

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему

*“Особливості прояву адаптаційного
потенціалу молоді під час війни”*

Виконав: здобувач 2 курсу,
групи ПС-23-1м
Спеціальності 053 «Психологія»
Космодем'янський Д.О.
Керівник: Волкова Н.П.,
д-р. пед. наук, професор

м. Дніпро
2025

АНОТАЦІЯ
кваліфікаційної роботи
Космодем'янського Дмитра Олександровича
на тему:
«Особливості прояву адаптаційного потенціалу молоді під час війни»

Кваліфікаційна робота здобувача 2-го курсу, спеціальності «Психологія» (у форматі Магістр) (Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро, кафедра психології та педагогіки) присвячена проблемі теоретичного обґрунтування та емпіричного дослідження особливостей прояву адаптаційного потенціалу молоді під час війни.

Сучасні умови життя висувають непрості вимоги до людини у кризових ситуаціях. На тих, хто залишився в Україні, щодня чекають нові і нові випробовування, до яких життєво необхідно адаптуватися та акумулювати життєвий ресурс. Для тих, хто виїхав закордон, також існує певний ряд труднощів (мова, менталітет, соціум, звичаї, правила, особливості взаємодії та організації життя). Таким чином, кожен свідомий українець зараз переживає кризу, де соціально-психологічна адаптація має ключове місце. Адже за умов високої здатності прийняти обставини такими, які вони є, та перебудувати своє життя відповідно до сьогоденних особливостей можна вважати, що особистість має високий адаптаційний потенціал та шанс на нормальне життя у найближчому майбутньому (на скільки це можливо у кожному окремому випадку). Тому дослідження індивідуального ресурсу у вигляді соціально-психологічної адаптації особистості під час війни є надзвичайно актуальним. Адже за умов знаходження найбільш дієвих та ефективних інструментів підвищення зазначеного процесу можна допомогти не лише кожній конкретній людині впоратися із таким непростим життєвим випробовуванням, а й в цілому допомогти цілому народу швидко стати на ноги і жити повноцінним життям як під час війни, так і після її закінчення.

Було визначено, що адаптаційний потенціал являє собою скалярну характеристику особистості, що вказує тільки на можливість успішної психологічної адаптації, але не визначальну її вектор (напрямок). Найголовнішою стратегією самозбереження є зміна ставлення до воєнної травматизації. Питання різноманітних аспектів адаптації особистості в умовах бойових дій хвилюють психологів соціологів, політологів та представників інших галузей.

Окрім умов зовнішнього, соціального оточення і фізіологічних процесів, адаптаційний потенціал залежить й від самої особистості в умовах бойових дій: від її особистісних структур, властивостей і характеристик. Активна життєва позиція забезпечує більший рівень впевненості у власних силах щодо подолання життєвих труднощів, нижчий рівень негативних емоцій та тривоги, більше можливостей швидкої адаптації, збереження комунікації, можливостей частково зберігати або частково відновлювати звичний спосіб життя.

В емпіричному дослідженні було виявлено, що переважно особи мають середній рівень соціально-психологічної адаптації. Найбільш вираженою у

досліджуваних є така стратегія як «пошук соціальної підтримки». Трохи менше «уникання проблем» та найменш виражена «вирішення проблем». Було доведено, що чим вища соціально-психологічна адаптація досліджуваних, тим вищими будуть їх показники індивідуальних копінг-стратегій «вирішення проблеми» та пошуку соціально-психологічної підтримки. Також визначено, що більшість досліджуваних мають екстернальний локус-контроль, проте, чим вищою є інтернальність, тим вищі показники соціально-психологічної адаптації. Також відмітимо, що є зв'язок між показниками адаптаційного потенціалу та схильністю до такого психологічного захисту як «реактивні утворення».

Відповідно до методики дослідження психологічного благополуччя К.Ріф більшість студентів мають середній рівень психологічного благополуччя і доведено, що є достовірні та значимі зв'язки між показником психологічного благополуччя в цілому та за такими його складовими зокрема: особистісне зростання та самоприйняття та адаптаційним потенціалом студентів.

Подальше дослідження даної теми можна здійснити у вигляді порівняння показників адаптаційного потенціалу різних прошарків населення та, наприклад, дітей-сиріт або людей, які проживають в різних умовах.

Перелік ключових слів: адаптація, адаптаційний потенціал, локус контролю, психологічне благополуччя, психологічний захист.

SUMMARY

The qualification work of the 2nd-year applicant, majoring in "Psychology" (in Master's format) Alfred Nobel University, Dnipro, Ukraine, Department of Psychology and Pedagogy is devoted to the problem of theoretical substantiation and empirical study of the peculiarities of manifestation of the adaptive potential of an individual during war.

Modern living conditions place difficult demands on people in crisis situations. Those who stayed in Ukraine face new challenges every day, to which it is vital to adapt and accumulate vital resources. For those who have moved abroad, there are also a number of difficulties (language, mentality, society, customs, rules, peculiarities of interaction and organisation of life). Thus, every conscious Ukrainian is currently experiencing a crisis where social and psychological adaptation is of key importance. After all, given a high ability to accept the circumstances as they are and rebuild one's life in accordance with the current peculiarities, it can be assumed that a person has a high adaptive potential and a chance for a normal life in the near future (as far as possible in each individual case). Therefore, the study of an individual resource in the form of socio-psychological adaptation of an individual during war is extremely relevant. After all, if the most efficient and effective tools for enhancing this process are found, it is possible to help not only each individual cope with such a difficult life challenge, but also to help the whole nation quickly get back on its feet and live a full life both during the war and after its end.

It has been determined that adaptive potential is a scalar characteristic of a personality that indicates only the possibility of successful psychological adaptation, but does not determine its vector (direction). The most important strategy for self-preservation is to change attitudes towards war trauma. Psychologists, sociologists, political scientists and representatives of other fields are concerned with various aspects of personal adaptation in the context of hostilities.

In addition to the conditions of the external and social environment and physiological processes, the adaptive potential of an individual in combat conditions also depends on his or her personal structures, properties and characteristics. An active life position provides a greater level of confidence in one's own abilities to overcome life's difficulties, a lower level of negative emotions and anxiety, more opportunities for quick adaptation, maintaining communication, and the ability to partially maintain or partially restore a normal lifestyle.

The empirical study found that most people have an average level of social and psychological adaptation. The most pronounced strategy among the respondents is 'seeking social support'. 'Problem avoidance' is slightly less pronounced and "problem solving" is the least pronounced. It has been proven that the higher the social and psychological adaptation of the subjects, the higher their individual coping strategies of 'problem solving' and seeking social and psychological support will be. It has also been determined that most of the subjects have external locus control, however, the

higher the internality, the higher the indicators of psychosocial adaptation. It should also be noted that there is a connection between indicators of adaptive potential and the tendency to such psychological defences as 'reactive formations'.

According to the methodology of psychological well-being research by K. Rieff, most students have an average level of psychological well-being and it has been proven that there are reliable and significant relationships between the indicator of psychological well-being in general and its components in particular: personal growth and self-acceptance and students' adaptive potential.

Further research on this topic can be carried out in the form of a comparison of indicators of the adaptive potential of different segments of the population and, for example, orphans or people living in different conditions.

Keywords: adaptation, adaptation potential, locus of control, psychological well-being, psychological protection.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ	8
1.1. Сутність поняття «адаптаційний потенціал» в науковій літературі.....	8
1.2. Особливості формування адаптаційного потенціалу молоді під час війни	15
Висновки до першого розділу.....	21
РОЗДІЛ II МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ	23
2.1. Обґрунтування гіпотези дослідження та методичного інструментарію дослідження	23
2.2 Підбір методичного інструментарію емпіричного дослідження	26
Висновки до другого розділу	34
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ	36
3.1 Цілі, задачі та організація емпіричного дослідження	36
3.2. Аналіз результатів емпіричної роботи.....	38
Висновки до третього розділу.....	53
ВИСНОВКИ.....	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	61

ВСТУП

Актуальність дослідження. Ніколи питання особливостей індивідуально-психологічних якостей особистості не стояло так актуально як воно стоїть зараз під час війни. Однією із ключових рис індивіда, яка в цілому є важливою у житті, а особливо під час війни, є здатність підлаштовуватися, змінюватися, пристосовувати та виробляти нові механізми взаємодії із оточуючим середовищем. Тобто мова йде про соціально-психологічну адаптацію особистості, яка є ідентифікатором благополуччя людини та інструментом її успішної взаємодії зі світом. Від того в якій формі проходить ця взаємодія на сьогодні у прямому сенсі залежить як життя людини, так і її психічне та психологічне здоров'я. Сучасні умови життя висувають непрості вимоги до людини у кризових ситуаціях. На тих, хто залишився в Україні, щодня чекають нові і нові випробовування, до яких життєво необхідно адаптовуватися та акумулювати життєвий ресурс. Для тих, хто виїхав закордон, також існує певний ряд труднощів (мова, менталітет, соціум, звичаї, правила, особливості взаємодії та організації життя). Таким чином, кожен свідомий українець зараз переживає кризу, де соціально-психологічна адаптація має ключове місце. Адже за умови високої здатності прийняти обставини такими, які вони є, та перебудувати своє життя відповідно до сьогоденних особливостей можна вважати, що особистість має високий адаптаційний потенціал та шанс на нормальне життя у найближчому майбутньому (на скільки це можливо у кожному окремому випадку). Тому дослідження індивідуального ресурсу у вигляді соціально-психологічної адаптації особистості під час війни є надзвичайно актуальним. Адже за умови знаходження найбільш дієвих та ефективних інструментів підвищення зазначеного процесу можна допомогти не лише кожній конкретній людині впоратися із таким непростим життєвим випробовуванням, а й в цілому допомогти цілому народу швидко стати на ноги і жити повноцінним життям як під час війни, так і після її закінчення.

Мета дослідження: теоретично проаналізувати та емпірично дослідити особливості прояву адаптаційного потенціалу молоді під час війни.

Об'єкт дослідження: адаптаційний потенціал особистості.

Предмет дослідження: особливості прояву адаптаційного потенціалу молоді під час війни.

Для досягнення поставленої мети у роботі вирішуються такі **завдання:**

1) розкрити зміст поняття «адаптаційний потенціал» та виявити його основні психологічні компоненти;

2) проаналізувати наукову літературу з проблеми формування адаптаційного потенціалу молоді під час війни;

3) виконати підбір методів і психодіагностичних методик, що дозволяють вивчити особливості процесу формування адаптаційного потенціалу молоді під час війни;

4) провести емпіричне дослідження особистісних характеристик, важливих у формуванні адаптаційного потенціалу молоді під час війни;

5) проаналізувати результати дослідження та підготувати висновки.

Концептуальна гіпотеза дослідження: адаптаційний потенціал особистості під час війни має свої особливості і детермінується індивідуально-психологічними якостями особистості.

Емпіричні гіпотези:

1) чим вищий адаптаційний потенціал демонструють досліджувані, тим вищими є їх показники інтернальності (рівня суб'єктивного контролю);

2) чим вищий адаптаційний потенціал демонструють досліджувані, тим менше вони будуть схильні до таких психологічних захистів як «регресія» та «реактивні утворення»;

3) чим вищий адаптаційний потенціал демонструють досліджувані, тим вищими будуть їх показники індивідуальних копінг-стратегій «пошук соціальної підтримки»;

4) чим вища соціально-психологічна адаптація досліджуваних, тим вищими будуть їх показники індивідуальних копінг-стратегій «вирішення проблеми»;

5) чим вища соціально-психологічна адаптація досліджуваних, тим вищими будуть їх показники за шкалою психологічного благополуччя «особистісне зростання».

Методи дослідження: для досягнення мети та розв'язання поставлених завдань використано комплекс методів, зумовлених специфікою нашої наукової розвідки, а саме:

1) загальнонаукові: аналіз і синтез дали змогу критично проаналізувати та синтезувати погляди зарубіжних і вітчизняних науковців на проблему формування адаптаційного потенціалу особистості під час війни;

2) конкретно-наукові: логіко-системний і порівняльний методи допомогли визначити вихідні положення дослідження – об'єкт, предмет, мету, завдання; пошуково-бібліографічний метод дав змогу проаналізувати та класифікувати літературу за досліджуваною проблемою; методи систематизації та узагальнення опрацьованих матеріалів сприяли формулюванню висновків, осмисленню результатів розвідки й перспектив їх подальшого застосування. Комплексне залучення методів обумовило можливість системного пізнання предмета дослідження.

Ми використовували такі психодіагностичні **методики**:

1) методика діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р.Даймонд);

2) багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (А. Маклаков, С.Чермянін);

3) методика діагностика типологій психологічного захисту (Р. Плутчик в адаптації Л. Вассермана, О. Єришева, О. Клубовой та ін.);

4) методика дослідження рівня суб'єктивного контролю (Є. Бажин);

5) методика «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан);

б) психологічне благополуччя К.Ріф

7) авторський опитувальник особливостей досліджуваних та їх життя до та після початку війни.

Емпірична база дослідження: 60 осіб (студентів), вік досліджуваних 19 – 20 років, 30 з яких залишаються в Україні (тимчасово переміщені особи) та 30 – виїхали за кордон впродовж 2022 року та перебувають там нині.

Методологічну й теоретичну основу дослідження. В роботі використані загальні положення про: адаптацію та адаптивні характеристики особистості (Г.Балл, Ф.Березін, О.Кокур, Л.Лепіхова, О.Мороз, А.Налчаджян, С.Посохова, В.Розов, Т.Титаренко, А.Фурман); соціальну адаптацію як безперервний процес, пов'язаний із кардинальними змінами діяльності індивіда та його соціального оточення (О.Асмолов, І.Булах, В.Гриценко, В.Казначєєв, В.Лебедев, О.Леонтєв, К.Обуховський, Г.Хомич та ін.); адаптацію як процес поступового перетворення суспільних норм та ідеалів в особистісні установки й цінності (Г.Д'яконов, М.Єрмоленко, О.Мороз, Г.Ковальов, Л.Шпак); адаптацію особистості в складних життєвих ситуаціях, яка супроводжується позитивними змінами на рівні особистості, групи, соціуму (О.Нестєрова, R.Tedeschi, L.Calhoun, S.Joseph, P.Linley, C.Peterson, N.Park, N.Pole, M.Seligman).

Наукова новизна роботи: проведення даного дослідження дало змогу доповнити та розширити сутність поняття «адаптаційний потенціал», дослідити особливості адаптаційного потенціалу студентів, які залишилися в Україні та які поїхали за кордон під час війни; проаналізувати компоненти індивідуально-психологічних якостей, які сприяють покращенню адаптаційного потенціалу.

Теоретичне значення дослідження визначається можливістю використання його результатів з метою підвищення рівня адаптаційного потенціалу особистості під час війни.

Практичне значення роботи полягає в тому, що результати дослідження допоможуть виявити фактори, що впливають на процеси формування адаптаційного потенціалу молоді під час війни (а саме студентів); також

результати роботи можуть бути використані у професійній діяльності психологів, педагогів, викладачів, військових психологів, у просвітницькій роботі з молоддю, у роботі із посттравматичними стресовими розладами.

Структура кваліфікаційної роботи: вступ, теоретичний розділ, методологічний розділ, емпіричне дослідження, висновки до розділів, список використаних джерел, який налічує 60 одиниць; робота ілюстрована 10 рисунками та 6 таблицями.

РОЗДІЛ І ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

1.1. Сутність поняття «адаптаційний потенціал» в науковій літературі.

Питанню адаптації та адаптивних можливостей особистості в сучасній психолого-педагогічній літературі приділяється значна увага. Явище адаптації вже досить давно є об'єктом численних досліджень не лише вчених-педагогів, а й інших дослідників. Досить вагомих внесок у дослідження цього соціально – психологічного процесу внесли такі вчені як С. Гура, В. Сорочинська, В. Штифурак, В. Журавльов, П. Просецький, О. Мороз, Л. Єгорова, В. Брудний, І. Суханов та ін. Під час дослідження адаптації, вони розглядали труднощі, що виникають перед тими, хто адаптується. Так, І. Брудний вважає, що всі вони зумовлені тільки невідповідністю, яка пов'язана із складністю вимог нашого життя, яке постійно змінюється, змінюються потреби та обов'язки [27]. Тобто цей процес є досить мінливим і те, що актуально сьогодні, вже не буде таким завтра. Існує безліч дослідницьких позицій та поглядів на феномен адаптації, та все ж аналіз психологічної літератури засвідчує недостатність уваги науковців саме до проблеми розробки моделей адаптації, визначення її основних чинників.

