуляції, нереагуванням, неосудливістю до внутрішнього досвіду, вербальним описом, показником усвідомлена дія та загальним показником усвідомлення. Та прямий кореляційний зв'язок з показником емоційна стабільність, що виявилось неочікуваним. Ми пояснюємо це особливістю нашої групи респондентів із досить високою кількістю проявів позиції ігнорування проблем - низькі бали по шкалі адаптації (0-3). Збільшення балів по шкалі емоційної стабільності збільшують бали по шкалам адаптації, що може наближати наших респондентів до результату успішної адаптації. А також нестандартними умовами життєдіяльності під час війни, коли занадто високий показник емоційної стабільності може призводити до погіршення психологічного стану та в

Отже можна зробити висновки, що для жінок в контексті адаптації в умовах війни важлива така риса як екстраверсія, що не можна сказати про чоловіків. Для чоловіків більше значення мають такі компоненти усвідомлення, як усвідомлена дія і вербальний опис, на відміну від жінок. А жінкам важливий елемент майндфулнес – нереагування. Компоненти вольової саморегуляції пов'язані з адаптивними здібностями обох груп та показали найсильніші зв'язки. А вищий показник емоційної стабільності сприяє досягненню результату успішної адаптації в обох групах, так як більшість наших респондентів показують позицію ігнорування проблем щодо адаптації.

Третім етапом нашого аналізу став регресійний аналіз і побудова моделей лінійної регресії для визначення основних предикторів соціально-психологічної адаптації. Тож основними предикторами соціально-психологічної адаптації було визначено:

В групі чоловіків – наполегливість з позитивним впливом на адаптацію та емоційну стабільність з негативним впливом; **в групі жінок** – екстраверсія та показник усвідомлення з позитивним впливом; емоційна стабільність та спостереження з негативним впливом на адаптацію; **в загальній групі** респондентів – екстраверсія, наполегливість, нереагування та неосудливість з позитивним впливом; емоційна стабільність та добросовісність з негативним впливом.

Четвертим етапом ми провели аналіз соціальних чинників процесу адаптації. Було визначено тільки 1 статистично значущий чинник – досвід роботи з психологом, який показав пряму кореляцію з показниками методики ОСАДА, що є негативною тенденцією. Але подальший аналіз цього показника на нашій групі респондентів показав, що робота з психологом допомагає вийти з інфантильної позиції ігнорування проблем і наблизитися по показнику ОСАДА до рівня успішної адаптації. Також ми виділили такі важливі чинники адаптації як працевлаштування для чоловіків і наявність стосунків для жінок, хоч вони не показали значущого достатнього по силі кореляційного зв'язку зі шкалами методики адаптації. На основі результатів дослідження ми розробили рекомендації щодо більш успішного проходження процесу адаптації в умовах війни.

ВИСНОВКИ

Магістерська робота присвячена чинникам соціально-психологічної адаптації українців в умовах війни. Сучасна війна України з РФ – це неймовірно складні психологічно, стресові умови невизначеності, небезпеки, неможливості контролювати та впливати на події для кожного українця. А отже і на все своє подальше життя. Водночас це умови, коли українці змушені підтримувати свою життєдіяльність та намагаються це робити на звичному їм рівні. Цей факт підкреслює важливість дослідження психологічних та соціальних чинників та їх впливу на адаптаційні процеси особистості в умовах війни.

В першому розділі роботи було зроблено теоретичний огляд всіх основних понять, що досліджуються в роботі, а саме соціально-психологічної адаптації та її психологічних і соціальних чинників. З'ясували, що соціально-психологічна адаптація є складним і багатофакторним процесом, який залежить від індивідуальних характеристик, соціальних умов та рівня підтримки з боку суспільства. Це процес, в якому особистість опирається на свої особистісно-психологічні якості, то ж ми в цій роботі досліджуємо вплив основних психологічних рис на адаптацію українців. Зокрема, внутрішньо-психологічні чинники, такі як характерологічні особливості (екстраверсія, відкритість до нового досвіду, добросовісність та дружелюбність), емоційна стабільність, вольова саморегуляція, здатність до стану усвідомлення. Та зовнішні соціальні чинники – наявність працевлаштування, наявність стосунків, досвід професійної психологічної допомоги, досвід зміни місця проживання. Також провели огляд останніх наукових досліджень щодо адаптації в умовах війни, який показав динамічний характер соціально-психологічної адаптації, що визначається взаємодією внутрішніх ресурсів особистості та зовнішніх соціальних умов.

В другому розділі ми окреслили методологію нашого дослідження. Сформулювали мету та основні завдання, зробили підбір необхідних методик.

А також виклали основні характеристики нашої групи респондентів. Для дослідження ми застосували такі методики: Опитувальник оцінювання стану адаптації “ОСАДА”; Короткий п’ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ (ТІРІ-UKR) в адаптації М. Кліманської, І. Галецької.; Методику дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана; П’ятифакторний опитувальник Майндфулнесс. ПОМ-15 в адаптації Я. Каплуненко та В. Кучиної; Анамнестична анкета. Методики були перевірені на узгодженість та надійність і дозволяють нам виміряти необхідні показники для дослідження.

В опитуванні прийняло участь 119 осіб, приблизно однакова кількість чоловіків і жінок, тому вибірку поділено на 2 групи за статтю для дослідження статевих відмінностей (по 48 респондентів в кожній групі). Більшість респондентів нашої вибірки проживали на момент опитування в Україні, в містах, віддалених від територій ведення бойових дій, де можливо підтримання звичного способу життєдіяльності. Сумарно понад 87% вибірки визнають негативний вплив війни на психоемоційний стан, що підтверджує актуальність теми дослідження соціально-психологічної адаптації в умовах тривалого військового конфлікту.

В третьому розділі ми навели результати проведеного дослідження. З’ясували, що характерною рисою нашої вибірки респондентів є достатньо низькі бали майже за всіма шкалами методики адаптації ОСАДА, що свідчить про позицію ігнорування проблем, інфантилізм. Присутні значні статеві відмінності в показниках адаптації українців. Позиція ігнорування проблем, інфантилізм більше характерна для групи чоловіків. У жінок за середніми значеннями переважає успішна адаптація. Хоча позиція ігнорування проблем і інфантилізму притаманна теж достатньо великій частині групи жінок. Ситуація нормального рівня напруження та субекстремального рівня напруження представлена також в нашій вибірці. Ситуація життєвої кризи, де присутній ризик самогубства та необхідна допомога фахівців взагалі не представлена у відповідях наших респондентів.

