

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ  
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОДІАГНОСТИКИ**

на правах рукопису

**КУЛАЦЬКА НАТАЛІЯ ВОЛОДИМИРІВНА  
СТРАТЕГІЇ ТА МЕХАНІЗМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ  
ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

**Робота на здобуття освітнього ступеня рівня «Магістр»**

Науковий керівник:  
**ДУЧИМІНСЬКА  
ТАМАРА ІВАНІВНА,**  
кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри практичної  
психології та психодіагностики

**РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ**

Протокол №

Засідання кафедри практичної психології  
та психодіагностики

від \_\_\_\_\_ 2025 р.

Завідувач кафедри

доцент, проф. Магдисюк Л.І. \_\_\_\_\_

**ЛУЦЬК – 2025**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	8
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ СТРАТЕГІЙ ТА МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ</b> .....	11
1.1. Поняття і суть психологічної адаптації особистості.....	11
1.2 Стратегії та механізми психологічної адаптації особистості.....	15
1.3 Особливості психологічної адаптації особистості в умовах воєнного стану.....	25
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАТЕГІЙ ТА МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ</b> .....	31
2.1 Характеристика вибірки та методів дослідження.....	31
2.2 Аналіз та інтерпретація отриманих даних.....	38
<b>РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ІНСТРУМЕНТ ФОРМУВАННЯ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ</b> .....	54
3.1. Методичні аспекти формування адаптаційного потенціалу особистості засобами тренінгової діяльності.....	54
3.2 Програма соціально-психологічного тренінгу щодо формування ефективного адаптаційного потенціалу особистості.....	58
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	62
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	64
<b>ДОДАТКИ</b> .....	70

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Тривалий воєнний стан в Україні створює складні та нестабільні умови для функціонування суспільства і психологічного благополуччя його членів. Війна породжує посилення соціальної напруженості, втрату почуття безпеки, підвищену тривожність і стрес, що негативно впливає на психоемоційний стан людини. У таких екстремальних обставинах особливої актуальності набуває питання психологічної адаптації – процесу, який забезпечує збереження внутрішньої рівноваги, ефективне подолання стресових викликів і підтримку життєдіяльності особистості.

Психологічна адаптація в умовах воєнного стану реалізується через різні стратегії та механізми, що допомагають індивідууму пристосовуватися до нових реалій, контролювати емоції, відновлювати ресурси та підтримувати соціальні зв'язки. Вивчення цих стратегій і механізмів є важливим для розробки ефективних психокорекційних програм, спрямованих на підвищення адаптаційного потенціалу та життєстійкості особистості в умовах воєнного стану.

**Об'єкт дослідження** – процес психологічної адаптації особистості.

**Предмет дослідження** – стратегії та механізми психологічної адаптації особистості в умовах воєнного стану.

**Мета дослідження:** полягає в теоретичному аналізі та емпіричному дослідженні стратегій та механізмів психологічної адаптації особистості в умовах воєнного стану.

Мета дослідження визначає основні її завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття психологічна адаптація особистості у зарубіжній і вітчизняній літературі
2. Охарактеризувати стратегії та механізми психологічної адаптації особистості в умовах воєнного стану
3. Розробити програму емпіричного дослідження
4. Проаналізувати результати емпіричного дослідження та сформулювати

## ВИСНОВКИ

5. Розробити програму психологічного тренінгу щодо формування ефективного адаптаційного потенціалу особистості

**Теоретико-методологічна основа дослідження.** Методологічні та теоретичні засади дослідження ґрунтуються на наукових підходах до вивчення психологічної адаптації особистості, запропонованих провідними вітчизняними та зарубіжними дослідниками у цій галузі Л. Виготським, Б. Асмоловим, Г. Баллом, І. Коном, А. Петровським, П. Просецьким, Л. Карамушкою, В. Семиченко. Є. Зав'яловою та С. Посоховим, К. Роджерсом, Р. Даймондом, Р. Лазарусом, С.Фолкманом, Л. Коробкою.

**Методи дослідження.** Для досягнення поставленої мети та реалізації завдань дослідження було застосовано такі методи:

- теоретичні (аналіз проблеми на основі вивчення наукової літератури та узагальнення отриманої наукової інформації);
- емпіричні: комплекс психодіагностичних методик, зокрема, шкала депресії, тривоги та стресу (Depression Anxiety Stress Scales, DASS-21), тест життєстійкості (The Hardiness Survey) С. Мадді, методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса-Р. Даймонда, багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (Multidimensional Scale of Perceived Social Support, MSPSS), опитувальник копінг-стратегії (Wais of Coping Questionnaire, WCQ) С. Фолкман і Р. Лазарус;
- методи математичної статистики та аналізу результатів: відсотковий, кількісний та кореляційний аналіз.