Саме визначення «адаптація» у філософії (від латинського *adapto* - пристосування) розуміється як процес пристосування системи до умов зовнішнього та внутрішнього середовища. Адаптацією іноді називають і результат такого процесу, тобто наявність у системи пристосованості до певного фактору середовища [28].

У соціології під адаптацією розуміють динамічний процес, завдяки якому системи живих організмів, незважаючи на мінливість умов, підтримують стійкість, необхідну для існування та продовження роду [10].

У сучасних психолого-педагогічних дослідженнях з поняттям адаптації особистості в суспільстві все частіше згадується поняття адаптації в колективі, яка, як правило, розглядається в контексті організаційної культури. З цих позицій вона визначається як процес ознайомлення особистості з організаційною культурою через набуття знань, манери поведінки, а також засвоєння способів мислення та спілкування з іншими людьми.

Термін «адаптація» використовується в різних галузях наукового знання, однак дослідниками ще не вироблено єдиної думки про його зміст. Деякі автори визначають це поняття як процес, результат «приспосовування», а інші як «взаємодію» людини з людиною (певним колективом, групою), або як «взаємодію» людини із середовищем. За А. Петровським адаптація – інтенсивний та динамічний, багатогранний та комплексний процес життєдіяльності, в ході якого особистість на основі відповідних пристосувальних реакцій виробляє стійкі навички відповідно до тих вимог, які пред'являються їй під час навчання чи виховання. Очевидним є те, на наш погляд, що успішна адаптація до нових умов перш за все залежить від вибору певної стратегії поведінки і напрацювання механізмів для її здійснення [33].

Таким чином, адаптація й здатність до неї – це передумова майбутньої активної та продуктивної діяльності особистості в будь-якій сфері життя. А коли вона почувається вільно й комфортно (адаптовано), вона гарно виконує як свої соціальні, так і професійні ролі, що дуже важливо в процесі соціальної взаємодії як під час навчання, так і в подальшому житті.

Деякі вчені зазначають, що процес «загальної адаптації» – це поєднання зовнішньої і внутрішньої видів адаптації, тобто їх синтез. До зовнішньої відноситься професійна та соціальна адаптації, до внутрішньої – біологічна і психологічна адаптації [9].

У процесу адаптації є рівень, темпи розвитку, а також стійкість і власне її результат. На ці категорії впливають відповідні фактори, які є сукупністю умов чи обставин, що і визначають адаптацію. Знання і аналіз цих факторів є

неодмінною умовою і передумовою формування та корекції адаптивних можливостей особистості.

Визначення і аналіз факторів психологічної адаптації ускладнено тим, що психологічна адаптація, з одного боку є умовою різних адаптаційних процесів, а з іншого – вона є їх кінцевим результатом, як певний психологічний стан задоволення (незадоволення), комфорту, гармонії. Тому факторами психологічної адаптації є [6]:

- успішність (неуспішність) професійної, соціальної та біологічної адаптацій (професійне самовизначення, соціальний статус, сформованість соціально-значимих здібностей, якостей, становище в колективі, задоволення (незадоволення) особистим статусом, можливість прояву індивідуальності та ін.);

- характерологічні особливості і якості особистості;
- вміння здійснювати психологічну саморегуляцію поведінки і діяльності;
- наявність служби психологічної підтримки;
- розробка і впровадження соціально-психологічних засобів формування й корекції адаптованості.

Запропонована класифікація дозволяє розглядати адаптацію як комплексний, динамічний процес, обумовлений взаємодією профорієнтаційних, соціальних, біологічних і психологічних факторів.

Деякі вчені визнають наявність зовнішньої і внутрішньої видів адаптації, синтез яких і визначає поняття «загальної адаптації». Зовнішня адаптація передбачає професійну і соціальну адаптації, внутрішня – біологічну і психологічну адаптації [12].

Багатовимірну систему зовнішньої і внутрішньої адаптації ми можемо визначити як «соціально-психологічна адаптація», складовими якої є:

- професійна адаптація: профорієнтаційна адаптація; адаптація до навчального процесу (дидактична адаптація);

- соціальна адаптація: пристосування індивіда до групи; прийняття нормативно-правових вимог перебування у колективі; осмислене прийняття норм моралі та культури;

- біологічна адаптація: адаптація організму до нових умов (кліматичних, побутових, санітарних), режиму праці, сну, фізичних та нервових навантажень; режим і якість харчування;

- психологічна адаптація: стан психологічного задоволення (незадоволення), комфорту (дискомфорту), відчуття внутрішньої і зовнішньої гармонії (дисгармонії) від успішності (неуспішності) професійної, соціальної та біологічної адаптацій; вміння здійснювати психологічну саморегуляцію поведінки і діяльності [13].

На процес адаптації впливають відповідні фактори, які є сукупністю умов чи обставин, що і визначають рівень, темпи, а також стійкість і результат адаптації. Знання і аналіз цих факторів є неодмінною умовою і передумовою керування адаптаційними процесами.

Визначальним внутрішнім критерієм адаптації є стан задоволення процесом і результатом професійної, соціальної та біологічної адаптації. Причому, даний стан не є результатом пристосування до об'єкту адаптації, а результатом взаємодії людини з відповідним середовищем. Взаємодія передбачає процес взаємовпливу, що приводить до зміни як людських якостей так і самого об'єкту. Взаємодія щільно пов'язана з визнанням активної ролі особистості в процесі адаптації та з підвищенням статусу свідомої перетворюючої поведінки. Тому, важливим є розвиток у людини відповідних властивостей, які б, з одного боку, були чинниками впливу на об'єкт (середовище) адаптації, а з іншого, виступали внутрішніми детермінантами і складовими стану задоволення процесом і результатом адаптації. До них ми можемо віднести такі:

- висока мотивація розвитку духовності, соціальної, професійної компетентності та самоактуалізації загалом;

- адекватність самооцінки;
- почуття власної гідності;
- розвиток внутрішньої свободи;
- здатність відстоювати свої переконання;
- здатність будувати конструктивні взаємини;
- здатність керувати своїм емоційним станом;
- розвинуті комунікативні здібності;
- розвинені механізми саморефлексії;
- усвідомлення потреби самоосвіти;
- конструктивне ставлення до критики інших;
- відкритість;
- мотивована критика власного сценарію і стратегій поведінки;
- повага до людини;
- бажання брати участь у суспільному житті навчального закладу;
- стан здоров'я людини та ін.

Зовнішні критерії:

- дотримання правил і вимог соціуму та пристосування до його характеру, змісту, умов і організації, а також участь у ньому;
- навички самостійності;
- уміння застосовувати знання на практиці;
- актуалізація в життєдіяльності особистості високого рівня соціальної і моральної зрілості, психологічної культури, правової культури, мовленнєвої культури, культури поведінки, рівня розвитку духовності особистості загалом;
- міжособистісні взаємини та безконфліктна поведінка;
- комунікативна компетентність;
- вироблення власного стилю поведінки та ін [16].

Комплексне знання сукупності факторів соціально-психологічної адаптації, орієнтація на певні критерії, що характеризують результативність процесів адаптації, можуть стати методичним підґрунтям для розробки

ефективних адаптаційних тренінгів та програм з населенням та покращення їх адаптаційного потенціалу [17].

М. Кондратьєв визначає адаптаційний потенціал як рівень пристосування латентних і явних можливостей групи або особистості до нових або мінливих умов взаємодії [19].

Г. М. Андрєєва стверджує, що в даний час в сучасному суспільстві інтерес до проблем можливостей людської особистості настільки великий, що практично всі суспільні науки звертаються до цього предмету дослідження. Такої ж точки зору дотримуються К. А. Абульханова, Л. І. Анциферова та ін. Фактично ними позначена проблема адаптаційного потенціалу особистості як фактора успішної / неуспішною психологічної адаптації. Ряд зарубіжних психологів також вважають, що для успішної психологічної адаптації необхідно розвиток у особистості відповідних адаптивних властивостей (Г. Олпорт, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл). Так, Р. Кеттелл розглядав особистість як систему особистісних властивостей, що дозволяють прогнозувати поведінку людини. Досліджуючи проблему системності психічної діяльності, А. А. Занукалін розглядає адаптаційний потенціал як системну властивість особистості, що має різноякісні організації. Відповідний рівень адаптаційного потенціалу дозволяє реалізувати як пристосувальну, так і розвиваючу функції. На думку Р. Х. Тугушева, адаптаційний потенціал являє собою скалярну характеристику особистості, що вказує тільки на можливість успішної психологічної адаптації, але не визначальну її вектор (напрямок). Пов'язуючи особистісний потенціал з індивідуально-психічним розвитком особистості, Б. Г. Ананьєв виділяє наступні фактори: обдарованість, спеціальні здібності, працездатність, статусний потенціал. Їм зазначено, що ціннісні орієнтації виступають як духовний центр розвитку особистості, що забезпечує її свідоме ставлення до суспільства, до праці, до самого себе. Особистісний потенціал визначається витривалістю по відношенню до фрустраторам (толерантність); він залежить від почуття захищеності і підтримки з боку своєї групи, що підвищують життєздатність

особистості. Особистісна зрілість і розвинена індивідуальність - центральний момент життєстійкості людини [23].

В даний час розрізняють кілька форм адаптаційного потенціалу особистості. Так, Н. І. Шевандрин вважає, що особистість характеризується п'ятьма потенціалами: пізнавальним, морально-етичним, творчим, комунікативним і естетичним, які відіграють роль значущих детермінант спрямованості. К. А. Абульханова, Л. І. Анциферова, Б. С. Братусь, А.І.Зеліченко, Г. Селіванова, Д. Майерс роблять акцент на духовно-моральний потенціал особистості, який сприяє подоланню життєвих протиріч.

Вивчаючи успішність протікання адаптаційного процесу, В. Н. Куніцина та ін. виділяють первинні фактори, які включають природні властивості людини (біологічні, психофізіологічні), і особистісні (агресивність, тривожність, ригідність, стресостійкість, інтровертність, аутистичності та ін., тісно пов'язані з темпераментом) і вторинні фактори: психогенні або соціогенні (наслідок психологічних травм; стресів; фрустрацій; важких життєвих ситуацій), що ведуть до неадекватної самооцінки і тягнуть за собою негативні зміни в соціальній взаємодії [24].

О. Д. Литвиненко вважає, що адаптаційний потенціал включає [25]:

- досить стійку складову (нейродинамічні і психофізіологічні системи особистості);
- відносно мінливу складову (особистісні властивості, сильно корелюється з темпераментом);
- суб'єкту складову (здатність «Я» перебудувати ціннісно-сміслову сферу).

Вторинний фактор адаптації пов'язаний зі збудливою дією і може впливати в першу чергу на мінливу складову адаптаційного потенціалу. У концепції особистісного адаптаційного потенціалу А. Г. Маклаков визначає його як систему адаптаційних здібностей, які забезпечують можливість адекватної психологічної (психічної) саморегуляції функціонального стану в змінених

умовах життєдіяльності. Під адекватної (успішною) адаптацією він розуміє здатність людини впоратися з проблемами, обумовленими необхідним зміною життєвих обставин – відновити психічне здоров'я, порушену структуру мотивів, подолати кризу ідентичності, встановити позитивні відносини з оточенням. Оцінити адаптаційний потенціал, на його думку, можна через оцінку рівня розвитку психологічних характеристик, найбільш значимих для регуляції процесу адаптації як діяльності. Їм виділена наступна система таких психологічних характеристик:

- нервово-психічна стійкість (толерантність до стресу, стресостійкість);
- самооцінка особистості (ядро саморегуляції);
- особистісна референтність;
- групова ідентифікація.

Таким чином, ми бачимо, що поняття адаптаційного потенціалу включає в себе особливості адаптації в цілому і визначається індивідуально-психологічними якостями особистості. Тобто адаптація носить в собі соціально-психологічний відтінок тоді як адаптаційний потенціал індивідуально-психологічний.

1.2. Особливості формування адаптаційного потенціалу молоді під час війни

Сьогодні ми бачимо, що суть війни змінилася адже в минулому війни точилися між арміями професійних військових, а тепер у неї втягують все населення країни більшою мірою, ніж концентруються навколо протистояння військових. Психіка пересічної людини відповідає тривогою, надмірним напруженням, переживанням жаху, беззахисності, безпорадності. Т. М. Титаренко вказує, що найбільше травматизація стосується, безумовно, безпосередніх учасників бойових дій. Уже після місяця перебування в безпосередньому зіткненні з противником адаптивний потенціал вичерпується

через стан надмірної мобілізованості, постійної напруженості. Навіть у військовослужбовців з високим рівнем опірності бойовому стресу (89,3 %), що фіксувався до відправлення на фронт, цей рівень після повернення знижується майже втричі [53].

Як ми можемо бачити у більшості людей не задовольняється ціла низка потреб – потреб у безпеці, стабільності, комфорті, передбачуваності. Навіть фізіологічні потреби – у сні, їжі, гігієні, сексі – у багатьох суттєво депривуються. Щоправда, війна інколи створює умови для задоволення більш складних потреб, наприклад потреби в спільності, причетності, повазі, відданості, самоподоланні. Така потребова динаміка та розірваність розхитує особистість. І все ж війна зумовлює не лише негативні, а й позитивні зміни, перевіряючи на зрілість, мужність, відповідальність, витривалість. Цей складний період для багатьох стає полігоном для перегляду основних життєвих орієнтирів, вироблення стратегій прийняття себе та інших, розширення адаптивних можливостей, актуалізації внутрішнього потенціалу. Життєві випробування не завжди призводять до травматизації – часом вони стають каталізатором позитивних зрушень, зміцнення стосунків, зміни життєвої позиції, виявлення сильних сторін особистості. Дослідження осіб, що пережили катастрофу порому “Herald of Free Enterprise”, проведене через три роки потому, показало, що у 46 % осіб погляди на життя змінилися на гірше, а у 43 % – на краще [54].

Тобто психологічна травматизація особистості зовсім не обов’язково і далеко не завжди має виражені негативні наслідки. Пережиті випробування загартовують людей, підвищують їхню життєстійкість, нерідко стаючи стимулом для особистісного зростання. Жорсткі вимоги, яким має відповідати людина у воєнні часи, можуть обернутися щедрими перспективами, особливо якщо людина розумітиме, що проживання складних часів вимагає значних енергетичних витрат, мужності, терпіння, сміливості, уміння переборювати перепони, долати себе.

Найголовнішою стратегією самозбереження є зміна ставлення до воєнної травматизації. Людина має знати, що зовсім не обов'язково ставати жертвою життєвих випробувань, що далеко не кожний стрес викликає посттравматичні розлади, що енергію стресу можна перетворювати та ефективно використовувати [55]. Нове ставлення до стресових реакцій як до ресурсу посилює імунітет до травматизації і сприяє посттравматичному зростанню.

Питання різноманітних аспектів адаптації особистості в умовах бойових дій хвилюють психологів соціологів, політологів та представників інших галузей. Проблема соціально-психологічної адаптації з точки зору соціалізації особистості, соціальної адаптації вивчалася такими вченими, як Г. Андреева, О. Зотова, Т. Кабаченко, Б. Паригіна, А.Петровський, М.Ярошевський. Т.Кабаченко, В. Кислий, Ю. Бохонкова, Н. Завацька.

Темі психічного здоров'я та психічно-психологічного стану учасників бойових дій після повернення додому приділили свої наукові пошуки такі зарубіжні учені як С. Вільямс, Дж. Вілсон, Л. Калхун, Д. Кишбог, Р. Лауфер, Р. Скурфілд, В. Холл. Серед вітчизняних учених, які здійснили внесок у розробку загально-теоретичних аспектів відмітимо наукові пошуки Т.Добровольської, В. Климчука, В. Маслюка, Н.Матейчука, В.Стасюка, С. Седіна, І. Соловйової, В.Турбан, Т. Титаренко, С. Харченка, О. Хміляр.

Отриманий досвід бойових дій веде до особистісних змін, деякі із них є незворотними. Зміни в особистості неодмінно накладають відбиток на сприймання нової реальності, соціальних умов, в яких людина адаптується. Такі зміни називаються «воєнізована психіка», і характеризуються наступними новоутвореннями:

- яскраво виражене бажання бути зрозумілим – мати контакти з оточенням;
- бути соціально визнаними – це допомога подолати комплекс провини, виправдати свої агресивні та жорстокі вчинки перед самим собою;
- потреба отримати у суспільстві визнання;

– прагнення бути прийнятим в систем у соціальних зв'язків і відносин мирного життя з більш високим, ніж раніше, соціальним статусом;

– приголомшення від реальностей мирного життя;

– важко звикнутися з думкою, що в той час, коли вони ризикували життям, в країні, в армії нічого не змінилося [21].