За основними психологічними рисами є статеві відмінності за показниками емоційної стабільності (вище у жінок), компонентів вольової саморегуляції (вище у чоловіків), компоненту усвідомлення – спостереження (вище у жінок).

Подальший кореляційний і регресійний аналіз виявив такі чинники соціально-психологічної адаптації українців. Є чітка взаємозалежність між показниками методики адаптації та екстраверсією, емоційною стабільністю, наполегливістю та самовладанням. Екстраверсія, як чинник, сприяє позитивній адаптації жінок-українок, що не притаманно чоловікам. Наполегливість і самовладання здобули статус найзначніших позитивних чинників адаптації в обох групах, що вказує на важливість внутрішньої сили та вольового контролю у важкі часи. В той же час коефіцієнти кореляції емоційної стабільності і показників адаптації демонструють негативний зв'язок в обох групах, що виявилось неочікуваним результатом. Можемо зробити припущення, що вищій рівень емоційної стабільності допомагає покращити показник адаптації для тих, хто демонструє позицію інфантилізму та ігнорування проблем, як видно на нашій вибірці респондентів. І наблизити показники за методикою ОСАДА до значення – успішна адаптація. Результати дослідження також відзначають важливість стану усвідомлення в таких важких для психіки умовах, як війна. Нереагування та неосудливість (компоненти майндфулнес), позитивно впливають на адаптацію, вказуючи на необхідність усвідомлення власних переживань. Це більше характерно для жінок.

Із соціальних чинників, саме професійна психологічна підтримка довела свою ефективність у покращенні показників методики адаптації з інфантильної позиції щодо проблем до результату успішної адаптації. Працевлаштування (для чоловіків) та наявність підтримуючих стосунків (для жінок) ми також віднесли до чинників успішної адаптації згідно нашого дослідження, хоча зв'язок не значний. Отже є певна тенденція впливу цих чинників.

Також ми розробили низку рекомендацій щодо успішної соціально-психологічної адаптації згідно нашого дослідження.

Ці висновки підкреслюють необхідність розробки програм психологічної підтримки, які враховують виявлені чинники і підтримують адаптаційні процеси чоловіків і жінок в умовах війни. У майбутньому варто продовжити дослідження впливу різноманітних психологічних чинників на соціально-психологічну адаптацію особистості в умовах війни, щоб глибше зрозуміти її механізми та знайти ефективні способи підтримки українців у важкі часи. Наприклад, перспективними будуть дослідження впливу емоційної стабільності на процеси адаптації особистості в умовах воєнного конфлікту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Aubert H. (1865). *Physiologie der Netzhout* / H. Aubert. – Breslau,. – 113 s.;
2. Boniwell I., Tunariu A. D. (2019), *Positive psychology: Theory, research and applications*. *Open University Press*,,;
3. Cameron, C. D., Hutcherson, C. A., Ferguson, A. M., Scheffer, J. A., Hadjiandreou, E., and Inzlicht, M. (2019). Empathy is hard work: people choose to avoid empathy because of its cognitive costs. *J. Exp. Psychol. Gen.* 148, 962–976;
4. Carriedo N, Rodríguez-Villagra OA, Moguilner S, Morales-Sepulveda JP, Huepe-Artigas D, Soto V, Franco-O’Byrne D, Ibáñez A, Bekinschtein TA and Huepe D (2024) Cognitive, emotional, and social factors promoting psychosocial adaptation: a study of latent profiles in people living in socially vulnerable contexts. *Front. Psychol.* 15:1321242;
5. Duckworth A. (2016), *Grit: The power of passion and perseverance*. Scribner,;
6. Kabat-Zinn J. An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation: 43 *Theoretical Considerations and Preliminary*;
7. Leia Y. SaltzmanTonya Cross Hansel Tonya Cross Hansel. (2024), School of Social Work, Tulane University, New Orleans, LA, United States.. Psychological and social determinants of adaptation: the impact of finances, loneliness, information access and chronic stress on resilience activation ;
8. Osofsky, H., Osofsky, J., Saltzman, L. Y., Lightfoot, E., De King, J., and Hansel, T. C. (2022). Mechanisms of recovery: community perceptions of change and growth following multiple disasters. *Front. Psychol.* 13:991770;
9. Piaget J. (1971), *Biology and Knowledge*. Chicago: *University of Chicago Press*,. 384 p ;
10. Sannikova Olha, Kuznetsova Oksana. (2018) Adaptivity as The Integral Phenomenon: Empirical Verification. *Наука і освіта*. №3. – 27-35;

11. Neenan M. (2018), *Developing resilience: A cognitive-behavioural approach. Routledge.*;
12. Pemberton C. (2015), *Resilience: A practical guide for coaches. Open University Press.*;
13. Southwick S. M., Charney D. S. *Resilience: The science of mastering life's greatest challenges. Cambridge University Press, 2018.*;
14. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. (1996), The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress.* Vol. 9. P. 455-471;
15. M. Trousselard, D. Steiler, D. Claverie, F. Canini (2014), The history of mindfulness put to the test of current scientific data: Unresolved questions *Encephale-Revue de Psychiatrie Clinique Biologique et Therapeutique.* Vol. 40(6). P. 474–480.;
16. *Автореферат дисертації.* Острова, В. Д. (2015). *Перспективна ідентичність як чинник соціально-психологічної адаптації студентської молоді. Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи.* Київ.;
17. Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. (2016), *Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник.* К.: НДЦ ГП ЗСУ,. 234 с.
18. Аршава, І. Ф., Салюк, М. А. (2020). Роль експліцитних та імпліцитних компонентів самосвідомості у виявленні адаптаційного потенціалу особистості юнацького віку. *Journal of Psychology Research*, 26(9), 4-12.
19. Білоножко О.В. Дослідження структурних компонентів та особистісних детермінант психологічного здоров'я. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. Вип. 1 (46).* 2015. С. 23-30. 5;