**База дослідження.** Луцький національний технічний університет

**Наукова новизна отриманих результатів.** полягає в теоретичному узагальненні та комплексному аналізі стратегій та механізмів психологічної адаптації особистості в умовах воєнного стану, а також у розробці тренінгової програми, що сприяє підвищенню адаптаційного потенціалу та психоемоційної стабільності особистості.

**Практичне значення одержаних результатів.** Отримані в процесі проведення дослідження результати та зроблені висновки мають практичну цінність, оскільки можуть успішно застосовуватися в роботі практичних психологів, соціальних працівників, фахівців з психологічної допомоги для осіб, які перебувають у стані підвищеного психоемоційного навантаження. Запропонована програма тренінгу може бути використана як у профілактичній, так і в корекційній роботі з різними категоріями населення: військовослужбовцями, внутрішньо переміщеними особами, працівниками освіти, соціально незахищеними групами населення.

**Апробація результатів та публікації.** Результати дослідження були оприлюднені автором під час XX науково-практичного семінару «Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні» (м. Луцьк, 31 жовтня 2025 року). Основні положення роботи знайшли відображення в одній науковій публікації.

# РОЗДІЛ 1.

## ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ СТРАТЕГІЙ ТА МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

### 1.1. Поняття і суть психологічної адаптації особистості

Теоретичне підґрунтя дослідження адаптації є багатограним і включає різні наукові підходи, що формувалися протягом історичного розвитку науки. Біологічна концепція, започаткована Ж.-Б. Ламарком, трактувала адаптацію як механізм пристосування живих організмів до середовища. У фізіології значний внесок зробив Г. Сельє, який досліджував реакції організму на стрес і сформулював концепцію гомеостазу та загального адаптаційного синдрому [7]. Соціокультурний аспект адаптації був розвинений у працях І.Г. Гердера, Дж. Стюарда та М. Деневана, які підкреслювали взаємозв'язок між культурними формами та середовищем [2]. Вони ввели поняття культурної адаптації як процесу, що охоплює не лише фізичні зміни, а й соціально-економічні, демографічні та політичні чинники.

У науковій літературі існують різні підходи до розуміння поняття психологічна адаптації. Питання психологічної адаптації досліджували такі науковці, як Л. С. Виготський, Б. Г. Асмолов, Г. О. Балл, І. С. Кон, А. В. Петровський, П. О. Просецький, В. А. Семиченко та інші [5]. Психологічну адаптацію розглядають як процес змін і перебудови внутрішнього світу особистості під впливом зовнішніх об'єктивних умов середовища. Вона передбачає трансформацію форми або змісту психічних реакцій у відповідь на зміну енергетичних, динамічних та інформаційних характеристик як зовнішніх, так і внутрішніх стимулів.

Г. Спенсер, Л. Філіпс та Т. Шибутані розглядали адаптацію як внутрішній процес перетворення когнітивних структур, ціннісних орієнтацій і поведінкових моделей у відповідь на нові умови існування [7].

К. Юнг, аналізуючи структуру свідомості з позицій глибинної психології, розглядає адаптацію як одну з основних її функцій. Він припускає, що поняття адаптації ширше за пізнання: для успішної взаємодії зі світом особистості потрібні мислення, відчуття, почуття й інтуїція. У такому розумінні адаптація розкриває глибину природи людини та її способу взаємодії із середовищем [48].

У межах теорії інтелектуального розвитку, основоположником якої був Ж. Піаже, адаптація розглядається як здатність людини долати труднощі, що виникають у конкретній ситуації. Вона здійснюється через два взаємопов'язані та взаємодоповнювальні процеси – асиміляцію й акомодацию, які забезпечують когнітивний розвиток індивіда. Завершальним етапом цього процесу виступає досягнення рівноваги між зовнішнім середовищем і когнітивними структурами особистості [51].

У психодинамічній концепції З. Фрейда середовище спочатку сприймається як загрозливе для індивіда та його бажань, а адаптація розглядається як процес досягнення гомеостатичної рівноваги між особистістю та зовнішніми вимогами [30]. З точки зору З. Фрейда, особистість перебуває у постійному внутрішньому конфлікті через невідповідність між її потребами та соціальними обмеженнями, що породжує тривогу та спричиняє необхідність адаптивних реакцій.

На відміну від нього, К. Хорні – засновниця соціокультурного підходу вважала, що тривога виникає не як базова характеристика психіки, а як наслідок почуття самотності та вразливості у небезпечному світі [16]. Люди застосовують захисні механізми, які Хорні назвала невротичними потребами. Ці потреби поділяються на три групи: орієнтація на інших (прагнення любові й прийняття), відсторонення від інших (потреба в автономії) та протистояння іншим (прагнення домінування). Адаптована особистість, згідно з цією концепцією, гармонійно поєднує всі три стратегії, тоді як неадаптована демонструє переважання однієї з них, пригнічуючи інші.