У дослідженні О. Кокуна виділено дві групи чинників, що впливають на успішність адаптаційного потенціалу:

- суб'єктивні фактори (професійна кваліфікація та досвід людини, її особистісні особливості, потреби, загальні та професійні інтереси, мотиви, світогляд, переконання й установки, життєвий досвід, особливості психічних функцій, нейродинамічних якостей, психічні та вольові компоненти, задоволеність роботою, психофізіологічні можливості та психофізіологічний стан, працездатність тощо);

- об'єктивні (умови діяльності людини, вид, характер та величина навантаження, психологічний клімат, соціально-побутові умови тощо) [40].

Ю. Бриндіков стверджує, що окрім умов зовнішнього, соціального оточення і фізіологічних процесів, адаптаційний потенціал залежить й від самої особистості в умовах бойових дій: від її особистісних структур, властивостей і характеристик [8].

Травматичні події кардинально змінюють звичний спосіб життя людей, їх побут, стосунки, мрії, цінності, що потребує постійної адаптації до кризових умов. Наявність кризи, з одного боку, може негативно відобразитись на умовах життя, а з іншого – спонукати до пошуку нових можливостей, можливостей втілення нереалізованого потенціалу та прихованих людських ресурсів, вироблення ефективних психологічних стратегій адаптації. Г.А. Приб, Я.М.Раєвська та Л.Є.Бегеза виділяють два типи факторів адаптації особистості в умовах бойових дій, зокрема:

- перший тип: фактори, щосприяють успішній адаптації особистості (сприйнятливність до нової соціальної ролі, переосмислення свого місця в суспільстві);

- другий тип: фактори, що перешкоджають успішній адаптації особистості (підтримувати руйнівну поведінку особи, негативну оцінку життєвої ситуації) [33].

Дослідниця І.Галецька визначає позитивне ставлення до подій та оптимізм як критерії, котрі сприяють підвищенню адаптаційного потенціалу особистості під час війни [10].

Дослідниця Р. Федоренко акцентує увагу на необхідності спілкування, сприйнятті реальності такою, яка вона, є та зазначає, що допомога спеціалістів є надзвичайно важливою [58].

Р.Т. Морін також акцентує увагу на понятті «посттравматичне зростання» і визначає його як показник достатнього адаптаційного потенціалу особистості.

У роботі О. Мельник досліджувалися добре адаптовані учасники в умовах бойових дій, в яких визначили риси, які цьому сприяли: виражена стійкість (здатність до подолання стресів), життєстійкість, адаптивні копінг-стратегії і помірно психологічне благополуччя [34].

Соціологічна групою «Рейтинг» в рамках проекту «Україна в умовах війни» було проведене комплексне опитування, метою якого було дослідити яким чином війна змінила звичне життя наших громадян. Виявилось, що життєва позиція (що саме я вирішую в своєму житті), інтенсивність негативних емоцій, особливості комунікації під час війни є умовними (прямими або опосередкованими) показниками психологічної адаптації або дезадаптації. Активна життєва позиція забезпечує більший рівень впевненості у власних силах щодо подолання життєвих труднощів, нижчий рівень негативних емоцій та тривоги, більше можливостей швидкої адаптації, збереження комунікації, можливостей частково зберігати або частково відновлювати звичний спосіб життя. Станом на 19 березня 47% опитаних українців мали активну життєву

позицію, 18% знаходилися десь посередині між активною та пасивною, водночас, третина стверджували, що зараз в своєму житті майже нічого не вирішують. Найбільш активна життєва позиція у молоді до 35 років (53%) та осіб середнього віку (50%). 43% жінок та 51% чоловіків мають активну життєву позицію і лише 25% чоловіків майже нічого не вирішують в своєму житті, а серед жінок таких майже 40%. Активну позицію також мають ті, хто повноцінно (60%) або частково/дистанційно (66%) працюють. Війна поглибила незахищеність та дезадаптацію серед старших людей. Індекс психологічної дезадаптації вимірний через спектр негативних емоцій виявився достатньо помірним (2.6), зважаючи на обставини війни. у групі ризику знаходяться пенсіонери, ті, хто втратив роботу, хто поїхав зі свого міста, жінки також під більшим ризиком, ніж чоловіки.

Соціологічна групою «Рейтинг» в рамках проекту «Україна в умовах війни» виявлено, що така якість особистості як агресивність позитивно впливає на подолання стресу під час війни і допомагає боротися із апатією, песимізмом та розпаччю. У молоді загалом найменший рівень емоційної дезадаптації, бо за віком вони належать до тих, хто здатен швидше адаптуватися до будь-яких умов. Старшим війна багато в чому перекреслила досягнення і залишила (в кількості років) менше часу на відновлення, нові горизонти, відбудову і часу нормального мирного життя. Ті, хто повноцінно працюють, мають кращий емоційний стан. Цікавим виявилось те, що в кращому стані ті, у кого житло пошкоджене, ніж ті, у кого ціле. В найгіршому емоційному стані серед цих груп ті, хто не знає, що з житлом – це ситуація невизначеності, яка формує додаткову тривогу. Ті, хто залишився зі своєю сім'єю, спілкуються з рідними та друзями знаходяться в кращому емоційному стані і переживають меншу дезадаптацію, ніж ті, кому довелося розділитися з сім'єю, хто зрідка спілкується з рідними та друзями.

Таким чином, ми бачимо, що адаптаційний потенціал особистості під час війни є складним багатогранним процесом, який вимагає від людини чималих ресурсів, здатності до змін та результатом якого є посттравматичне зростання.

Основними якостями, які допомагають індивіду подолати стрес та пройти адаптацію (тобто є показниками достатнього адаптаційного потенціалу) є наявність мети у житті, цілеспрямованість, високий рівень психологічного благополуччя та активна позиція у житті.

Висновки до першого розділу

В даному розділі ми розглянули погляди різних дослідників на поняття адаптації та адаптаційного потенціалу. Досить вагомий внесок у дослідження цього соціально – психологічного процесу внесли такі вчені як С. Гура, В. Сорочинська, В. Штифурак, В. Журавльов, П. Просецький, О. Мороз, Л. Єгорова, В. Брудний, І. Суханов та ін.

Адаптаційний потенціал являє собою скалярну характеристику особистості, що вказує тільки на можливість успішної психологічної адаптації, але не визначальну її вектор (напрямок). Пов'язуючи особистісний потенціал з індивідуально-психічним розвитком особистості, Б. Г. Ананьєв виділяє наступні фактори: обдарованість, спеціальні здібності, працездатність, статусний потенціал.

Найголовнішою стратегією самозбереження є зміна ставлення до воєнної травматизації. Питання різноманітних аспектів адаптації особистості в умовах бойових дій хвилюють психологів соціологів, політологів та представників інших галузей. Сама по собі дана проблема досліджена недостатньо та розкрита у контексті досліджень проблеми соціальної адаптації такими вченими, як Г. Андрєєва, О. Зотова, Т. Кабаченко, Б. Паригіна, А.Петровський, М.Ярошевський. Т.Кабаченко, В. Кислий, Ю. Бохонкова, Н. Завацька.

Бриндіков стверджує, що окрім умов зовнішнього, соціального ототочення і фізіологічних процесів, адаптаційний потенціал залежить й від самої особистості в умовах бойових дій: від її особистісних структур, властивостей і характеристик.

Активна життєва позиція забезпечує більший рівень впевненості у власних силах щодо подолання життєвих труднощів, нижчий рівень негативних емоцій та тривоги, більше можливостей швидкої адаптації, збереження комунікації, можливостей частково зберігати або частково відновлювати звичний спосіб життя.

Тобто поняття адаптації носить в собі соціально-психологічний відтінок тоді як адаптаційний потенціал індивідуально-психологічний.

РОЗДІЛ II МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПАТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

2.1. Обґрунтування гіпотези дослідження та методичного інструментарію дослідження

Для досягнення мети і визначення гіпотези нашої роботи ми проаналізували погляди і дослідження різних вчених щодо особливостей формування адаптаційного потенціалу особистості під час війни. Сама по собі дана проблема досліджена недостатньо та розкрита у контексті досліджень проблеми в цілому соціально-психологічної адаптації такими вченими, як Г. Андрєєва, О. Зотова, Т. Кабаченко, Б. Паригіна, А.Петровський, М.Ярошевський. Т.Кабаченко, В. Кислий, Ю. Бохонкова, Н. Завацька. Найголовнішою стратегією самозбереження є зміна ставлення до воєнної травматизації. Питання різноманітних аспектів адаптації особистості в умовах бойових дій хвилюють психологів соціологів, політологів та представників інших галузей. Адаптаційний потенціал являє собою скалярну характеристику особистості, що вказує тільки на можливість успішної психологічної адаптації, але не визначальну її вектор (напрямок). Дослідники наголошують на тому, що наростити адаптаційний потенціал допомагає активна життєва позиція особистості. Вона полягає в уміння особистості взаємодіяти з оточенням, привносячи в нього щось нове та позитивне. Особливо гостро адаптаційний потенціал проявляється (тестується) у складних життєвих ситуаціях, стресових. Однією із таких ситуацій є війна. Особливості психологічного світу людини під час війни вивчали такі дослідники як О. М. Кокун, Н. А. Агаєв, І. О.Пішко, Н. С.Лозінська, О. В.Мельник, Л. Т.Музичко. здебільшого всі дослідники акцентують увагу на тому, що у стресу є не лише негативна сторона, а й позитивна. Тобто якщо особистість має високий адаптаційний потенціал, то вона може взяти зі стресової ситуації щось корисне для свого розвитку. І саме особливості та міра розвитку

індивідуально-психологічних якостей особистості будуть визначати успішність цього процесу, особистісного росту.

В цілому проблема особливостей формування адаптаційного потенціалу особистості саме під час війни вивчена недостатньо. Саме тому ми поставили собі за мету теоретично проаналізувати та емпірично дослідити особистісні характеристики, важливі у формуванні адаптаційного потенціалу особистості під час війни.

Відповідно до мети ми обрали психодіагностичний інструментарій, за допомогою якого будемо визначати особливості адаптаційного потенціалу досліджуваних:

- 1) методика діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р.Даймонд);
- 2) багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (А. Маклаков, С.Чермянін);
- 3) методика діагностика типологій психологічного захисту (Р. Плутчик в адаптації Л. Вассермана, О. Єришева, О. Клубовой та ін.);
- 4) методика дослідження рівня суб'єктивного контролю (Є. Бажин);
- 5) методика «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан);
- 6) психологічне благополуччя К.Ріф;
- 7) авторський констатуючий опитувальник особливостей досліджуваних та їх життя до та після початку війни.

Причини вибору даного методичного інструментарію та значення отриманих за його допомогою результатів буде розкрито у наступному пункті розділу. А поки що на основі обраних психодіагностичних методик сформуємо гіпотези нашого дослідження.

Концептуальна гіпотеза дослідження: адаптаційний потенціал молоді під час війни має свої особливості і детермінується індивідуально- психологічними якостями особистості.

Емпіричні гіпотези:

1) чим вищий адаптаційний потенціал демонструють досліджувані, тим вищими є їх показники інтернальності (рівня суб'єктивного контролю);

2) чим вищий адаптаційний потенціал демонструють досліджувані, тим менше вони будуть схильні до таких психологічних захистів як «заперечення», «регресія», «витіснення»;

3) чим вищий адаптаційний потенціал демонструють досліджувані, тим вищими будуть їх показники індивідуальних копінг-стратегій «пошук соціальної підтримки»;

4) чим вища соціально-психологічна адаптація досліджуваних, тим вищими будуть їх показники індивідуальних копінг-стратегій «вирішення проблеми»;

5) чим вища соціально-психологічна адаптація досліджуваних, тим вищими будуть їх показники за шкалою психологічного благополуччя «особистісне зростання»

Наші гіпотези ґрунтуються на дослідженнях вчених (М. Кондратьєв Л. І. Анциферова К. А. Абульханова) щодо адаптаційного потенціалу, який являє собою скалярну характеристику особистості, що вказує тільки на можливість успішної психологічної адаптації, але не визначальну її вектор (напрямок). Адаптаційний потенціал залежить й від самої особистості в умовах бойових дій: від її особистісних структур, властивостей і характеристик. Дослідники вказують, що активна життєва позиція забезпечує більший рівень адаптаційного потенціалу у особистості.

Методологічну й теоретичну основу дослідження складають: студентоцентричний та особистісно – орієнтований підходи; основні психологічні принципи розвитку, детермінізму (П.Гальперін, О.Леонт'єв,

С.Рубінштейн та ін.); положення класиків символічного інтеракціонізму (Ч.Кулі, Дж.Мід, Г.Блумер, М.Кун, Т.Макпартленд, І.Гоффман, Т.Шибутані).

Для перевірки гіпотез та досягнення мети ми визначили наступні завдання нашого дослідження:

1. Провести теоретичне дослідження проблеми формування адаптаційного потенціалу особистості.

2. На основі теоретичного аналізу проблеми, підібрати методичний інструментарій та визначитися з вибіркою досліджуваних.

3. За допомогою психодіагностичних методик виявити фактори та індивідуально-психологічні особливості, які є важливими у формуванні адаптаційного потенціалу під час війни.

4. Порівняти отримані результати та зробити висновки.

Емпірична база дослідження: 60 осіб (студентів), вік досліджуваних 19 – 20 років, 30 з яких залишаються в Україні (тимчасово переміщені особи) та 30 – виїхали за кордон впродовж 2022 року та перебувають там нині.

Методи та методики дослідження: теоретичне вивчення та системний аналіз наукової літератури, результатів психолого-педагогічних досліджень, метод спостереження, психодіагностичний метод та математично-статистичні методи обробки отриманих результатів дослідження (критерій Пірсона). Узагальнення результатів здійснено з використанням методу інтерпретації.

2.2 Підбір методичного інструментарію емпіричного дослідження

Застосування методів дослідження у психології – це основа її існування як науки. Методом називають сукупність прийомів або операцій, які націлені на вирішення конкретної задачі. В нашій роботі основним методом дослідження особливостей адаптаційного потенціалу є психодіагностичний. На основі аналізу літератури та досліджень ми виявили можливі фактори, які сприяють формуванню адаптаційного потенціалу (соціально-психологічна адаптація,

типологія психологічного захисту, адаптивність, соціально-психологічне благополуччя, копінг-стратегії) і відповідно до них реалізували метод дослідження за допомогою наступних психодіагностичних методик.

Авторський констатуючий опитувальник особливостей досліджуваних та їх життя до та після початку війни (Додаток А). Даний інструмент дослідження носить інформаційний характер та покликаний розкрити перед нами деякі особливості життя досліджуваних до та після початку війни. З його допомогою ми з'ясуємо як проходив період адаптації досліджуваних після початку війни, як швидко вони прийняли рішення про переїзд та що саме (який мотив) спонукав їх найбільше до цього; як вони почуваються у іншій країні та чи не жалкують про зроблений вибір; як вони оцінюють свій адаптаційний потенціал та які найбільші інсайти очікували їх після переїзду закордон.

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К.Роджерса та Р.Даймонда. Методика адаптована, валідна, стандартна. Була обрана нами, оскільки дозволяє отримати, на наш погляд, більш точні дані в сфері досліджуваних явищ за рахунок більшої диференційованості можливих варіантів відповідей та підрахунку інтегральних показників. Окрім соціально-психологічної адаптації методика покликана дослідити такі 6 основних показників (шкал): прийняття себе, прийняття інших, емоційний комфорт, інтернальність, домінування, ескапізм (відхід від проблем) досліджуваних. Дані показники є сигналізаторами ставлення досліджуваних як до себе, так і до оточуючих, що є частиною адаптаційного потенціалу. Адже досить важливо зберігати позитивні стосунки із соціумом і бути упевненим у собі. Соціально-психологічна адаптація в цілому є показником адекватного розвитку особистості і тому також може бути показником адаптаційного потенціалу досліджуваних.

Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (А. Маклаков, С.Чермянін) призначений для оцінки адаптаційних можливостей особистості з урахуванням соціально-психологічних та деяких психофізіологічних характеристик, що відображають узагальнені особливості

нервово-психічного та соціального розвитку. В основу методики покладено уявлення про адаптацію, як про безперервний процесі активного пристосування людини до постійно мінливих умов соціального середовища і професійної діяльності. Ефективність адаптації багато в чому залежить від того, наскільки реально людина сприймає себе і свої соціальні зв'язки, точно порівнює свої потреби з наявними можливостями і усвідомлює мотиви своєї поведінки. Спотворене або недостатньо розвинене уявлення про себе веде до порушення адаптації, що може супроводжуватися підвищеною конфліктністю, порушенням взаємин, зниженням працездатності і погіршенням стану здоров'я. Випадки глибокого порушення адаптації можуть призводити до грубих порушень дисципліни, правопорядку, суїцидальних вчинків, зриву професійної діяльності та розвитку хвороб. Опитувальник містить 165 питань і має наступні шкали:

- "достовірність" (Д);
- "нервово-психічна стійкість" (НПУ);
- "комунікативні здібності" (КС);
- "моральна нормативність" (МН);
- "особистісний адаптивний потенціал".

Методика діагностика типологій психологічного захисту (Р. Плутчик в адаптації Л. Вассермана, О. Єришева, О. Клубовой та ін.). Мета методики – визначення основних типів егозахисту. Складається з 97 питань, на які потрібно відповісти «так» або «ні». Підраховується кількість позитивних відповідей по кожній з восьми шкал відповідно до ключа. Потім «сирі» бали переводяться у відсотки. На основі процентних показників складається профіль егозахистів. Відповідно виділяються 8 наступних типологій егозахисту: заперечення, витіснення, регресія, компенсація, проєкція, заміщення, інтелектуалізація, реактивні утворення.

Заперечення. Механізм психологічного захисту, за допомогою якого особистість або заперечує деякі фруструючі, що викликають тривогу обставини, або який-небудь внутрішній імпульс або сторона заперечує саме себе.

Як правило, дія цього механізму виявляється в запереченні тих аспектів зовнішньої реальності, які, є очевидними для оточуючих, проте не приймаються, не визнаються самою особистістю.

Витіснення. Це механізм захисту, за допомогою якого неприйнятні для особистості імпульси, бажання, думки, почуття, що викликають тривогу, стають несвідомими.

Регресія. У класичних уявленнях регресія розглядається як механізм психологічного захисту, за допомогою якого особистість у своїх поведінкових реакціях прагне уникнути тривоги шляхом переходу на більш ранні стадії розвитку лібідо. При цій формі захисної реакції особистість замінює рішення суб'єктивно більш складних завдань на відносно більш прості і доступні в сформованих ситуаціях.

Компенсація. Цей механізм психологічного захисту нерідко об'єднують з ідентифікацією. Він проявляється у спробах знайти відповідну заміну реальної чи уявної нестачі, дефекту нестерпного почуття іншою якістю, найчастіше за допомогою фантазування або привласнення собі властивостей, достоїнств, цінностей, поведінкових характеристик іншої особистості.

Проекція. В основі проекції лежить процес, за допомогою якого неусвідомлювані і неприйнятні для особистості почуття і думки локалізуються зовні, приписуються іншим людям і таким чином стають ніби вторинними.

Заміщення. Дія цього захисного механізму проявляється в розрядці пригнічених емоцій (як правило, ворожості, гніву), які направляються на об'єкти, що становлять меншу небезпеку або більше доступні, ніж ті, що викликали негативні емоції і почуття.

Інтелектуалізація. Цей захисний механізм часто позначають поняттям «раціоналізація». Автори методики об'єднали ці два поняття, хоча їх сутнісне значення дещо відрізняється. Так, дія інтелектуалізації проявляється в заснованій на фактах надмірно «розумовому» способі подолання конфліктної або фруструючої ситуації без переживань. Іншими словами, особистість присікає

переживання, викликані неприємною або суб'єктивно неприйнятною ситуацією за допомогою логічних установок і маніпуляцій навіть за наявності переконливих доказів на користь протилежного. Відмінність інтелектуалізації від раціоналізації, на думку Ф. Василюка (1984), полягає в тому, що вона, по суті, являє собою «відхід зі світу імпульсів і афектів в світ слів і абстракцій». При раціоналізації особистість створює логічні, але слушні обґрунтування своєї або чужої поведінки, дій чи переживань, викликаних причинами, які вона (особистість) не може визнати через загрозу втрати самоповаги. При цьому способі захисту нерідко спостерігаються очевидні спроби знизити цінність недоступного для особистості досвіду. Так, опинившись в ситуації конфлікту, людина захищає себе від його негативної дії шляхом зниження значущості для себе та інших причин, що викликали цей конфлікт або психотравмуючу ситуацію.

Реактивні утворення. Цей вид психологічного захисту нерідко ототожнюють з гіперкомпенсацією. Особистість запобігає вираз неприємних чи неприйнятних для неї думок, почуттів або вчинків шляхом перебільшеного розвитку протилежних прагнень.

Методика дослідження рівня суб'єктивного контролю Є. Бажина. Дана методика дозволяє швидко визначити, чи сформувався у випробуваного рівень суб'єктивного контролю над різноманітними життєвими ситуаціями, тобто оцінити ступінь емоційної зрілості і активності. Дана методика обрана нами не випадково. У психологічному відношенні людина з високим показником суб'єктивного контролю володіє емоційною стабільністю, завзятістю, рішучістю, товариськістю, високим самоконтролем і стриманістю. Людина з низьким суб'єктивним контролем емоційно нестійка, схильна до неформальної поведінки, замкнута, у неї поганий самоконтроль і висока напруженість. Відповідно свідоме ставлення до здоров'я тісно пов'язане з цими процесами. Адже, наприклад, такі ключові показники методики як «інтернальність» та «екстернальність» показуються нам хто скажімо так відповідальний за стани, які

відчуване досліджуваний – він сам чи все залежить від оточення. Тобто ми зможемо побачити настільки досліджуваний об'єктивний та самостійний у питаннях свого життя та здоров'я. Крім того за даною методикою ми можемо відстежити навички досліджуваних за такими сферами їх життя (інтернальність): область загальної інтернальності, інтернальності в області досягнень, інтернальності в області невдач, в області сімейних відносин, в області виробничих відносин, в області міжособистісних відносин, у випадку здоров'я і хвороби. Всі ці параметри дозволять нам більш глибоко проаналізувати індивідуально-психологічні особливості досліджуваних, а також складові адаптаційного потенціалу. Дана методика включає в себе 44 твердження, які описують різні способи інтерпретації людиною соціальних ситуацій, які найбільш часто зустрічаються. Респондентам пропонується уважно прочитати кожне твердження, оцінити ступінь своєї згоди або незгоди і поставити в бланку для відповідей цифру, відповідну до вибору за шкалою від «+3» до «- 3». Обробка результатів тестування проводиться в кілька етапів. Цифра, відповідна вибору, визначає кількість балів, отриманих за кожну відповідь. Спочатку за допомогою ключів проводиться підрахунок балів по кожній шкалі (простим підсумовуванням). При цьому бали за відповіді на питання зі знаком «+» підсумовуються зі своїм знаком, а на питання зі знаком «-» – з протилежним знаком.

Методика «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан). Індикатор копінг-стратегій можна вважати одним із найбільш вдалих інструментів дослідження базисних стратегій поведінки людини. Ідея цього опитувальника полягає в тому, що всі поведінкові стратегії, які формуються у людини в процесі життя, можна поділити на три великі групи:

Стратегія вирішення проблем - це активна поведінкова стратегія, при якій людина намагається використовувати всі особисті ресурси, що є у неї, для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми.

Стратегія пошуку соціальної підтримки - це активна поведінкова стратегія, при якій людина для ефективного вирішення проблеми звертається за допомогою та підтримкою до навколишнього середовища: сім'ї, друзям, значимим іншим.

Стратегія уникнення — це поведінкова стратегія, за якої людина намагається уникнути контакту з навколишньою дійсністю, уникнути вирішення проблем.

Людина може використовувати пасивні способи уникнення, наприклад, відхід у хворобу або вживання алкоголю, наркотиків, може зовсім «позбавитися вирішення проблем», використавши активний спосіб уникнення — суїцид.

Стратегія уникнення – одна з провідних поведінкових стратегій при формуванні дезадаптивної, псевдовладної поведінки. Вона спрямована на подолання або зниження дистресу людиною, яка перебуває на нижчому рівні розвитку. Використання цієї стратегії обумовлено недостатністю розвитку особистісно-середовищних копінг-ресурсів та навичок активного вирішення проблем. Однак вона може мати адекватний чи неадекватний характер залежно від конкретної стресової ситуації, віку та стану ресурсної системи особистості.

Найбільш ефективним є використання всіх трьох поведінкових стратегій, залежно від ситуації. У деяких випадках людина може самостійно впоратися з труднощами, в інших їй потрібна підтримка оточуючих, по-третє, вона просто може уникнути зіткнення з проблемною ситуацією, заздалегідь подумавши про її негативні наслідки.

Шкала психологічного благополуччя К.Ріф. Ця методика є адаптованим варіантом англійської методики The scales of psychological well-being, розроблений К. Ріфф. Опитувальник дозволяє виміряти суб'єктивну та об'єктивну сторону психологічного благополуччя. Насамперед опитувальник призначається для юнацького віку. Його валідація на основі багатфакторного особистісного опитувальника Кеттелла збільшує його практичне значення. Ми

обрали цей інструмент діагностики з причини того, що він досить глибоко розкриває перед нами внутрішній світ особистості та демонструє рівень сформованості вміння взаємодіяти із оточенням, мати власну думку та бажання діяти відповідно до неї, мотивацію до саморозвитку та зростання тощо. А ці показники, як ми вже з'ясували, є одними із показників та умов формування адаптаційного потенціалу. Випробуваному пропонується заповнити бланк із 84 питаннями, відповідаючи за 6-бальною шкалою. Далі ці бали підраховуються та виводиться загальний показник суб'єктивного благополуччя (СБ). Шкала дозволяє дослідити наступні показники.

1. «Позитивні стосунки з іншими» – рівень – довірчих відносин із оточуючими, відкритість, вияв теплоти та піклуватися про інших; рівень фрустрації (якщо є); уміння йти на компроміс; здатність співпереживати, наявність прихильностей та близьких відносини.

2. «Автономія» – виявляє рівень самостійності та незалежності досліджуваного, здатного протистояти спробам суспільства змусити думати та діяти певним чином; уміння самостійно регулювати власну поведінку; оцінка себе відповідно до особистих умов. Чи піддається у прийнятті важливих рішень думці інших; піддається спробам суспільства змусити думати та діяти певним чином.

3. «Управління оточенням» – рівень влади та компетенції в управлінні оточенням, міра контролю зовнішньої діяльності (організація повсякденної діяльності), ефективність використання можливостей, здатність вловлювати або створювати умови та обставини, що підходять для задоволення особистих потреб та досягнення цілей.

4. «Особистісне зростання» - почуття безперервного розвитку, рівень самореалізації, відкритість новому досвіду, почуття реалізації свого потенціалу, здатність змінюватися відповідно до власних знань і досягнень.

5. «Мета життя» – наявність на меті життя і почуття спрямованості; дотримання переконань, що є джерелами мети у житті; має наміри та цілі на все життя.

6. «Самоприйняття» – ставлення людини до себе (позитивно – негативно), знання та прийняття різних своїх сторін, включаючи гарні та погані якості, позитивно оцінює своє минуле.

В ході роботи нами було обрано кореляційну стратегію дослідження, де отримані дані оброблялися за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона, який застосовується при порівнянні вибірових середніх величин, які належать до двох сукупностей даних, та для вирішення питання про те, чи відрізняються середні значення статистично достовірно одне від одного між порівнюваними групами.

Висновки до другого розділу

У цьому розділі роботи обґрунтовані методологічні підходи та методичний інструментарій для дослідження проблеми адаптаційного потенціалу особистості під час війни.

Ми поставили собі за мету дослідити особистісні характеристики, важливі у формуванні адаптаційного потенціалу особистості під час війни.

Ми визначилися з гіпотезою нашого дослідження і передбачаємо, що особливості адаптаційного потенціалу особистостей, які виїхали закордон під час війни будуть відрізнятися від особливостей адаптаційного потенціалу особистостей, які залишилися в Україні.

Під час проведення дослідження ми врахували такі методологічні принципи: принцип детермінізму, принцип єдності психіки і діяльності, принцип розвитку, системно – структурний принцип.

Для дослідження складників адаптаційного потенціалу особистості ми використали наступний психодіагностичний інструментарій: методика діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд);

багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (А. Маклаков, С. Чермянін); методика діагностика типологій психологічного захисту (Р. Плутчик в адаптації Л. Вассермана, О. Єришева, О. Клубовой та ін.); методика дослідження рівня суб'єктивного контролю (Є. Бажин); методика «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан); психологічне благополуччя К.Ріф.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

3.1 Цілі, задачі та організація емпіричного дослідження

У відповідності з обґрунтованим у розділі 2 підходом до дослідження психологічних особливостей адаптаційного потенціалу особистості під час війни була забезпечена реалізація квазі-експериментального дослідження для двох нееквівалентних груп. Дослідження передбачало забезпечення можливості порівняння особливостей адаптаційного потенціалу осіб, які залишаються в Україні під час війни та осіб, які були вимушені імігрувати із країни.

Об'єкт дослідження: адаптаційний потенціал особистості.

Предмет дослідження: особистісні характеристики, важливі у формуванні адаптаційного потенціалу молоді під час війни.

Мета дослідження: теоретично проаналізувати та емпірично дослідити особистісні характеристики, важливі у формуванні адаптаційного потенціалу особистості під час війни.

Концептуальна гіпотеза дослідження: адаптаційний потенціал особистості під час війни має свої особливості і детермінується індивідуально-психологічними якостями особистості.

Емпіричні гіпотези:

1) чим вищий адаптаційний потенціал демонструють досліджувані, тим вищими є їх показники інтернальності (рівня суб'єктивного контролю);

2) чим вищий адаптаційний потенціал демонструють досліджувані, тим менше вони будуть схильні до таких психологічних захистів як «регресія» та «реактивні утворення»;

3) чим вищий адаптаційний потенціал демонструють досліджувані, тим вищими будуть їх показники індивідуальних копінг-стратегій «пошук соціальної підтримки»;

4) чим вища соціально-психологічна адаптація досліджуваних, тим вищими будуть їх показники індивідуальних копінг-стратегій «вирішення проблеми»;

5) чим вища соціально-психологічна адаптація досліджуваних, тим вищими будуть їх показники за шкалою психологічного благополуччя «особистісне зростання».

Для перевірки гіпотези і досягнення мети були поставлені такі **завдання** емпіричного дослідження.

1. Визначити емпіричну базу для дослідження особливостей формування адаптаційного потенціалу досліджуваних.

2. На основі теоретичного аналізу проблеми, підібрати методичний інструментарій та визначитися з вибіркою досліджуваних.

3. За допомогою психодіагностичних методик виявити особливості адаптаційного потенціалу.

4. Порівняти отримані результати та проаналізувати їх особливості.

5. Перевірити чи досягли ми мети, підтвердилися чи не підтвердилися наші гіпотези.

Емпірична база дослідження: 60 осіб (студентів), вік досліджуваних 19 – 20 років, 30 з яких залишаються в Україні (тимчасово переміщені особи) та 30 – виїхали за кордон впродовж 2022 року та перебувають там нині.

Отримані результати емпіричного дослідження були піддані обробці за допомогою коефіцієнтів кореляції критерію Спірмена.

Таким чином, представлений комплекс дослідження і програма його проведення дозволили нам отримати абсолютні показники результатів діагностичних методик.

3.2. Аналіз результатів емпіричної роботи

Для зручності інтерпретації визначимо, що досліджувані, які залишилися в Україні є контрольною групою, а досліджувані, які виїхали за кордон – емпіричною.

Результати відповідно до методики діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р.Даймонд) показали нам, що 29% досліджуваних із емпіричної групи мають високу адаптацію, 19% – низьку та 52% – середню. 35% студентів контрольної групи мають високу адаптацію, 15% – низьку та 50% – середню. Отримані дані ми зобразили у вигляді діаграми на рисунку 3.1. Аналіз рисунка 3.1. показує нам, процеси адаптації не є досить втішними, є складнощі у цьому процесі. Більш детально процеси соціально-психологічної адаптації розкриті на рисунку 3.2.