20. Безручук С.Л., Пирог Г.В. (2024), Особливості соціально-психологічної-адаптації українців у Німеччині після повномасштабного вторгнення habitus.od.ua/journals/2024/61-2024/29.;
21. Блинова О. Є. (2016) Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»* зб. наук. праць. – Херсон, Гельветика,. – Вип. 3, том 1. – С. 111-117.
22. Бодров В. А. (2006) Проблема подолання стресу. Ч. 2. Процеси та ресурси подолання стресу // *Психологічний журнал*. Т. 27. № 2. С. 113–122.;
23. Бохонкова Ю.О. Психологічні особливості прояву адаптаційних ресурсів особистості під впливом самооцінки. // *Актуальні проблеми психології. Том 5. Випуск 14*. С. 11-18. 7.;
24. Булах І.С. (2016) Життєва криза як імпульс до самоціннісної траєкторії особистісного зростання людини // *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України Проблеми сучасної психології*. Випуск 33 С. 58-68;
25. Бойченко А. В. (2021), Психологічні особливості становлення автономності особистості в умовах війни. *Науковий журнал «Гуманітарні студії: історія та педагогіка»*. №1 (01). С.125-128.;
26. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. (2014), Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів : Свічадо,. 410 с.;
27. Волков Д. С., Абатурова О. А. (2022). Особливості просоціальної поведінки в умовах воєнного стану. *Science of XXI century: development, main theories and achievements*. С. 12-15.;
28. Гера Т.І. (2014). Майндфулнес–техніка на заняттях із психології як елемент психологічного супроводу майбутніх педагогів . *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Вип. 2 (1). С. 174 179 (Серія: Психологічні науки);

29. Гіденс Е. (1999). Соціологія / пер. з англ. В.Шовкун, А.Олійник. Київ: Основи,. 726 с,
- 30.Гринців, М. В. (2016)., Розвиток вольової саморегуляції як головний механізм діяльності особистості. *Редакційна колегія: Головний редактор, 320.*
- 31.Грішин Е. (2021)., Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди «Психологія». № 64. С. 62–81.;*
32. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Бойко О. (2017), Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: навч.-метод. посіб. / за ред. Н. Гусака. Київ : НаУКМА,. 92 с. 28.;
- 33.Даниленко Н. В., Сулім В. О. (2021). Дослідження стресостійкості студентів-психологів першого курсу з різними рівнями тривожності та типами темпераменту. *Науковий журнал «Габітус». Вип. 30. С. 97–102.;*
- 34.Давидова, О. В. (2022). Майндфулнес-технології регуляції стресостійкості в роботі практичного психолога з учнями юнацького віку.;
- 35.Давидова, О., Шиян, О., & Радченко, Т. (2021). Теоретичні засади дослідження майндфулнес як умови регуляції стресостійкості в юнацькому віці. *National health as determinant of sustainable development of society, 342.;*
- 36.Дерев'янку, С. П. (2006). Складові емоційного інтелекту та їх значення в процесі соціально-психологічної адаптації студентів.;
- 37.Дворник М. С. Психологічне благополуччя особистості під час переходу від війни до миру // *Наукові студії із соціальної та політичної психології. Вип. 45 (48). С. 79-87.;*
- 38.Заєць І. Особливості екстраверсії як важливої психологічної характеристики особистості. *Actual Problems in the System of Education:*

- General Secondary Education Institution–Pre-University Training–Higher Education Institution, (4), 296-305.;
39. Заїка В. М. (2009)., Динамічна модель особистісних трансформацій в умовах подолання кризових станів особистості // *Соціальна психологія*. № 1. С. 69-76.;
40. Збірник матеріалів Всеукраїнської міждисциплінарної науково-практичної конференції (2022) Трансформаційні процеси в умовах війни та післявоєнного періоду. Чернігів: ГО «Науково-освітній інноваційний центр суспільних трансформацій», С.234-237.;
41. Зінченко, О. С. (2015). Теоретичні засади дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб.;
42. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. (2016), Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка,. – 219 с;
43. Зубовський Д. С. (2018), Особистісне зростання учасників АТО у посттравматичний період. Філософсько-соціологічні та психологопедагогічні проблеми підготовки особистості до виконання завдань в особливих умовах : матеріали наук.-практ. конф (Київ, 7 червня 2018р.), Київ : НУОУ, С.87–92.;
44. Ігумнова О. Б., Курило О.В. (2017), Програма психокорекції негативних емоційних станів осіб у складних життєвих обставинах // *Молодий вчений*. № 11. С. 798-801.;
45. Єрмоменко О. А. (2021), Теоретичні і методичні засади адаптивної системи професійної підготовки магістрів з управління навчальним закладом: дис. д-ра пед. наук: 13.00.04. Українська інженерно-педагогічна академія: Харків,. 619 с;
46. Каплуненко, Я., & Кучина, В. (2023). Адаптація та валідизація короткого п'ятифакторного опитувальника майндфулнес (ПОМ-15). *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 1(28), 95-105.

- 47.Кліманська М., Галецька І. (2021), Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості ТІРІ (ТІРІ-UKR). *Психологічний часопис : науковий журнал..* № 3. Вип. 7. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України,. С. 57–74;
- 48.Кісарчук З.Г., Омельченко Я.М., Лазос Г.П. (2020).,Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: *монографія*. Київ: Видавничий Дім «Слово», 178 с.;
- 49.Кобець О., Кузьменко Ю. (2022). Особисті ресурси як чинники підтримання психологічного благополуччя в умовах екзистенційних загроз. *Вісник Національного університету оборони України*, 66 (2), С. 43–49.;
50. Кокун О.М. (2004), Оптимізація адаптаційних можливостей людини у психофізіологічному забезпеченні діяльності: дис. д-ра психол. наук О.М. Кокун. Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України. К., 426 с.;
- 51.Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Олійник В.О. (2023), Психодіагностика лідерських якостей військовослужбовців : метод. посіб. К. : ТОВ «7БЦ»,. 171 с.;
- 52.Коллі-Шамне А., Старцева В. (2022), Google-форма як інструмент дослідження соціально-психологічних проблем українців – вимушених мігрантів у перші місяці війни 2022 року.;
- 53.Колесніченко О. С. та ін.; за заг. ред. проф. І. І. Приходька. (2020) Прикладна психодіагностика в Національній гвардії України: *метод. посіб./ Харків: НАНГУ*,. 388 с.;
- 54.Кологривова, Н. М. (2022). Особливості адаптаційних ресурсів особистості в умовах російсько-української війни. *Психологія та соціальна робота*, 1-2;

55. Комар З. Психологічна стійкість воїна. (2017), Підручник для військових психологів. Київ,. 182 с.;
56. Кононенко О. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни [О.Медянова, Л. Дворніченко, Л. Любіна, В.Шкраб'юк, О.Кононенко]. // *Журнал «Перспективи та інновації науки»*, Серія «Психологія». No 10(28) 2023. С. 601-611;
57. Кононенко О., Кононенко А., Крошка К., Базика Є. (2023), Життєстійкість та ціннісні орієнтації особистості як психологічні ресурси її психологічного здоров'я. *Наукові перспективи: журнал*. № 9(39).. С. 565-575.;
58. Кононенко О.І., Кононенко А.О., Базиленко К.П., Прокоф'єва О.О., Медянова О.В. (2023)., Соціальна акомодация та життєстійкість як ресурси виживання в умовах війни // *Наукові інновації та передові технології*. Серія «Психологія, No 11(25), С.677-689.;
59. Кондратюк С. М. (2023), Психологічні особливості переживання стресу в умовах війни. *Науковий журнал «Габітус»*. Вип. 56. С. 159–163.;
60. Копець, Л. (2020). Екстраверсія: концепт, природа, кореляти;
61. Коробка, Л. М. (2015). Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*, (4), 76-82.;
62. Кравцова О. К. (2019), Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти*. «Серія “Соціальні та поведінкові науки”». Вип. 7(36). С. 98–117.;
63. Кулик С. М. (2004), Психологічні особливості управління професійною адаптацією вчителів: дис. канд. психол. наук: 19.00.05 / С. М. Кулик; Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К., – 140 с.;

- 64.Лазоренко Б. (2021), Само- і взаємодопомога в опануванні ветеранами та волонтерами посттравматичних стресових станів при поверненні до мирного життя. *Проблеми політичної психології*. № 24 (1). С. 134- 146.;
- 65.Лисенко, С. А., & Салтанова, Т. Г. (2015). Стан дослідження проблеми адаптації у вітчизняній науці.;
66. Мазай, Л. Ю. (2024). Здатність до повного усвідомлення як елемент стресостійкості особистості у період війни. *Міжнародна науково-практична конференція «Відновлення України у повоєнні часи: виклики, стратегічні пріоритети, ресурсне забезпечення, потенціал майбутнього розвитку»*, 399-403.;
- 67.Малімон, Л. Я., Пашкіна, А. М., & Максимчук, О. (2023). Суб'єктивне благополуччя як чинник соціально-психологічної адаптації особистості в умовах війни. *Психологічні перспективи*, (42);
- 68.Малишева К., & Литвин, С. (2022). Нейропсихологічний аналіз природи екстраверсії: як побудувати індивідуальний «Гедоністичний профіль». *Psychological journal*, 8(1), 61-8;
- 69.Малхазов О. Р. (2022), Розвиток емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій : *монографія*.– Кропивницький : Імекс-ЛТД,. – 215;
- 70.Масельська Л. Чинники психологічного благополуччя українських жінок-вимушених мігранток. *Вісник КНУ ім.Шевченка* . Київ.;
- 71.Массанов, А. В. (2009). Характерологічні детермінанти психологічних бар'єрів у діяльності особистості.;
- 72.Михайлишин У. Б., Шмідзен І. Ю. (2022), Методи психічної саморегуляції особистості // *The XXIII International Scientific and Practical Conference «Theoretical and science bases of actual tasks»*, June 14 – 17, Lisbon, Portugal. – P. 548–550.
- 73.Москальова А. С. (2019), Саморегуляція як чинник попередження професійних криз особистості: *навч. програма спецкурсу для слухачів*

- курсів підвищення кваліфікації і студ. освітньо-кваліфікаційного рівня «магістр» з напрямків підготовки «Управління навчальним закладом» та «Педагогіка вищої школи» / А. С. Москальова : НАПН України, ДВНЗ «Ун-т менеджменту освіти». – К., 2019. – 60 с.;
74. Мотрук, Т. О. (2023). Практика майндфулнес у психотерапевтичній практиці. *Слобожанський науковий вісник*. Серія: Психологія, (2), 30-34.;
75. Налчаджян А.А. (1988) Соціально-психологічна адаптація особистості (форми, механізми, стратегії) - Єреван, - 262с.;
76. Нестеренко М. О. (2021), Роль особистісних ресурсів у адаптації вимушених переселенців до нових умов життя. *Науковий журнал «Гуманітарні студії: історія та педагогіка»*.. No 1(01). С.200-202.;
77. Панов, М. С., Бочелюк, В. Й., & Сільченко, Є. О. (2021). Соціально-психологічна адаптація особистості: дослідження феномену. *Рекомендовано до друку Вченою радою Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля (протокол № 5 від 29.12. 2021 р.)*;
78. Пилипчук І. (2021). Основні підходи до розуміння Соціально-психологічної адаптації у сучасній психологічній науці. *Студентський дайджест. Збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти. Випуск 4*, 90-92;
79. Платонова, К. О. (2023). *Магістерська робота на тему «Майндфулнес медитація як практика стабілізації психічного стану під час війни»* Національний університет «Запорізька політехніка»;
80. Потапюк, Л., & Коляда, В. (2023). Особистісні ресурси особистості як необхідна умова збереження психічного здоров'я в умовах війни. *Редакційна колегія*, 267.;
81. Поспелова І., Косьянова О., Клосс Г.(2023), Особливості соціально-психологічної адаптації осіб із різним ставленням до невизначеності https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2023/2_2023/17.pdf;