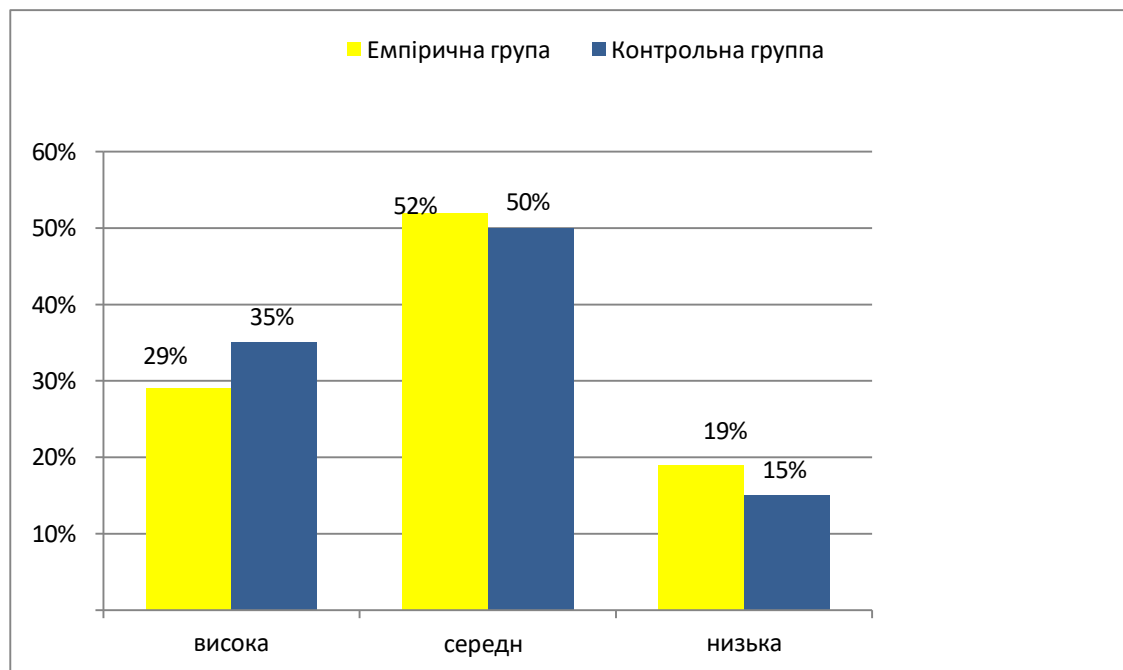


Рис. 3.1 – Показники соціально-психологічної адаптації досліджуваних відповідно до методики К.Роджерса та Р.Даймонда

Даний показник надзвичайно важливим для формування особистості адже проявляє настільки особистість включена у соціальні процеси, наскільки вона

позитивно ставиться до себе та до оточуючих людей. Для поліпшення соціально-психологічної адаптації важливо розвивати такі якості як толерантність, повага та самоповага, а також уміння вирішувати завдання чи ситуації одразу, не відкладаючи дії на потім (профілактика ескапізму). З рисунку 3.2 ми можемо бачити, що показники контрольної та емпіричної найбільше розвинені за шкалою «емоційний комфорт» «прийняття себе» та «ескапізм».

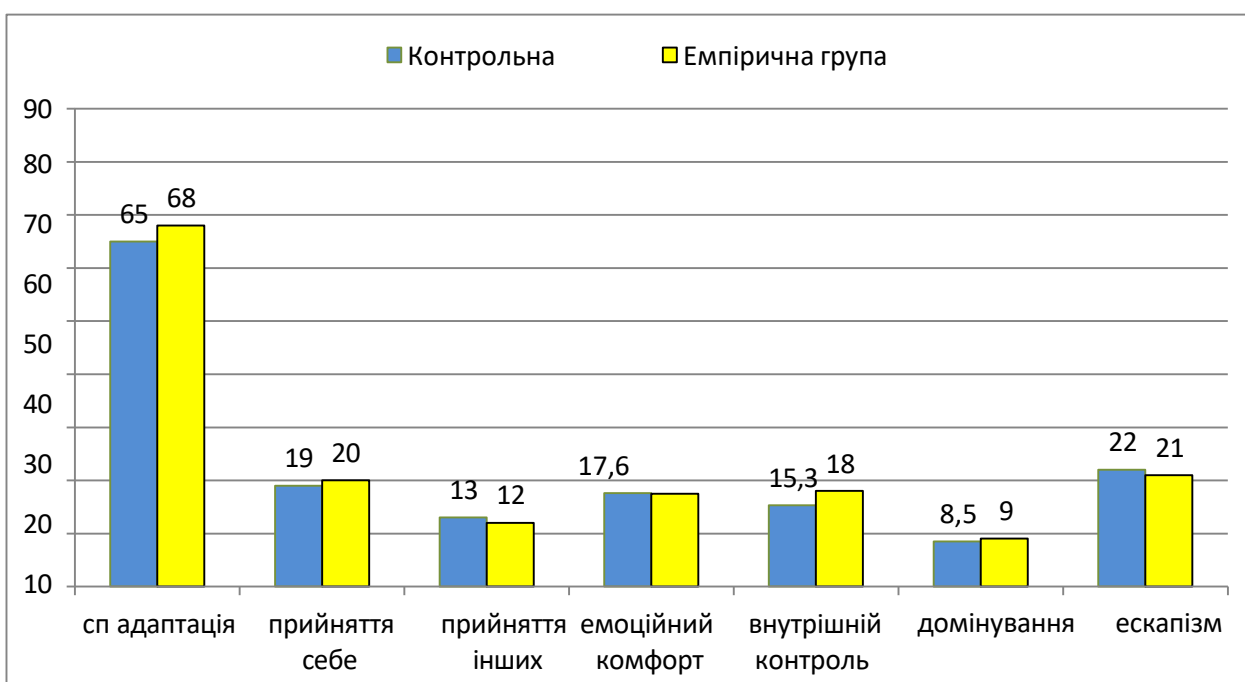


Рис. 3.2 – Змістовні показники соціально-психологічної адаптації досліджуваних відповідно до методики К. Роджерса та Р. Даймонда

Щоб перевірити нашу гіпотезу про те, що чим вища соціально-психологічна адаптація досліджуваних, тим вищими будуть їх показники індивідуальних копінг-стратегій «вирішення проблеми», далі розглянемо показники відповідно до методики «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан). Результати відповідно до даної методики ми зобразили на рисунку 3.3, де можемо бачити, що найбільше у досліджуваних виражена така стратегія як «пошук соціальної підтримки». Трохи менше «уникання проблем» та найменш виражена «вирішення проблем». Тобто за даної ситуації для

досліджуваних характерна активна поведінкова стратегія, коли вони звертаються за допомогою та підтримкою до навколишнього середовища: сім'ї, друзям, значимим іншим. Це досить доречно у актуальній ситуації адже на сьогодні родинні зв'язки надзвичайно актуалізувалися та їх цінність значно зросла порівняно із періодом до війни.

Для перевірки зв'язку соціально-психологічної адаптації із даною стратегією ми піддали отримані дані статистичній обробці за допомогою критерію Пірсона, результати чого представлені у таблиці 3.1.

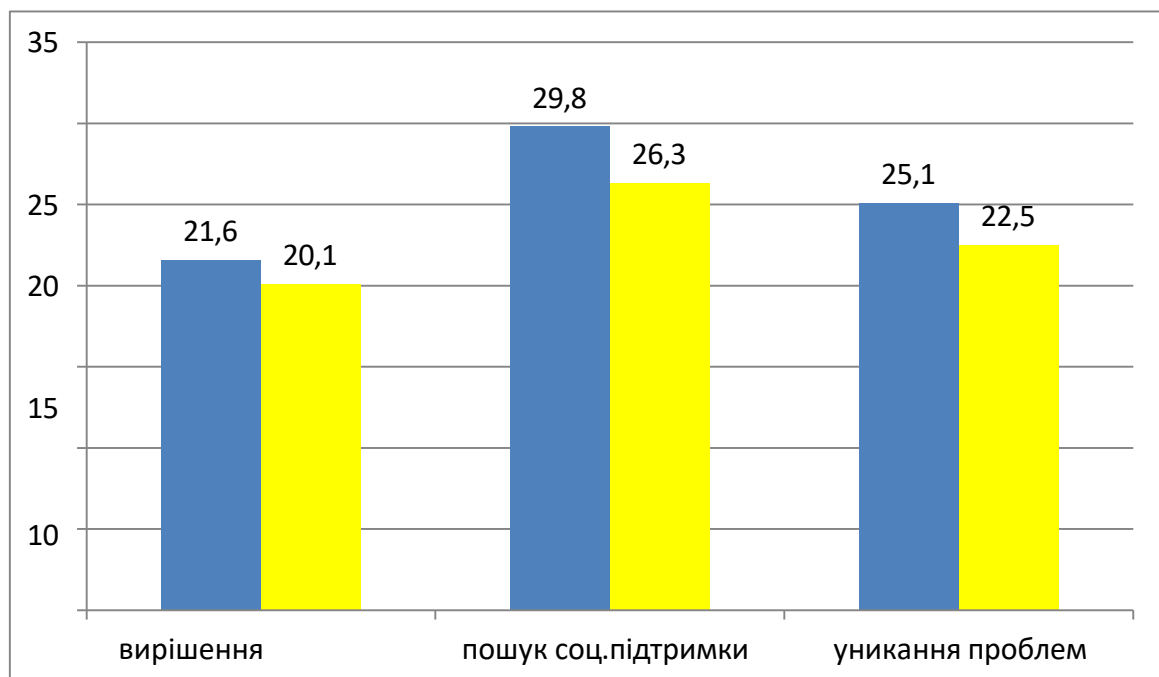


Рис. 3.3. Показники копінг-стратегій досліджуваних відповідно до методики Д. Амірхан.

Таблиця 3.1

Показники коефіцієнту Пірсона під час порівняння даних соціально-психологічної адаптації та копінг-стратегій досліджуваних

Показник копінг-стратегій	Середні показники досліджуваних		Показник критерію Пірсона
	Емпірична група	Контрольна група	
вирішення проблем	20,1	21,6	0,370*
пошук соціальної підтримки	26,3	29,8	0,358**
уникання проблем	22,5	25,1	0,195

Примітка: ** – статистично значущі зв'язки при $p \leq 0,01$.

З таблиці 3.1 ми бачимо, що між показником соціально-психологічної адаптації та копінг-стратегіями досліджуваних є зв'язок за копінг-стратегією «вирішення проблем» ($r=0,270$). Тобто дійсно наша гіпотеза підтвердилася і чим вища соціально-психологічна адаптація досліджуваних, тим вищими будуть їх показники індивідуальних копінг-стратегій «вирішення проблеми». Щодо стратегії «пошук соціальної підтримки», то тут ми бачимо слабкий зв'язок із ймовірною похибкою 10%. Це свідчить про те, що соціально-психологічна адаптація особистості передбачає уміння особистості самостійно вирішувати життєві питання в умовах війни. Така стратегія як «пошук соціальної підтримки» не завжди супроводжується успішністю у процесах соціально-психологічної адаптації особистості. Можливо, це пов'язано з тим, що у такому випадку особистість перекладає свою відповідальність на своє оточення, що у свою чергу не сприяє покращенню її адаптаційних процесів. Хоча при цьому ми бачимо, що саме така стратегія найбільш властива досліджуваним. Але тим не менш у сучасних умовах життя вона не є найбільш ефективною. Необхідно вчитися самостійно вирішувати питання, хоча й добре, що є ті, хто можуть допомогти це зробити. Дана особливість (перекладати відповідальність за власні труднощі) властива особам, які мають екстернальний локус-контролю. Тобто низький рівень суб'єктивного контролю. Тому цікаво буде перевірити чи дійсно високі показники соціально- психологічної адаптації корелюють із високими показниками суб'єктивного контролю. Для цього ми перейдемо до перевірки нашої наступної гіпотези: чим вищий адаптаційний потенціал демонструють досліджувані, тим вищими є їх показники інтернальності (рівня суб'єктивного контролю). Для цього нам необхідно представити дані досліджуваних відповідно до багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність» (А. Маклаков, С.Чермянін) та методики дослідження рівня суб'єктивного контролю (Є. Бажин), які ми зобразили на рисунках 3.4. та 3.5

відповідно.

На рисунку 3.4 ми бачимо, що особистісний адаптивний потенціал досліджуваних розвинений приблизно на середньому рівні (нормальний та достатній). В такому випадку людині потрібна підтримка у її адаптаційних процесах і не завжди вона може вирішити якісь питання самостійно. Осіб із високим рівнем адаптаційного потенціалу відповідно до даного опитувальника ми не виявили. Також варто зауважити, що відповідно до даного опитувальника про високий адаптаційний потенціал та його складові свідчать низькі бали і навпаки. Що стосується складових адаптаційного потенціалу, то здебільшого у досліджуваних вони також розвинені на достатньому та середньому рівні. Нервово-психічна стійкість досліджуваних на сьогодні знаходиться у нестабільному стані. Досить гарно проявляються комунікативні здібності. На сьогодні людина змушена спілкуватися, взаємодіяти, оперувати фактами та знаходити рішення. Моральна нормативність також на рівні вище середнього. В цілому особистісний адаптивний потенціал досліджуваних розвинений на середньому рівні.

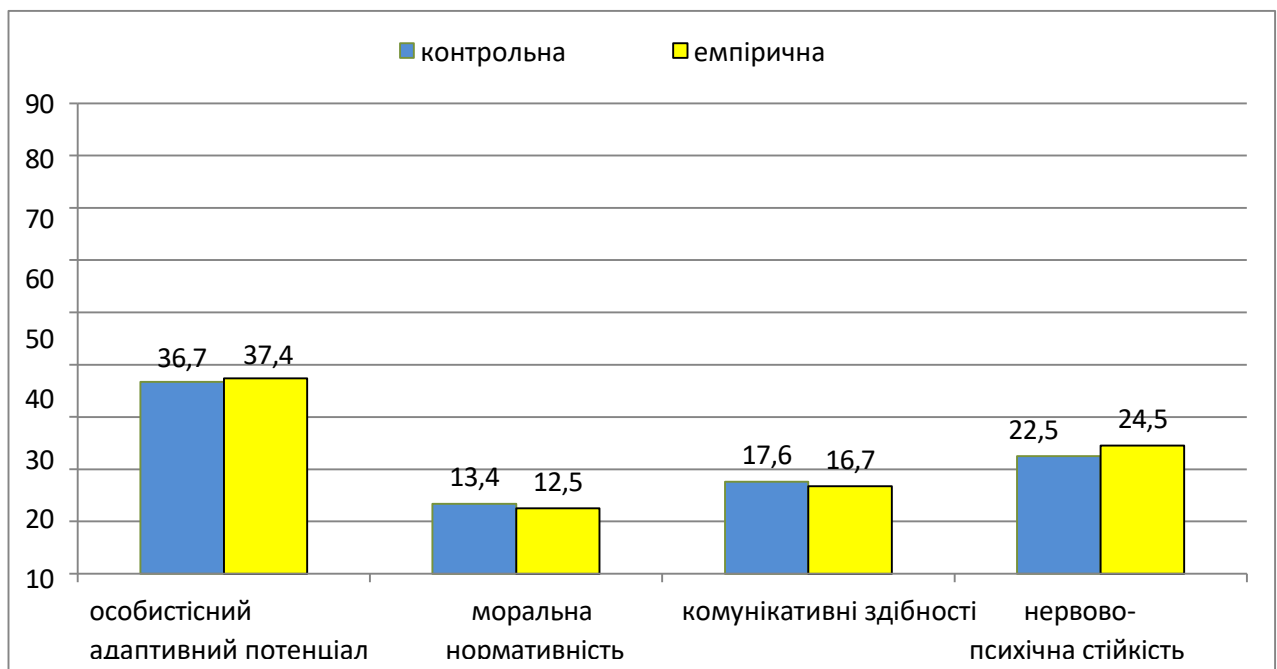


Рис. 3.4. Показники досліджуваних відповідно до опитувальника «Адаптивність» (А. Маклаков, С.Чермянін)