- 82.Пріб Г.А., Раєвська Я.М., Бегеза Л.Є. (2022), Соціально-психологічні особливості адаптації особистості в умовах бойових дій. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*. Серія : Психологія. 2022. Т. 33 (72). № 2. С. 104-109.;
83. Про схвалення Стратегії державної міграційної політики України на період до 2025 року: <https://www.kmu.gov.ua/ua/npras/250149647>;
84. Психологія спілкування: *електрон. метод. рекомендації до курсу «Психологія спілкування» для здобувачів першого (бакалавр.) рівня вищої освіти спец. 053 «Психологія» / уклад. А.В. Курова. - Одеса, 2023. – 86 с.;*
- 85.Психологічна допомога мігрантам: травма, зміна культурного середовища, криза ідентичності. (2021), *Науковий вісник Ужгородського університету*. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота».. 479 с.;
- 86.Рева М.М., Кравченко О.Д.(2022), Соціально-психологічний супровід особистості, що переживає наслідки психологічного травмування. Синергетичний підхід до проектування життєвого простору особистості: *зб. наук. матеріалів II Міжнарод. наук.-практ. конф.* Полтава, С. 118-121;
- 87.Романчук, О. І. (2012). Майндфулнес-орієнтована КПТ–новий ефективний метод попередження рецидиву депресії. *Нейроnews: невропатологія та нейропсихіатрія*.-2012.-3 (38).-С, 51-56.
- 88.Саннікова, О. П., Саннікова, О. П., Кузнецова, О. В., & Кузнецова, О. В. (2017). Системний аналіз адаптивності особистості., *монографія*;
- 89.Семигіна, Т., & Столярик, О. (2023). використання технік майндфулнес у соціальній роботі: рефлексія досвіду. *Ввічливість. Humanitas*, (5), 67–75.;
- 90.Слюсаревський М. М. (2022), Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді. *Вісник НАПН України*. No4(1). С. 1-11.;
91. Соціально-психологічні ресурси особистості в екстремальних умовах (2024), *матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції*, м. Київ, 19 квітня 2024 р. Львів – Торунь : Liha-Pres, 2024. 192 с.;

92. Стасюк, М. М. (2017). Теоретичний аналіз впливу емоційного інтелекту на процес соціальної адаптації. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*, (Вип. 5), 158-169.;
93. Степаненко Л. В. (2021), Особливості взаємозв'язку адаптивних властивостей та механізмів психологічного захисту у переселенців. *Психолого-педагогічні координати розвитку особистості: зб. наук. матеріалів II Міжнар. наук.-практ. конф.*, Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», С.206- 210;
94. Субашкевич І. Р., Шпагіна А. Д. (2022), Дослідження соціальнопсихологічних настроїв українців у період війни. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Том 33 (72). № 2. С. 116-122;*
95. Сушик І., Карпінчук Л. (2022), Міграція: проблеми адаптації і світової безпеки. *Together united: науковці проти війни: збірник тез доповідей I Міжнародної благодійної науково-практичної конференції* (Луцьк, 20 травня 2022 р.). Луцьк : Вежа-Друк, 2022. С. 274-278.;
96. Ткач Б. (2018). Нейропсихологічна корекція основних форм девіантної поведінки. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*, 4(4), 234-248;
97. Ткачишина, О. Р. (2021). Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. *Вчені записки Таврійського національного університету імені ВІ Вернадського*, 32(3), 93-98.;
98. Христук О. Л. (2018), Сучасні виміри психологічної практики: майндфулнес-підхід. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2018. № 1. С. 153–161.*;
99. Цегельник Д.В. Соціально–психологічна адаптація як чинник психологічного благополуччя внутрішньо–переміщених осіб;
100. Цимбалюк М., Жигайло Н. (2022). Формування стресостійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів.

Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. Спецвипуск.
С. 128–136.;

101. Цикаленко, О., & Власова, О. (2024). Асертивність як чинник соціально-психологічної адаптації жінок-мігранток. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*, (1), 66-72.;
102. Цюпа, Г. В. (2024). Вплив практик майндфулнесу на психічне здоров'я віруючих осіб.
103. Юрків Ю & Луканов Д. (2021). Труднощі соціально-психологічної адаптації вразливих верств внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*, (1 (48)), 469-472.;
104. Яновська, Т. А., & Гончарова, Н. О. Майндфулнес: терапія усвідомленості.

ДОДАТКИ

Опитувальник оцінювання стану адаптації “ОСАДА”(С. І. Яковенко).

Інструкція. Вам пропонується низка тверджень, що стосується особливостей вашого характеру і поведінки. Твердження згруповано в блоки. Уважно прочитайте всі твердження, що входять до складу кожного з 30 блоків. Літеру, що відповідає варіанту відповіді, який найбільшою мірою відображає вашу думку на цей момент, обведіть колом у бланку для відповідей. Не витрачайте час на роздуми, найприродніша та реакція, яка першою спадає на думку. Не намагайтеся справити своїми відповідями сприятливе враження, пам’ятайте, що немає “поганих” чи “хороших” відповідей.

Текст опитувальника

1. а) я бадьорий і веселий;

б) іноді я сумую;

в) я часто буваю засмученим;

г) я відчуваю себе нещасним.

2. а) у мене було щасливе дитинство;

б) у дитинстві в мене траплялися незначні, звичайні для дітей прикромці;

в) у мене було досить важке дитинство;

г) у дитинстві життя мене не жаліло.

3. а) зараз я такий самий товариський, як і раніше;

б) мені дедалі частіше хочеться бути на самоті;

в) тільки необхідність змушує мене спілкуватися з оточенням;

г) я самотній, ніхто не розуміє мене.

4. а) я їм як завжди, з апетитом;

б) останнім часом мій апетит погіршився;

в) я помічаю, що часом їм, не відчуваючи смаку страви;

г) останнім часом я майже нічого не їм.

5. а) мене дуже цікавлять події, що відбуваються в світі;

б) тепер я менше читаю, рідше включаю радіо, телевізор;

в) я не стежу за подіями, що відбуваються в світі;

г) я втратив інтерес до життя.

6. а) як правило, я спокійний;

б) буває, що я нервую;

в) я незадоволений собою, та й інші люди дратують мене;

г) мені все стало байдуже.

7. а) я із задоволенням згадую прожиті роки;

б) у моєму минулому були епізоди, які не хочеться згадувати;

в) я соромлюся допущених у минулому помилок;

г) минуле тепер мстить мені за мої вчинки.

8. а) любов робить моє життя яскравішим і цікавішим;

б) любов – складне почуття, не кожному воно під силу;

в) любов мене лише засмучувала;

г) я не гідний любові.

9. а) я сплю спокійно і прокидаюся цілком бадьорим;
б) прокинувшись, я не завжди почуваю себе бадьорим;
в) мені буває важко заснути через непрошені думки;
г) я страждаю від безсоння.
10. а) у мене цікава робота;
б) моя робота не дуже цікава, але потрібна людям;
в) я збираюся змінити роботу, а можливо, і професію;
г) останнім часом я примушую себе ходити на роботу.
11. а) свої проблеми я вирішую без особливих зусиль;
б) вирішення деяких проблем вимагає від мене великих зусиль;
в) майже будь-яка проблема для мене нерозв'язна;
г) я заплутався у своїх проблемах, не можу вирішити жодної.
12. а) здається, у мене перспективне майбутнє;
б) моє майбутнє здається мені вельми невизначеним;
в) майбутнє лякає мене;
г) моє майбутнє здається мені безрадісним.
13. а) у мене склалися добрі стосунки з оточенням;
б) із деякими людьми в мене не склалися стосунки;
в) багато хто ставиться до мене вороже;
г) мені здається, що всі – проти мене.
14. а) я практично здоровий;

- б) у мене не було серйозних хвороб або травм;
- в) моє здоров'я підірване хворобами, важкими травмами;
- г) мені вже пізно дбати про здоров'я.

15. а) у мене різноманітні інтереси й захоплення;

- б) є проблеми, якими я цікавлюся серйозно;
- в) найбільше мене цікавить, що про мене думають люди;
- г) я втратив інтерес навіть до самого себе.

16. а) звичайно я цілком задоволений собою;

- б) я далеко не завжди буваю задоволеним собою;
- в) часто я собі не подобаюся;
- г) я себе ненавиджу.

17. а) моє життя складається вдало;

- б) моє життя не позбавлене труднощів;
- в) мені зараз живеться важко;
- г) моє життя здається мені нестерпним.

18. а) до мене часто звертаються по допомогу;

- б) упевнений, що у важку хвилину мені допоможуть;
- в) часом я не знаю, куди звернутися по допомогу;
- г) мені вже ніхто не допоможе.

19. а) відчуваю себе здоровим, повним сил;

- б) мене непокоїть зниження працездатності;

в) у мене занепад сил, я не справляюся;

г) моя смерть не за горами.

20. а) я маю чим заповнити вільний час;

б) часом я не знаю, чим заповнити вільний час;

в) на мене навалилося зараз стільки проблем, що мені не до розваг;

г) зараз я не в змозі що-небудь робити, навіть те, що раніше приносило мені задоволення.

21. а) я живу спокійним, розміреним життям;

б) я дотримуюся правила: хочеш жити – умій вертітися;

в) я здатний учинити щось таке, що здивує інших;

г) часом я сам не знаю, що зроблю за хвилину.

22. а) я задоволений ситуацією, що склалася;

б) бувають ситуації і краще;

в) зараз склалася досить погана ситуація;

г) я в такій ситуації, що гірше не буває.

23. а) секс приносить мені задоволення;

б) тепер секс цікавить мене менше;

в) секс мені не цікавий, від нього лише прикрощі;

г) у моєму становищі безглуздо навіть думати про секс.

24. а) у мене ніколи не було проблем через алкоголь;

б) алкоголь допомагає мені розслабитися, зняти напруження;

в) алкоголь – джерело багатьох моїх проблем;

г) навіть випивка не допомагає мені забутися.

25. а) я не припиняю навчатися, працювати над собою;

б) життя часом дає гіркі уроки, залишається лише вчитися на них;

в) допущені мною помилки так мене нічому й не навчили;

г) мені вже пізно вчитися.

26. а) у мене легкий характер;

б) я – не дуже товариська людина;

в) мій характер має серйозні вади;

г) я – погана, нікчемна людина.

27. а) я розраховую прожити довге життя;

б) упевнений, що проживу ще не один десяток років;

в) я сподіваюся протягти ще років 8 – 10;

г) я скоро помру.

28. а) я вважаю, що маю великий авторитет;

б) багато хто прислухається до моєї думки;

в) на мене мало хто зважає;

г) я нічого не означаю в цьому житті.

29. а) я веду правильний, здоровий спосіб життя;

б) я не дуже дбаю про своє здоров'я;

в) я давно занедбав своє здоров'я;

г) я відчуваю себе руїною.

30. а) я заробляю цілком достатньо, аби ні в чому собі не відмовляти;

б) мого заробітку на життя вистачає;

в) через брак грошей я вимушений відмовляти собі багато в чому;

г) я відмовляю собі навіть у найнеобхіднішому.

Обробка та інтерпретація результатів

Опитувальник складається із 5 шкал, які відповідають за певні пункти.

1. Задоволення собою, своїм психічним станом (пункти 1, 6, 11, 16, 21, 26);

2. Задоволення ситуацією, її динамікою (пункти 2, 7, 12, 17, 22, 27).

3. Задоволення сферою міжособистісних стосунків (пункти 3, 8, 13, 18, 23, 28).

4. Задоволення своїм функціональним станом (пункти 4, 9, 14, 19, 24, 29).

5. Задоволення життєдіяльністю (пункти 5, 10, 15, 20, 25, 30).

Відповіді підраховуються так: “а” – 0 балів; “б” – 1 бал; “в” – 2 бала; “г” – 3 бали. Таким чином, сумарна оцінка за кожною шкалою може змінюватися від 0 (усі відповіді “а”) до 18 (усі відповіді “г”) балів. В інтерпретації враховується така градація:

0 – 3 бали – недостовірний результат через ігнорування реальних проблем, інфантилізм;

4 – 6 балів – успішна адаптація, відсутність серйозних проблем або їх успішне вирішення;

7 – 9 балів – рівень нормального напруження без загрози здоров'ю та благополуччю особистості, якщо таке напруження не є хронічним;

10 – 12 балів – субекстремальна напружена ситуація, що загрожує виснаженням, незадоволенням життям, є необхідність у психологічній консультації;

13 – 15 балів – скрутна життєва ситуація потребує психологічної допомоги, психотерапії;

16 – 18 балів – ситуація життєвої кризи, є загроза самогубства: необхідна невідкладна психологічна або навіть психіатрична допомога.