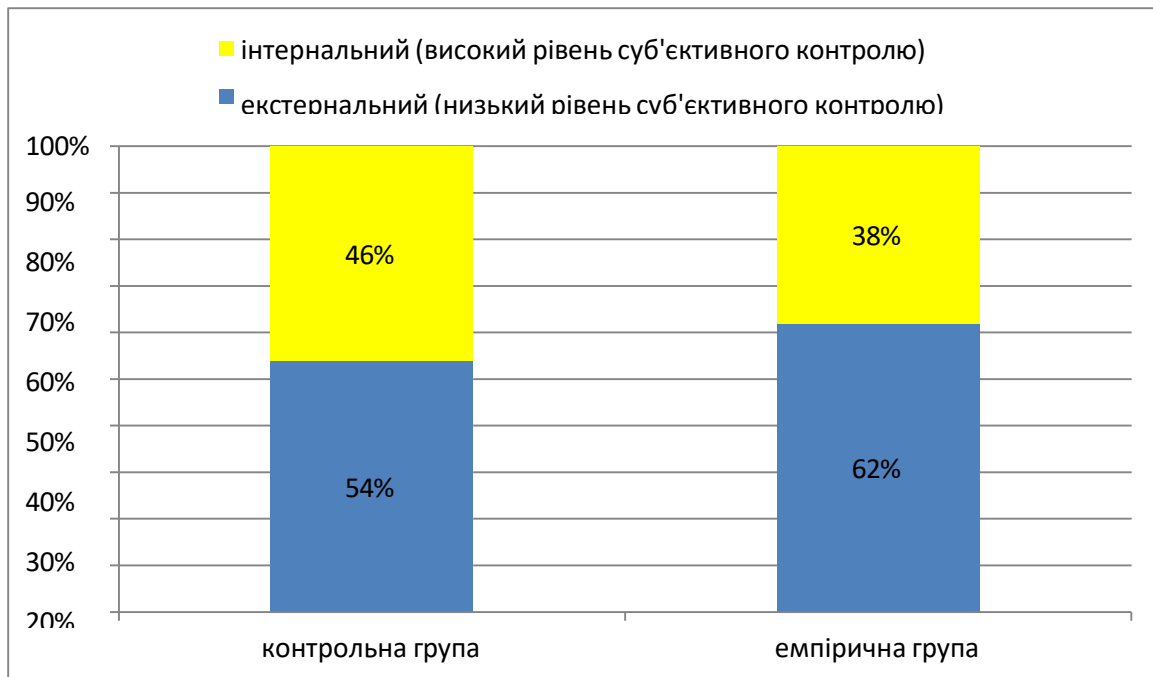


Рис.3.5. Показники рівня суб'єктивного контролю досліджуваних відповідно до методики Є. Бажина

Далі розглянемо результати рівня суб'єктивного контролю досліджуваних відповідно до методики Є. Бажина. З рисунку 3.5 ми бачимо, що більшість досліджуваних мають екстернальний локус-контроль (низький рівень суб'єктивного контролю – інтернальний, нижче 5,5 стевів за методикою), що свідчить про те, що вони вважають, що їх життя залежить від зовнішніх умов, а не від них самих та їх дій та відповідальності. Так у контрольній групі таких 54%, а у емпіричній – 62%. Вони емоційно нестійкі, схильні до неформальної поведінки, мало спілкуються, мають поганий самоконтроль і високу напруженість. Щодо студентів, які беруть на себе відповідальність та усвідомлюють, що вони впливають на своє життя, то у контрольній групі таких 46%, а у емпіричній – 38%. Такі досліджувані у психологічному відношенні відрізняються емоційною стабільністю, завзятістю, рішучістю, товариськістю, високим самоконтролем і стриманістю. Тобто локус-контролю у них інтернальний (високий рівень суб'єктивного контролю – екстернальний, вище 5,5 стевів за методикою), що

свідчить про їх самостійність, рішучість, індивідуальну відповідальність та дорослість, сформованість особистості у тій чи іншій мірі. Більш детально результати особливостей рівня суб'єктивного контролю досліджуваних ми розглянули на рисунку 3.6. Бачимо, що отримані результати є досить характерними для даної вибірки адже вони ще молоді та не навчилися самостійності, усвідомленню наслідків своїх дій тощо. Крім цього причинами низького суб'єктивного контролю у деяких досліджуваних можуть бути не актуалізовані сфери, наприклад, у сфері сімейних стосунків. Тоді як актуальним є спілкування та перебування у референтній групі. В цілому, як бачимо, показники за цією шкалою є інтернальними, тобто досліджувані вважають себе в силах контролювати свої формальні і неформальні відносини з іншими людьми, викликати до себе повагу і симпатію тощо.

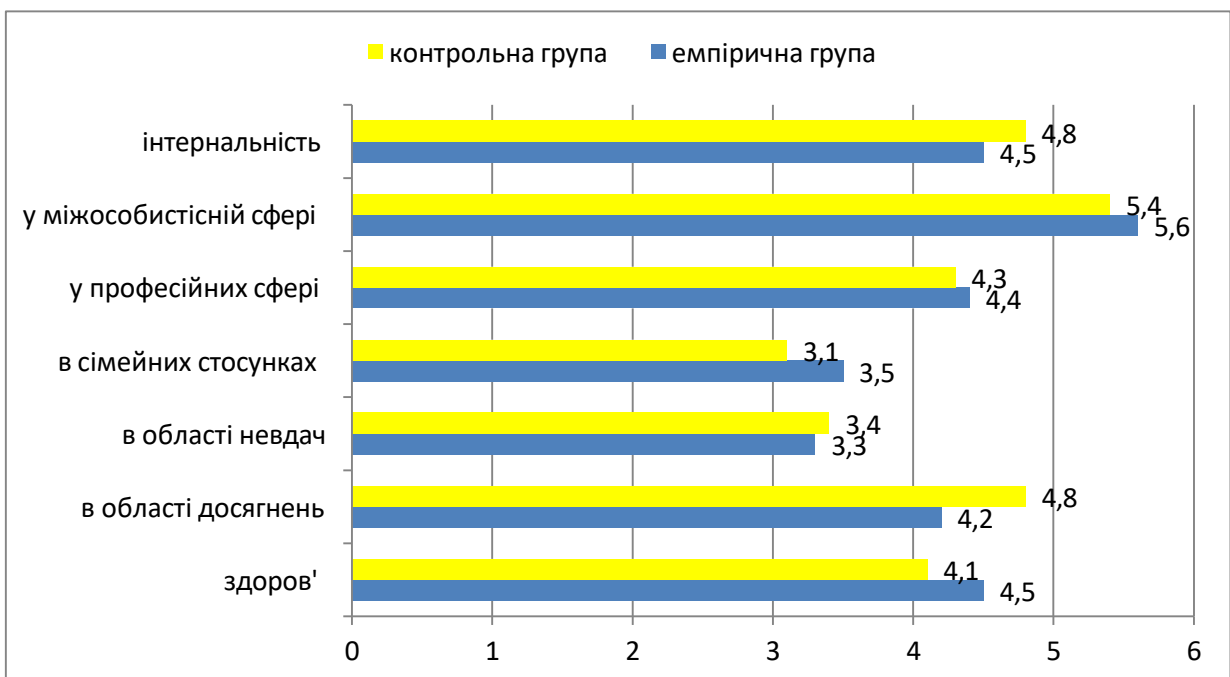


Рис.3.6 Показники суб'єктивного контролю досліджуваних за методикою Є. Бажина

Щоб перевірити гіпотезу чим вищий адаптаційний потенціал демонструють досліджувані, тим вищими є їх показники інтернальності (рівня

суб'єктивного контролю) ми піддали отримані дані статистичній обробці за допомогою критерію Пірсона, результати чого представлені у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Показники коефіцієнту Пірсона під час порівняння даних адаптаційного потенціалу та рівня суб'єктивного контролю досліджуваних

Показник локус-контролю	Середні показники досліджуваних		Показник критерію Пірсона
	Емпірична група	Контрольна група	
Загальна інтернальність	4,5	4,1	0,327*
в області досягнень	4,2	4,8	0,381*
в області невдач	3,3	3,4	0,132
в сімейних стосунках	3,5	3,1	0,154
у професійних сфері	4,4	4,3	0,324*
у міжособистісній сфері	5,6	5,4	0,354*
здоров'я	4,5	4,8	0,276*

Примітка: * – статистично значущі зв'язки при $p \leq 0,05$

З таблиці 3.2 ми бачимо, що між показником адаптаційного потенціалу та суб'єктивного контролю досліджуваних є зв'язок ($r=0,327$). Тобто дійсно наша гіпотеза підтвердилася і чим вищий адаптаційний потенціал демонструють досліджувані, тим вищими є їх показники інтернальності (рівня суб'єктивного контролю). Також відмітимо, що є зв'язок і між такими складовими адаптаційного потенціалу та рівне суб'єктивного контролю як в області досягнень ($r=0,381$), у професійних сфері ($r=0,324$), у міжособистісній сфері ($r=0,354$), у сфері здоров'я ($r=0,276$). Тобто ми бачимо, що якщо особистість має здатність до високого адаптаційного потенціалу, то це передбачає наявність у неї розуміння та відповідальності за різні сфери свого життя. Тобто адаптаційний потенціал не існує сам по собі, а передбачає сформовані риси особистості, усвідомлене ставлення до свого життя.

Далі перейдемо до перевірки наступної гіпотези: чим вищий адаптаційний потенціал демонструють досліджувані, тим менше вони будуть схильні до таких психологічних захистів як «регресія» та «реактивні утворення». Для цього ми приведемо результати методики «Індикатор копінг-

стратегій» (Д. Амірхан), які ми відобразили на рисунках 3.7 (контрольна група) та 3.8 (емпірична група).

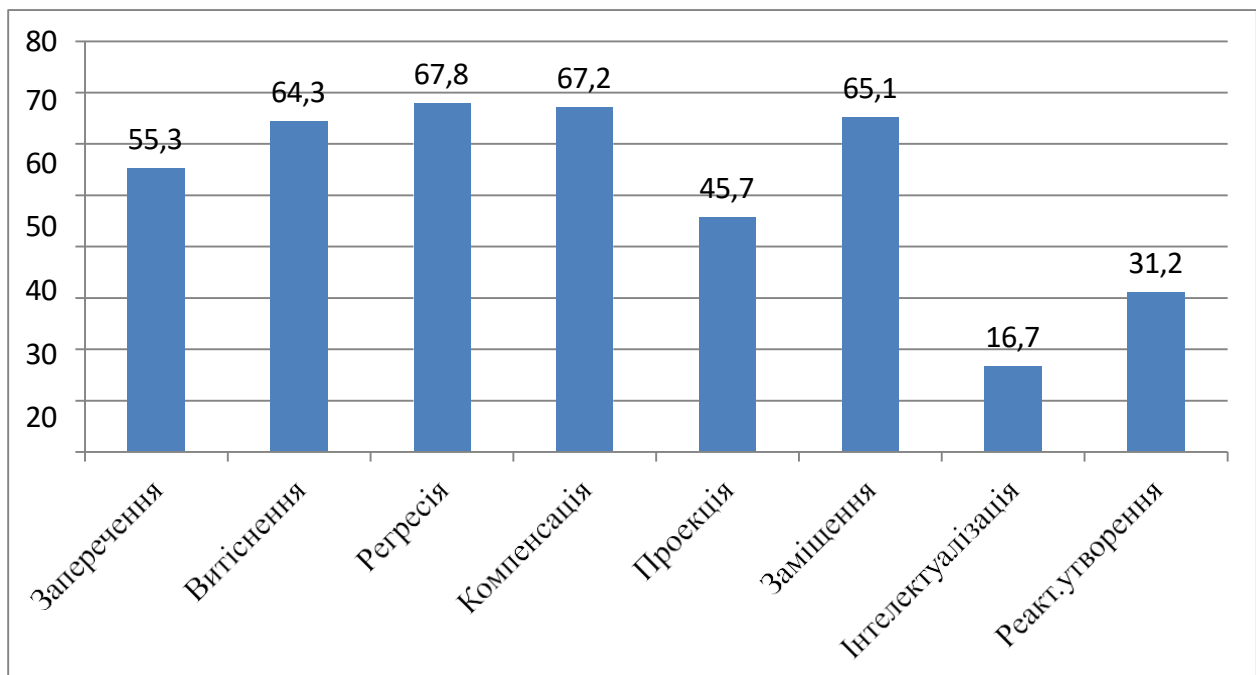


Рис.3.7. Середні показники егозахистів досліджуваних контрольної групи відповідно до методики Р. Плутчика.

Аналізуючи показники рисунків 3.7 та 3.8, ми бачимо, що найбільш використовувані егозахисти є регресія, заміщення та компенсація. Ці процеси характеризуються тим, що досліджувані шукають спрощення в своєму аналізі ситуації та реакції на неї (можливо, це пов'язано із недостатністю їх життєвого досвіду), відбувається перенос негативних почуттів (розрядка) з одного суб'єкта на інший (більш «безпечний»). Також вони намагаються знайти заміну реального чи уявного недоліку, дефекту (нестерпного почуття) іншою якістю, найчастіше за допомогою фантазування або привласнення собі властивостей, достоїнств, цінностей, поведінкових характеристик іншої особистості. Серед найменш використовуваних егозахистів є інтелектуалізація – уміння знаходити раціональні пояснення подій.

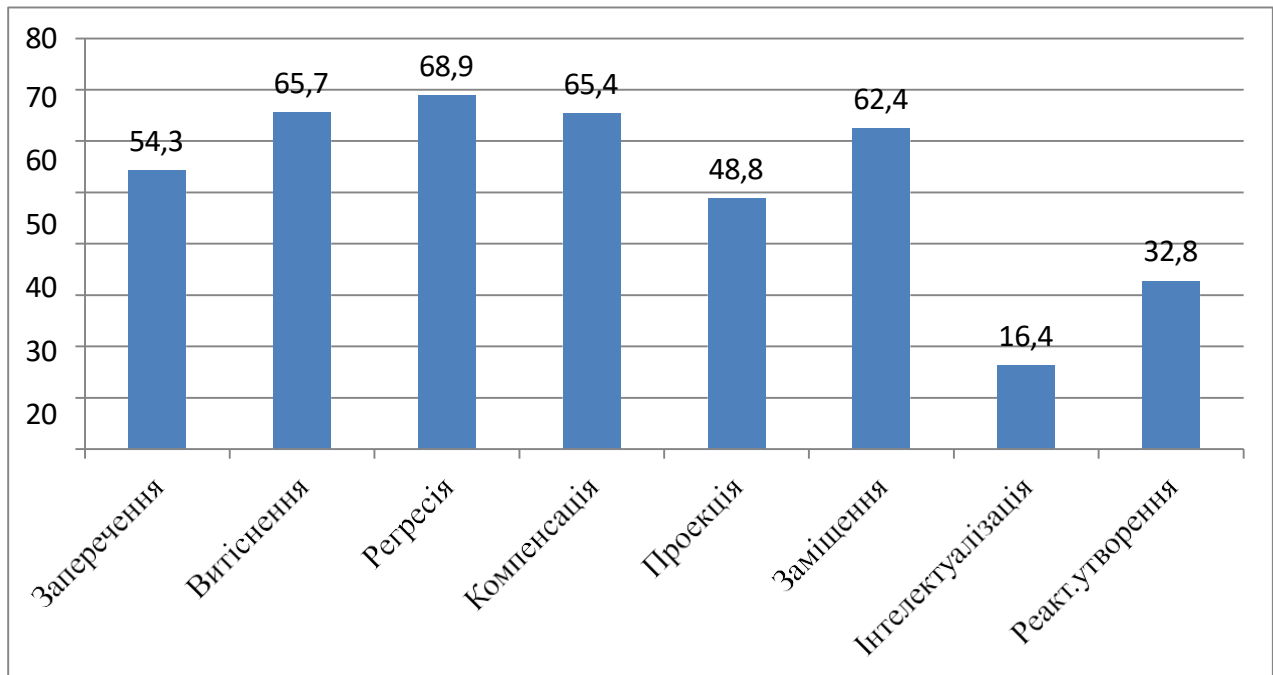


Рис.3.8. Середні показники егозахистів досліджуваних емпіричної групи відповідно до методики Р. Плутчика.

Щоб перевірити гіпотезу та з'ясувати особливості зв'язку адаптаційного потенціалу з психологічними захистами ми піддали отримані дані статистичній обробці за допомогою критерію Пірсона, результати чого представлені у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Показники коефіцієнту Пірсона під час порівняння даних адаптаційного потенціалу та психологічних захистів досліджуваних

Показник психологічних захистів	Середні показники досліджуваних		Показник критерію Пірсона
	Емпірична група	Контрольна група	
Заперечення	55,3	54,3	0,112
Витіснення	64,3	65,7	0,105
Регресія	67,8	68,9	0,102
Компенсація	67,2	65,4	0,157
Проекція	45,7	48,8	0,027
Реактивне утворення	65,1	62,4	0,234*
Інтелектуалізація	16,7	16,4	0,154
Заміщення	31,2	32,8	0,125

Примітка: * – статистично значущі зв'язки при $p \leq 0,05$

Відповідно до даних, які ми бачимо у таблиці 3.3 ми можемо бачити, що наша гіпотеза підтвердилася лише частково. Чим вищий адаптаційний потенціал демонструють досліджувані, тим менше вони будуть схильні до такого психологічного захисту «реактивні утворення» ($r=0,234$). Це означає, що досліджуваним під час високих показників адаптаційного потенціалу не притаманно перебільшувати значення ситуацій, які відбуваються. До речі дані, які ми отримали відповідно цих двома зазначених методик досить цікаві. Між адаптивними можливостями та психологічними захистами зв'язки слабкі, що може бути пов'язано із тим, що наявність високого адаптаційного потенціалу призводить до зменшення чи збільшення захистів, які людина використовує. Можливо це тому, що під час війни наявність психологічних захистів якраз таки дозволяє підвищити адаптацію. А можливо це пов'язано з тим, що у кожної особистості свій психологічний захист, який властивий їй у тій чи іншій мірі.

Далі ще перевіримо одне наше припущення, що типології психологічного захисту досліджуваних, які залишилися в Україні, будуть відрізнятися від типологій психологічного захисту досліджуваних, які поїхали за кордон. Для цього ми піддали отримані дані статистичній обробці за допомогою критерію Ст'юдента, результати чого представлені у таблиці 3.4. Як бачимо з таблиці 3.4, відмінності між групами контрольної та емпіричної групи відсутні. Тобто такий фактор як розміщення особистості під час війни (у країні чи за кордоном) ніяк не впливає на особливості психологічних захистів, які використовує ця особистість.

В контексті даного питання хочемо звернути увагу на результати нашого авторського опитувальника. На основі аналізу відповідей досліджуваних можна зробити висновок, що як адаптаційний потенціал особистості, так і фактори, які з ним пов'язані не залежать від місця перебування особистості. Адже кожен сучасний українець опинився в нових

екстремальних умовах впродовж 2022 року. Так само як ті, хто лишився в Україні, мали адаптуватися до нових реалій, так само і ті, хто за кордоном переживали адаптацію до нових умов, мови, роботи, менталітету тощо. Кожного свідомого українця спіткали зміни. І навіть можна помітити з опитувальника, що українці, які лишилися в Україні більш адаптовані до самої війни, ніж ті, хто за кордоном. І ті, хто за кордоном більше переживають від тих, хто в Україні. В цьому ключі можемо перевірити чи є різниця між соціально-психологічною адаптацією цих двох вибірок досліджуваних. Для цього звернемося до обробки отриманих даних за допомогою критерію Стьюдента, які відобразили у таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Показники коефіцієнту Стьюдента під час порівняння даних психологічного захисту досліджуваних

Показник психологічних захистів	Середні показники досліджуваних		Показник критерію Стьюдента
	Емпірична група	Контрольна група	
Заперечення	55,3	54,3	2,116
Витіснення	64,3	65,7	2,125
Регресія	67,8	68,9	1,107
Компенсація	67,2	65,4	1,117
Проекція	45,7	48,8	1,028
Заміщення	65,1	62,4	2,231
Інтелектуалізація	16,7	16,4	2,104
Реакт.утворення	31,2	32,8	1,129

* - рівні значимості від $p=0,1$

З таблиці 3.5 ми бачимо, що між досліджуваними, які залишилися в Україні, та досліджуваними, які виїхали за кордон немає відмінностей у формуванні соціально-психологічної адаптації.

І перевіримо ще одну нашу гіпотезу: чим вища соціально-психологічна адаптація досліджуваних, тим вищими будуть їх показники за шкалою психологічного благополуччя «особистісне зростання». Для цього приведемо

результати відповідно до методики дослідження психологічного благополуччя К.Ріф, які ми зобразили на рисунку 3.9. Даний інструмент дослідження досить інформативний адже показує не лише загальний рівень психологічного суб'єктивного благополуччя особистості, а й такі його складові як: позитивні стосунки з іншими, управління оточенням, автономія, мета в житті, самоприйняття рівень суб'єктивного благополуччя. Як бачимо з рисунку 3.9 62% студентів емпіричної групи мають середній рівень психологічного благополуччя; 15% мають низький рівень психологічного благополуччя та 23% мають високий рівень психологічного благополуччя.

Таблиця 3.5

Показники коефіцієнту Стьюдента під час порівняння даних соціально-психологічної адаптації між емпіричною та контрольною групами

Показники соціально-психологічної адаптації	Середні показники досліджуваних		Показник критерію Стьюдента
	Емпірична група	Контрольна група	
Загальна адаптація	68	65	2,008
Прийняття себе	20	19	1,968*
Прийняття інших	12	13	1,495
Емоційний комфорт	17,5	17,6	1,043
Інтернальність	18	15,3	1,093
Прагнення до домінування	9	8,5	1,044
Ескапізм	21	22	2,072

* - рівні значимості від $p=0,1$

Серед представників контрольної групи 57% студентів мають середній рівень психологічного благополуччя; 18% мають низький рівень психологічного благополуччя та 25% мають високий рівень психологічного благополуччя. Як бачимо розвиток високого рівня досліджуваної якості однаково рівномірно розподілений у обох вибірках. В цілому дані результати цілком закономірні для даного віку та вибірки досліджуваних. Такі студенти відчувають невпевненість в собі, апатію та, можливо, навіть відчуження від соціуму. Більш детально показники психологічного благополуччя (за

шкалами), розглянемо на рисунку 3.10.



Рис.3.9. Показники психологічного благополуччя досліджуваних відповідно до шкали психологічного благополуччя К. Ріф.

Бачимо, що найбільше розвинені такі показники як «автономія» та «позитивні стосунки з іншими». Це важливі складові як психологічного благополуччя, так і адаптивного потенціалу особистості. Для того, щоб підвищити психологічне благополуччя досліджуваних, необхідно навчити їх будувати позитивні стосунки із навколишнім світом, бути уважним та розуміти свої та чужі емоції (емоційний інтелект) мотивувати до саморозвитку та до цілеполагання. В контексті даного параметру важливі такі процеси як самооцінка, поняття самоцінності, створення сприятливого психологічного клімату у групі, вдосконалення навичок спілкування, активація потреби у саморозвитку. Для того щоб перевірити нашу гіпотезу (чим вища соціально-психологічна адаптація досліджуваних, тим вищими будуть їх показники за

шкалою психологічного благополуччя «особистісне зростання») ми піддали отримані дані статистичній обробці за допомогою критерію Пірсона, результати чого представлені у таблиці 3.6.

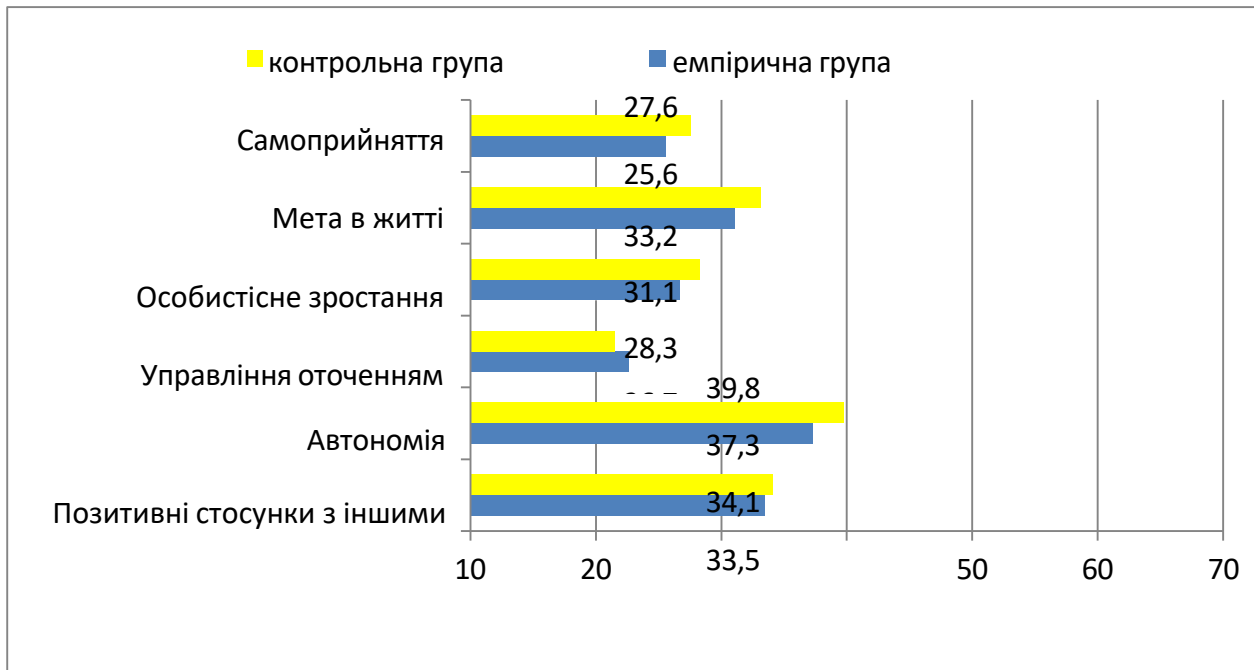


Рис. 3.10. Показники складових психологічного благополуччя у досліджуваних відповідно до методики дослідження К. Ріф

Таблиця 3.6

Показники коефіцієнту статистичного зв'язку між показниками психологічного благополуччя досліджуваних та соціально-психологічною адаптацією за критерієм Пірсона

Показники психологічного благополуччя	критерій
Позитивні стосунки з іншими	0,047
Автономія	0,164
Управління оточенням	0,028
Особистісне зростання	0,317*
Мета в житті	0,194
Самоприйняття	0,271*
Психологічне благополуччя	0,289*

Примітка: * – статистично значущі зв'язки при $p \leq 0,05$

Аналізуючи дані таблиці 3.6 ми бачимо, що є достовірні та значимі

зв'язки між показником психологічного благополуччя ($r=0,289$) в цілому та за такими його складовими зокрема: особистісне зростання ($r=0,317$) та самоприйняття ($r=0,271$). За цими двома параметрами ми бачимо найбільш значимі та сильні зміни, а особливо по особистісному зростанню. Тобто ми підтвердили нашу гіпотезу: чим вища соціально-психологічна адаптація досліджуваних, тим вищими будуть їх показники за шкалою психологічного благополуччя «особистісне зростання».

Таким чином, здебільшого всі наші гіпотези підтвердилися. Особливості прояву адаптаційного потенціалу особистості під час війни мають наступний характер:

1) чим вищий адаптаційний потенціал демонструють досліджувані, тим вищими є їх показники інтернальності (рівня суб'єктивного контролю);

2) чим вищий адаптаційний потенціал демонструють досліджувані, тим менше вони будуть схильні до такого психологічного захисту як «реактивні утворення»;

3) чим вищий адаптаційний потенціал демонструють досліджувані, тим вищими будуть їх показники індивідуальних копінг-стратегій «пошук соціальної підтримки»;

4) чим вища соціально-психологічна адаптація досліджуваних, тим вищими будуть їх показники індивідуальних копінг-стратегій «вирішення проблеми»;

5) чим вища соціально-психологічна адаптація досліджуваних, тим вищими будуть їх показники за шкалою психологічного благополуччя «особистісне зростання».

Висновки до третього розділу

В ході дослідження ми отримали наступні результати.

Результати відповідно до методики діагностики соціально-психологічної

адаптації (К. Роджерс, Р.Даймонд) показали нам, що 29% досліджуваних із емпіричної групи мають високу адаптацію, 19% – низьку та 52% – середню.

Відповідно до методики «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан) найбільше у досліджуваних виражена така стратегія як «пошук соціальної підтримки». Трохи менше «уникання проблем» та найменш виражена «вирішення проблем». Для перевірки зв'язку соціально-психологічної адаптації із даною стратегією ми піддали отримані дані статистичній обробці за допомогою критерію Пірсона. Виявили, що між показником соціально-психологічної адаптації та копінг-стратегіями досліджуваних є зв'язок за копінг-стратегією «вирішення проблем». Тобто дійсно наша гіпотеза підтвердилася і чим вища соціально-психологічна адаптація досліджуваних, тим вищими будуть їх показники індивідуальних копінг-стратегій «вирішення проблеми».

Результати рівня суб'єктивного контролю досліджуваних відповідно до методики Є. Бажина показали нам, що більшість досліджуваних мають екстернальний локус-контроль. Між показником адаптаційного потенціалу та суб'єктивного контролю досліджуваних є зв'язок. Тобто дійсно наша гіпотеза підтвердилася і чим вищий адаптаційний потенціал демонструють досліджувані, тим вищими є їх показники інтернальності (рівня суб'єктивного контролю). Також відмітимо, що є зв'язок і між такими складовими адаптаційного потенціалу та рівне суб'єктивного контролю як в області досягнень, у професійних сфері, у міжособистісній сфері, у сфері здоров'я.

Відповідно до методики Р. Плутчика показники егозахистів ми з'ясували, що найбільш використовувані егозахисти є регресія, заміщення та компенсація. Наша гіпотеза підтвердилася лише частково. Чим вищий адаптаційний потенціал демонструють досліджувані, тим менше вони будуть схильні до такого психологічного захисту «реактивні утворення».

Відповідно до методики дослідження психологічного благополуччя К.Ріф 62% студентів емпіричної групи мають середній рівень психологічного благополуччя; 15% мають низький рівень психологічного благополуччя та 23%

мають високий рівень психологічного благополуччя. Є достовірні та значимі зв'язки між показником психологічного благополуччя в цілому та за такими його складовими зокрема: особистісне зростання та самоприйняття.

Цікаво, що такий фактор як розміщення особистості під час війни (у країні чи за кордоном) ніяк не впливає на особливості психологічних захистів, які використовує ця особистість.

Таким чином, здебільшого всі наші гіпотези підтвердилися. Особливості прояву адаптаційного потенціалу особистості під час війни мають наступний характер:

1) чим вищий адаптаційний потенціал демонструють досліджувані, тим вищими є їх показники інтернальності (рівня суб'єктивного контролю);

2) чим вищий адаптаційний потенціал демонструють досліджувані, тим менше вони будуть схильні до такого психологічного захисту як «реактивні утворення»;

3) чим вищий адаптаційний потенціал демонструють досліджувані, тим вищими будуть їх показники індивідуальних копінг-стратегій «пошук соціальної підтримки»;

4) чим вища соціально-психологічна адаптація досліджуваних, тим вищими будуть їх показники індивідуальних копінг-стратегій «вирішення проблеми»;

5) чим вища соціально-психологічна адаптація досліджуваних, тим вищими будуть їх показники за шкалою психологічного благополуччя «особистісне зростання».

Тобто як ми бачимо, адаптаційний потенціал особистості під час війни має свої особливості і детермінується індивідуально-психологічними якостями особистості. Важливим є той фактор, що перебування людини у країні (де йде війна) чи за кордоном (де її немає) не впливає на її показники адаптаційного потенціалу. Адаптаційний потенціал особистості під час війни визначає

швидкість та гармонійність адаптації до нових умов життя та взаємодії. Визначає на скільки легко особистість увійде в нові ритми життя та наскільки їй буде доступним попередній рівень життя (як морально, так і матеріально). Цікавий є факт, що багато з учасників дослідження відзначили, що знайшли для себе і позитивний досвід у переживанні військових подій.

ВИСНОВКИ

У нашій роботі були виконані всі завдання. Ми провели теоретичний аналіз поняття адаптаційний потенціал та з'ясували його значення як потенціалу особистості під час війни. Адаптаційний потенціал являє собою скалярну характеристику особистості, що вказує тільки на можливість успішної психологічної адаптації, але не визначальну її вектор (напрямок). М. Кондратьєв Л. І. Анциферова К. А. Абульханова вичали означену тему досить ґрунтовно. Адаптаційний потенціал являє собою скалярну характеристику особистості, що вказує тільки на можливість успішної психологічної адаптації, але не визначальну її вектор (напрямок). Адаптаційний потенціал залежить й від самої особистості в умовах бойових дій: від її особистісних структур, властивостей і характеристик. Дослідники вказують, що активна життєва позиція забезпечує більший рівень адаптаційного потенціалу у особистості.