На особливу увагу заслуговують особи, у психологічному профілі яких є піки більше 13 балів, сума балів за всіма шкалами більше 45, є відповіді з кодом “Г”. Такі показники можуть свідчити про життєву кризу, необхідність допомоги психіатра-суїцидолога.

Короткий п’ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ (ТІРІ-UKR) в адаптації М. Кліманської, І. Галецької

Інструкція: “Нижче наведено перелік якостей, які можуть бути, або можуть не бути характерними особисто для Вас. Поставте, будь ласка, навпроти кожного твердження позначку у відповідній клітинці реєстраційного бланку, визначившись, наскільки Ви погоджуєтесь із кожним із них. Оцініть, в якій мірі запропонована пара характеристик стосується Вас особисто, навіть якщо одна з них підходить Вам більше, аніж друга”.

Бачу себе як людину, яка є Абсолютно не згоден Не згоден Швидше не згоден
Важко сказати Швидше згоден Згоден Абсолютно згоден 1 2 3 4 5 6 7

1 Товариська, активна

2 Критична, конфліктна*

3 Сумлінна, дисциплінована

- 4 Тривожна, схильна перейматися *
- 5 Відкрита до нового, різностороння
- 6 Стримана, тиха*
- 7 Тактовна, співчутлива, приязна
- 8 Неорганізована, легковажна*
- 9 Спокійна, емоційно стабільна
- 10 Не любить змін і пошуку нових рішень*
- “Ключ” 1. Екстраверсія: 1, 6* 2.
- Дружелюбність: 2*, 7 3.
- Добросовісність: 3, 8* 4.
- Емоційна стабільність: 4*, 9 5.
- Відкритість новому досвіду: 5, 10*

Обробка та інтерпретація результатів Заповнення опитувальника потребує близько хвилини часу. Кожен із пунктів оцінюється за 7-бальною шкалою від 1 (абсолютно не згоден) до 7 (абсолютно згоден). Пункти, позначені *, рахують з інверсією [5].

Методика дослідження вольової саморегуляції А. Звєрькова та Є. Ейдмана .

Матеріали та обладнання: тест-опитувальник, бланк для відповідей, ручка.

Процедура дослідження

Дослідження вольової саморегуляції за допомогою тесту-опитувальника може проводитися з однією особою або з цілою групою. Щоб забезпечити

самостійність відповідей досліджуваних, кожному видається тест-опитувальник, бланк для відповідей (з номерами запитань і графами для відповідей).

Інструкція досліджуваному. Вам пропонується тест, який включає 30 тверджень. Уважно прочитайте кожне з них та вирішіть, наскільки воно характеризує вас. Якщо правильно характеризує, то на аркуші для відповідей навпроти номера даного твердження поставте знак "+", якщо вважаєте, що неправильно, - знак "-".

Тестовий матеріал

1. Якщо в мене щось не виходить, то нерідко виникає бажання покинути цю справу.
2. Я не відмовляюся від своїх задумів і справ, навіть якщо доводиться вибирати між ними та приємною компанією.
3. За необхідності мені неважко стримати спалах гніву.
4. Звичайно я зберігаю спокій, чекаючи товариша, який спізнюється на призначений час.
5. Мене важко відірвати від розпочатої роботи.
6. Мене дуже вибиває з колії фізичний біль.
7. Я завжди намагаюся вислухати співрозмовника, не перебиваю, навіть якщо не терпиться йому заперечити.
8. Я завжди відстоюю свою позицію у розмові.
9. Якщо треба, я можу не спати кілька ночей (наприклад, робота, чергування) і весь наступний день бути "в гарній формі".
10. Мої плани занадто часто перекреслюються зовнішніми обставинами.
11. Я не вважаю себе терплячою людиною.

12. Не так просто мені примусити себе байдуже спостерігати хвилююче видовище.
13. Мені рідко вдається примусити себе продовжувати роботу після серії прикрих невдач.
14. Якщо я ставлюся до когось погано, мені важко приховати зневагу до нього.
15. За потреби я можу займатися своєю справою в незручних та в не пристосованих до цього умовах.
16. Мені дуже ускладнює роботу усвідомлення того, що її необхідно виконати в точно визначений термін.
17. Я вважаю себе рішучою людиною.
18. З фізичною втомою я справляюся значно краще, ніж інші.
19. Краще зачекати ліфт, ніж підійматися сходами.
20. Зіпсувати мені настрій не так просто.
21. Інколи якась дрібниця заповнює мої думки, не дає спокою, і я не можу її позбутися.
22. Мені важче, ніж іншим зосередитися на завданні чи на роботі.
23. Сперечатися зі мною важко.
24. Я завжди прагну довести розпочату справу до кінця.
25. Мене легко відвернути від справ.
26. Я іноді помічаю, що намагаюся домогтися свого всупереч об'єктивним обставинам.
27. Люди іноді заздрять моєму терпінню та допитливості.
28. Мені важко зберегти спокій у стресовій ситуації.

29. Я помічаю, що під час одноманітної роботи мимоволі починаю змінювати спосіб дії, навіть якщо це інколи призводить до погіршення результатів.

30. Мене, як правило, дратує, коли "перед носом" зачиняються двері транспорту або ліфта, що від'їжджають.

Обробка результатів

Мета обробки результатів - визначення величин індексів вольової саморегуляції за пунктами загальної шкали та індексів за субшкалами наполегливості і самовладання.

Кожен індекс - це сума балів, отриманих при підрахунку збігу відповідей з ключем загальної шкали чи субшкали. В опитувальнику міститься 6 замаскованих тверджень. Тому загальний сумарний бал за загальною шкалою має бути в межах 0-24, за субшкалою наполегливості - 0-16 та за субшкалою самовладання - 0-13. Ключ для підрахунку індексів вольової саморегуляції

Аналіз результатів

У загальному вигляді під рівнем вольової саморегуляції розуміють міру опанування особистою поведінкою в різноманітних ситуаціях, здатність свідомо керувати своїми діями, бажаннями, станами.