На основі вищезазначеного теоретичного аналізу проблеми, ми підібрали наступний методичний інструментарій: методика діагностики соціально- психологічної адаптації (К. Роджерс, Р.Даймонд); багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (А. Маклаков, С.Чермянін); методика діагностика типологій психологічного захисту (Р. Плутчик в адаптації Л. Вассермана, О. Єришева, О. Клубовой та ін.); методика дослідження рівня суб'єктивного контролю(Є. Бажин); методика «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан); психологічне благополуччя К.Ріф.

Ми розробили поетапний план емпіричного дослідження і організували його проведення. На основі отриманих результатів виявили, що адаптаційний потенціал особистості під час війни має свої особливості і детермінується індивідуально-психологічними якостями особистості.

Результати відповідно до методики діагностики соціально-

психологічної адаптації (К. Роджерс, Р.Даймонд) показали нам, що 29% досліджуваних із емпіричної групи мають високу адаптацію 19% – низьку та 52% – середню.

Відповідно до методики «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан) найбільше у досліджуваних виражена така стратегія як «пошук соціальної підтримки». Трохи менше «уникання проблем» та найменш виражена «вирішення проблем». Для перевірки зв'язку соціально-психологічної адаптації із даною стратегією ми піддали отримані дані статистичній обробці за допомогою критерію Пірсона. Виявили, що між показником соціально-психологічної адаптації та копінг-стратегіями досліджуваних є зв'язок за копінг-стратегією «вирішення проблем» (r дорівнює двісті сімдесят тисячних). Тобто дійсно наша гіпотеза підтвердилася і чим вища соціально-психологічна адаптація досліджуваних, тим вищими будуть їх показники індивідуальних копінг-стратегій «вирішення проблеми».

Результати рівня суб'єктивного контролю досліджуваних відповідно до методики Є. Бажина показали нам, що більшість досліджуваних мають екстернальний локус-контроль. Між показником адаптаційного потенціалу та суб'єктивного контролю досліджуваних є зв'язок. Тобто дійсно наша гіпотеза підтвердилася і чим вищий адаптаційний потенціал демонструють досліджувані, тим вищими є їх показники інтернальності (рівня суб'єктивного контролю). Також відмітимо, що є зв'язок і між такими складовими адаптаційного потенціалу та рівне суб'єктивного контролю як в області досягнень, у професійних сфері, у міжособистісній сфері, у сфері здоров'я.

Відповідно до методики Р. Плутчика показники егозахистів ми з'ясували, що найбільш використовувані егозахисти є регресія, заміщення та компенсація. Наша гіпотеза підтвердилася лише частково. Чим вищий адаптаційний потенціал демонструють досліджувані, тим менше вони будуть схильні до такого психологічного захисту «реактивні утворення».

Відповідно до методики дослідження психологічного благополуччя К.Ріф шістьдесят два відсотки студентів емпіричної групи мають середній рівень психологічного благополуччя; 15% мають низький рівень психологічного благополуччя та 23% мають високий рівень психологічного благополуччя. Є достовірні та значимі зв'язки між показником психологічного благополуччя в цілому та за такими його складовими зокрема: особистісне зростання та самоприйняття.

Цікаво, що такий фактор як розміщення особистості під час війни (у країні чи за кордоном) ніяк не впливає на особливості психологічних захистів, які використовує ця особистість.

Таким чином, здебільшого всі наші гіпотези підтвердилися. Особливості прояву адаптаційного потенціалу особистості під час війни мають наступний характер:

1) чим вищий адаптаційний потенціал демонструють досліджувані, тим вищими є їх показники інтернальності (рівня суб'єктивного контролю);

2) чим вищий адаптаційний потенціал демонструють досліджувані, тим менше вони будуть схильні до такого психологічного захисту як «реактивні утворення»;

3) чим вищий адаптаційний потенціал демонструють досліджувані, тим вищими будуть їх показники індивідуальних копінг-стратегій «пошук соціальної підтримки»;

4) чим вища соціально-психологічна адаптація досліджуваних, тим вищими будуть їх показники індивідуальних копінг-стратегій «вирішення проблеми»;

5) чим вища соціально-психологічна адаптація досліджуваних, тим вищими будуть їх показники за шкалою психологічного благополуччя «особистісне зростання».

Адаптаційний потенціал особистості під час війни має свої особливості і детермінується індивідуально-психологічними якостями особистості. В

процесі дослідження студенти відзначили, що знайшли для себе і позитивний досвід у переживанні військових подій. Вони протестували свої можливості, психічні ресурси, знання, уміння, відзначили у собі і позитивні зміни.

Подальше дослідження даної теми можна здійснити у вигляді порівняння показників адаптаційного потенціалу різних прошарків населення та, наприклад, дітей-сиріт.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеевна Т.В. Психологічні фактори та прояви процесу адаптації студентів до навчання у ВНЗ. *Київ нац. Університет ім. Т. Шевченка*- К., 2004. 20с.
2. Безпалько О. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях: навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2003. 134 с.
3. Біла І.М. Творчість: стратегії та тенденції мислинневої діяльності. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2016. №3. С. 41-47.
4. Біла І.М. Формування адаптивних здібностей дітей в умовах сім'ї. *Актуальні проблеми психології: Зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України*. К., 2017. Вип. 15. С. 17-29.
5. Блажівський М. І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2014. Вип. 1. С. 234 – 242.
6. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 2016. № 3 (1). С. 111-117.
7. Борисова З. О., Дубровіна О. В., Дубровіна Е. В. Вплив військових дій на психологічний стан українців та профілактика можливих ускладнень. *In The 3 rd International scientific and practical conference "Eurasian scientific discussions"*. Barca Academy Publishing, Barcelona, Spain, 2022 P. 180-185.
8. Бриндіков Ю. Л. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців учасників бойових дій в системі соціальних служб: дис. ... доктор пед. наук: 13.00.05. Хмельницький, 2018. 559 с.
9. Буряк О. О., Гіневський М. І. Соціальна адаптація армії України до нових умов існування. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил*, 2014. Вип. 4. С. 160–166.
10. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації.

Соціогуманітарні проблеми людини, 2005. № 1. С. 91–100.

11. Грись А. М. Асоціація як засіб трансформації негативного досвіду девіантів. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 9, Вип. 6. С. 4-13.

12. Дмитрієв В.Ю. Досвід соціально-психологічного скринінгу факторів адаптивної активності студентів педагогічного ЗНО. *Вісн. Чернігів. держ. педагог. ун-ту: Психологічні науки*. Чернігів. 2002. С. 25-37.

13. Євдокимова Н.О., Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. *Особистість у кризових ситуаціях: огляд сучасних психодіагностичних методик*. К.: Педагогічна думка, 2016. 229 с.

14. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Психологічні аспекти організації системи реабілітації військових, що повернулися із зони АТО. *Теоретичні і прикладні проблеми психології. Збірник наукових праць*. Луганськ. №4 (38). 2015. С. 177–184.

15. Ігумнова О. Б. Дослідження копінг-стратегій осіб у складних життєвих обставинах. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. №1. С. 28-33.

16. Казміренко В.П. Програма дослідження психосоціальних чинників адаптації молодого людини до навчання у ВНЗ та майбутньої професії. *Практ. психол. та соц. робота*. 2004. № 6. С. 76-78.

17. Клименко В.В. Психофізіологічні механізми пр�кسيسу людини. К.: Видавничий Дім «Слово», 2013. 640 с.

18. Климчук В. О. Посттравматичне зростання та як йому можна сприяти у психотерапії. *Наука і освіта*. 2016. № 5. С. 6–52.

19. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. К.: Міленіум, 2004. 265 с.

20. Колесніченко О. С. Засади бойової психологічної травматизації військовослужбовців : монографія. Х. : ФОП Бровін О.В., 2018. 488 с.

21. Корольчук, О. Л. Посттравматичний стресовий розлад як новий виклик сучасній Україні. *Інвестиції: практика та досвід*, 2016. № 17. С. 104–

111.

22. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини. Луцьк :Вежа, 2011. 430 с.

23. Кузнєцова О.В., Ліпінчук О.А. Задоволеність життям та адаптивність особистості: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених та студентів "Індивідуально-психологічні якості особистості майбутніх психологів та їх динаміка у період професійної підготовки" (Одеса, 20 травня 2010 р.). Одеса, СМІЛ, 2010. С.8-12.

24. Лазаренко В.І. Психологічна допомога студентам у адаптації до навчання у ВНЗ. *Збірник тез та статей Міжнародної наукової відео-конференції «Студентська молодь в умовах глобалізації» - (м. Дніпропетровськ, 25 квітня 2013 р.): у 2-х частинах.* Д.: ТОВ «Інновація», 2013. Ч. 1. 214 с.

25. Литвиненко О. Д. Формування адаптаційного потенціалу особистості в умовах сучасних інновацій у закладах вищої освіти: метод. рек. до курсу: для асп. освітньо-наук. прогр. підготов. рівня «доктор філософії» спец. 053 «Психологія»; Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, ф-т психології та соц. роботи. О. : ОНУ, 2020. 20 с.

26. Литвиненко О. Д. Соціально-психологічні основи розвитку адаптаційного потенціалу сучасної молоді : монографія. Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2018. 302 с.

27. Левківська Г.П., Сорочинська В.Є., Штрифурак В.С. Адаптація першокурсників в умовах вищого навчального закладу освіти: Навч. посібник. К., 2001. 128 с.

28. Лукомська С.О. Посттравматичне зростання: теоретичні підходи, емпіричні методика та методичні рекомендації. *Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій.* Київ-Суми, 2017. С. 216-237.

29. Лущикова Д.В. Психологічні складові схильності особистості до самозмінювання: дис....канд.психол.наук: 19.00.01/ Південноукраїнський національний педагогічний університет ім. К.Д. Ушинського. Одеса, 2009. 240

с.

30. Макаренко О., Голубєва М. Психологічні аспекти подолання стресу. *Соціальна психологія*. 2010. №2. С. 18-27.

31. Максимова Н.Ю. Психологічна травма як чинник адиктивної поведінки. Актуальні проблеми психології: *Збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України*. 2017. Т. XI. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. К.: ТОВ "Талком". Вип. 15. С. 292-298.

32. Мельник О. В. Вікові особливості адаптації учасників бойових дій: автореф. дис. ... канд. псих. наук:19.00.07. Київ, 2019. 20 с.

33. Мельник О. В. Вікові особливості життєстійкості учасників АТО. Проблеми політичної психології: збірник наукових праць. Асоціація політичних психологів України, Інститут соціальної та політичної психології НАПН України; [редакційна колегія: Л. А. Найдьонова, Л. Г. Чорна, І. Г. Батраченко та ін.]. К. : Міленіум, 2016. Вип. 4 (18). С. 114-122.

34. Мельник О. В. Вплив копінг-стратегій на соціальну адаптацію учасників АТО. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Ін-т психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Київ-Ніжин, 2017. С. 323-331.

35. Мельник О.В., Лукомська С.О. Досвід психологічної реабілітації учасників АТО в Черкаському обласному госпіталі ветеранів війни. Актуальні проблеми соціально-психологічної реабілітації і подальшої адаптації воїнів АТО (ООС): матеріали науково-практичної конференції 9–10 листопада 2018 року. Тернопіль, 2018. С. 4-6.

36. Мельник О.В. Посттравматичне зростання та резилентна реінтеграція учасників бойових дій на Сході України. *Психологічний часопис*. 2019. Т. 5, № 6. С. 79-92.

37. Мельник О.В., Лукомська С.О. Психологічне благополуччя як чинник соціальної адаптації учасників АТО. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Київ–Ніжин. Видавництво «ПП Лисенко М.М.», 2018. С.233-242.

38. Мельник О.В. Психологічні особливості соціальної адаптації учасників бойових дій на Сході України. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Київ–Ніжин. Видавництво «ПП Лисенко М.М.», 2018. С.222 – 232.
39. Мирончук Н.М. Особливості адаптації студентів вищих навчальних закладів до змінених умов життєдіяльності. *Нові технології навчання: наук.-метод. зб. / Ін-т інновац. технол. і змісту освіти МОН України*. Київ, 2013. Вип. 79. С. 82-85
40. Мороденко Е.В. Сравнительный анализ особенности социальной адаптации современной молодежи в кризисные периоды перехода «школа-вузтрудоустройство». *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. 2011. Т. 73 (№3). С. 143-148.
41. Музичко Л. Т. Подолання посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців. *Актуальні питання корекційної освіти (педагогічні науки) : зб. наук. праць*. Кам'янець-Подільський, ПП «Медобори – 2006», 2017. Вип. 10. С. 289–299.
42. Кокурн О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій : метод. посіб. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.
43. Нестеренко М. О. Роль особистісних ресурсів у адаптації вимушених переселенців до нових умов життя. *Науковий журнал «Гуманітарні студії: історія та педагогіка»*. 2021. № 1(01). С. 200-202.
44. Охорона психічного здоров'я в умовах війни / пер. з англ. Т. Семигіна, І. Павленко, Є. Овсяннікова та ін. К.: Наш формат, 2017. 1068 с.
45. Приб Г.А., Раєвська Я.М., Бегеза Л.Є. Соціально-психологічні особливості адаптації особистості в умовах бойових дій. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 33 (72) № 2 2022. С. 104-108.
46. Реан А.А., Кудашев А. Р., Баранов А. А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика. СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2006. 479 с.
47. Розов В. Адаптивні здібності людини в умовах травматичного

стресу. *Соціальна психологія: наук. журнал*. № 3. 2008. С. 108–116.

48. Сивогракова З.А. Особливості поведінкових стратегій подолання складних життєвих ситуацій студентами вищого навчального закладу (на прикладі студентів технічного ВНЗ). *Проблеми інженерно-педагогічної освіти*. Харків: УПА, 2006. № 14–15. С. 390–399.

49. Слюсаревський М. М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді. *Вісник НАПН України*. 2022. № 4(1). С. 1-11.

50. Соціально-психологічна профілактика порушень адаптації молоді до повсякденного стресу: методичні рекомендації. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології / [наук. ред. Т. М. Титаренко]. К.: Міленіум, 2010. 84 с.

51. Субашкевич І. Р., Шпагіна А. Д. Дослідження соціально-психологічних настроїв українців у період війни. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Том 33 (72). № 2. С. 116-122.

52. Тавровецька Н. І. Конструкти життєвої позиції особистості як опірність кризам життя. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Том 14. *Методологія і теорія психології*. Київ-Ніжин : Вид-во "ПП Лисенко М. М.", 2018. Вип. 1. С. 298-310.

53. Титаренко Т. М. Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій: метод. рек.. К., 2017. 323 с.

54. Титаренко Т. М. Психологія війни і миру соціально-психологічні стратегії адаптації особистості і спільноти до умов та наслідків воєнного конфлікту. *Проблеми політичної психології*. 2021. Вип. 5 (19). С. 3 – 10.

55. Титаренко Т. М. Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій: метод. рек. К., 2017. 122 с.

56. Тохтамиш О.М. Посттравматичне зростання в реабілітаційному

процесі. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. 2018. № 1(3). С. 57-62

57. Трубавіна І. Спектр проблем біженців в Україні в війні 2022 року: акценти і спостереження. Збірник тез II Міжнародної наукової конференції «Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки», 21-22 квітня. Т.: ФОП Паляниц В.А, 2022. С. 29-31.

58. Юрків Я. І., Луканов Д. В. Труднощі соціально-психологічної адаптації вразливих верств внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота». 2021. Вип. 1 (48). С. 469-472.

59. Хмиров І. М. Соціально-психологічна адаптація як чинник формування особистості курсантів МНС України. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2011. №10. С.264-273.

60. Хом'юк І.В. Фактори адаптації студентів першого курсу до навчання у вищому технічному навчальному закладі. *Вінницького політехнічного інституту*, 2007. №3. С. 93 – 96.

ДОДАТКИ

Додаток А.

Авторський опитувальник

1. Коли ви переїхали за кордон _____

2. Чи складно вам було адаптуватися _____

3. Що викликало найбільші труднощі _____

4. Чи швидко ви прийняли рішення про переїзд за кордон _____

5. Яким був основний мотив для переїзду _____

6. Яким був період адаптації досліджуваних після початку війни _____

7. Як ви себе відчуваєте у іншій країні _____

8. Чи жалкуєте ви про переїзд _____

9. Як ви оцінюєте свій адаптаційний потенціал _____

10. Які найбільші інсайти очікували вас після переїзду за кордон _____