Рівень розвитку вольової саморегуляції може бути охарактеризовано в цілому й окремо за такими властивостями характеру, як наполегливість та самовладання. Рівні вольової саморегуляції визначаються порівнянням із середніми значеннями кожної шкали. Якщо вони становлять більше половини максимально можливої суми збігів, то цей показник відображає високий рівень розвитку загальної саморегуляції, наполегливості чи самовладання. Для загальної шкали ця величина становить 12, для шкали наполегливості - 8, для шкали самовладання - 6.

Високий бал за загальною шкалою властивий емоційно зрілим, активним, незалежним, самостійним особам. їх відрізняє спокій, упевненість у собі, стійкість намірів, реалістичність поглядів, розвинене почуття особистого обов'язку. Як правило, вони добре рефлексують особисті мотиви, планомірно втілюють власні наміри, вміють розподіляти зусилля і здатні контролювати свої вчинки, володіють вираженою соціально-позитивною спрямованістю. У граничних випадках у них можливе наростання внутрішньої напруги, пов'язаної з прагненням контролювати кожен нюанс власної поведінки і з тривожністю через найменшу її спонтанність. Низький бал спостерігається в людей чутливих, емоційно нестійких, вразливих, невпевнених у собі. Рефлексивність у них невисока, а загальний фон активності, як правило, занижений. їм властиві імпульсивність і нестійкість намірів. Це може бути пов'язано як з незрілістю, так і з вираженою витонченістю натури, не підкріпленою здатністю до рефлексії та самоконтролю.

- Субшкала наполегливості характеризує силу намірів людини - її прагнення до здійснення розпочатої справи. На позитивному полюсі - діяльні, працездатні люди, які активно прагнуть до виконання запланованого. їх мобілізують перешкоди на шляху до мети, не відвертають альтернативи і спокуси, головна їхня цінність - розпочата справа. Таким людям притаманна повага до соціальних норм, прагнення повністю підпорядковувати свою поведінку цим нормам. У крайньому прояві можлива втрата гнучкості поведінки, поява маніакальних тенденцій. Низькі значення за даною шкалою вказують на підвищену лабільність, невпевненість, імпульсивність, що можуть призвести до непослідовності в поведінці. Знижений фон активності та працездатності, як правило, компенсується в таких людей підвищеною чутливістю, гнучкістю, винахідливістю, а також тенденцією до вільного трактування соціальних норм.

- Субшкала самовладання відображає рівень довільного контролю емоційних реакцій і станів. Високий бал отримують люди емоційно стійкі, які добре володіють собою в різноманітних ситуаціях. Характерний для них внутрішній спокій, упевненість у собі звільняють від страху перед невідомим, підвищують готовність до сприймання нового, непередбаченого і, як правило, поєднуються із свободою поглядів, з тенденцією до новаторства і радикалізму. Разом з тим прагнення до постійного самоконтролю, надмірне свідоме обмеження спонтанності може призвести до підвищення внутрішньої напруженості, до переважання постійної стурбованості та втоми. На другому полюсі цієї субшкали - спонтанність, що у поєднанні з вразливістю та переважанням традиційних поглядів, захищає людину від інтенсивних переживань і внутрішніх конфліктів, сприяє незворушному настрою.

П'ятифакторний опитувальник Майндфулнес POM-15 в адаптації Я. Каплуненко та В. Кучиної

Інструкція. Будь ласка, оцініть кожне з наведених тверджень за допомогою запропонованої шкали:

1 –ніколи або дуже рідко;

2 –рідко;

3 –іноді;

4 –часто;

5 –дуже часто або завжди.

1. Коли я приймаю душ або ванну, то зазначаю відчуття води на своєму тілі.

2. У мене добре виходить добирати слова для опису своїх почуттів.

3. Я не зосереджую уваги на тому, що роблю, оскільки мрію, хвилююсь або відволікаюсь в інший спосіб.

4. Я вважаю деякі свої думки неправильними та поганими, і я не маю так (у такий спосіб) думати.

5. Коли я занепокоєний/занепокоєна думками чи образами, то стаю відособленим/відособленою) та усвідомлюю їх, але вони не захоплюють усієї моєї уваги.

6. Я зазначаю, як їжа та напої впливають на мої думки, тілесні відчуття та емоції.

7. Мені важко добирати потрібні слова, щоб висловити своє ставлення.

8. Я виконую роботу та завдання механічно, не усвідомлюючи того, що роблю.

9. Я вважаю, що деякі мої емоції погані та недоречні, і я не маю їх відчувати.

10. Коли в мене виникають тривожні думки та образи, я здатний/здатна просто зазначити їх появу, не реагуючи.

11. Я звертаю увагу на відчуття, такі як, вітер у моєму волоссі та сонце на обличчі.

12. Навіть якщо я страшенно засмучений/засмучена, можу передати свій стан словами.

13. Я зазначаю, що роблю щось, не надаючи цьому уваги.

14. Я кажу собі, що не маю почуватися так, як зараз відчуваюся.

15. Коли в мене виникають тривожні думки та образи, я просто зазначаю їх появу та відпускаю.

Підрахунок балів

«Спостереження» (Пункти No 1, 6, 11).

«Опис» (Пункти No 2, 7R, 12).

«Усвідомлена дія» (Пункти No 3R, 8R, 13R).

«Неосудливість до внутрішнього досвіду» (Пункти No 4R, 9R, 14R).

«Нереагування» (Пункти No 5, 10, 15).

R – зворотний ключ (1=5, 2=4, 4=2, 5=1).

Анамнестична анкета містить такі запитання:

1. Стать
2. Вік
3. Сімейний статус
4. Наявність дітей
5. Працевлаштування
6. Місце проживання на даний час
7. Місце проживання до початку війни в Україні
8. Чи змінювалось місце проживання після початку війни
9. Досвід психологічної допомоги
10. Досвід використання практик майндфулнес
11. Як вплинув початок війни на ваш психологічний стан
12. Як вплинула війна на ваше життя загалом.
13. Що допомагає вам адаптуватися до нових реалій життя.