У гуманістичній теорії Е. Фромма підкреслюється, що адаптація до соціального оточення часто досягається шляхом поступок власній

індивідуальності. Він визначає адаптацію як компроміс між внутрішніми потребами людини та зовнішніми соціальними вимогами. Фромм виокремлює кілька ключових екзистенційних потреб особистості: потребу в єдності з іншими, у подоланні, в укоріненості, в ідентичності та у системі цінностей. Якщо ці потреби не задовольняються, вмикаються механізми психологічного захисту, що забезпечують мінімальний рівень адаптації [26].

Біхевіористичний підхід розглядає адаптацію як результат формування поведінкових навичок у відповідь на зовнішні стимули. Людина в цій концепції виступає як навчена істота, реакції якої залежать від зовнішнього підкріплення. Зміна стимулів дозволяє перепрограмувати її поведінку [33].

А. В. Фурман пропонує комплексне визначення адаптації, виокремлюючи кілька її аспектів:

- як біопсихологічне пристосування до умов середовища, яке забезпечується можливістю регулювати власні стани та поведінку;
- як соціальна інтеграція особистості через прийняття норм, цінностей і правил суспільства;
- як універсальна тенденція до досягнення рівноваги у взаєминах із соціумом через акомодацию й асиміляцію (за Ж. Піаже);
- як функціональний механізм взаємодії з соціальним середовищем, що реалізується через культурні засоби та активну діяльність [46].

У свою чергу, М. С. Корольчук трактує адаптацію як активну системну реакцію організму, яка забезпечує гомеостаз у змінюваних умовах. Її основою є п'ять взаємопов'язаних компонентів: енергетичний (забезпечення ресурсів), сенсорний (аналіз середовища), операційний (обробка інформації), ефекторний (реалізація дій) та активаційний (мобілізація системи на реагування) [19].

Вітчизняна дослідниця С. Кулик виокремлює три підходи до вивчення адаптації: психологічний, біофізіологічний і інформаційно-комунікативний [20]. Біофізіологічний підхід фокусується на пристосуванні будови організму та фізіологічних систем до змін середовища різного типу. Психологічний підхід акцентує на розвитку індивідуального стилю діяльності, норм і цінностей

групи, навичок міжособистісної взаємодії та адаптації особистості у соціумі. Інформаційно-комунікативний підхід підкреслює роль обробки інформації, її сприйняття, пошуку, корекції управлінських впливів та взаємної адаптації психосемантичних систем.

У сучасних наукових підходах психологічна адаптація розглядається як складний процес, який передбачає не лише взаємоприспосовування особистості до середовища, а й інтеграцію в нові соціальні системи, що виникають внаслідок активної взаємодії особистості з оточенням. Така взаємодія призводить до взаємних змін – як у особистості, так і в суспільстві. [18].

У контексті екстремальних ситуацій, таких як воєнний стан, адаптація набуває особливої значущості. Вона стає необхідним інструментом збереження психічного здоров'я в умовах постійної загрози життю, втрати близьких, руйнування звичного способу життя. Війна створює середовище високої напруги, де кожен індивід змушений мобілізувати внутрішні ресурси для виживання.

Аналіз наукових підходів до вивчення адаптації засвідчує, що це багатовимірне явище, яке охоплює біологічні, психологічні, соціальні та культурні аспекти взаємодії індивіда з середовищем. Від перших біологічних уявлень до сучасних психологічних і соціокультурних теорій, поняття адаптації трансформувалося від реактивного пристосування до активного, динамічного процесу, в якому особистість не лише змінюється під впливом середовища, але й сама впливає на нього.

Психологічна адаптація, у свою чергу, розглядається як складний процес внутрішньої перебудови, що забезпечує збереження психічної рівноваги та ефективне функціонування в нових або змінених умовах. У різних концепціях (психодинамічній, гуманістичній, когнітивній, біхевіористичній тощо) підкреслюються різні механізми адаптації: від психологічного захисту та трансформації когнітивних схем до формування нових моделей поведінки.

Значна увага приділяється соціальному виміру адаптації – інтеграції особистості в нові соціальні умови через прийняття норм, цінностей і способів

взаємодії. Особливої актуальності адаптація набуває у контексті екстремальних умов, таких як воєнний стан, коли від її ефективності залежить психічне здоров'я, здатність до виживання та збереження цілісності особистості.

Таким чином, психологічна адаптація – це складний багаторівневий процес, який забезпечує взаємодію особистості зі світом, дозволяючи зберігати психічне здоров'я і ефективність функціонування у складних і небезпечних умовах. Вивчення її понять і сутності є фундаментальним кроком для розробки методів підтримки людей, що перебувають у кризових ситуаціях, зокрема в умовах воєнного стану.

## **1.2 Стратегії та механізми психологічної адаптації особистості**

У науковій літературі представлено широкий спектр підходів до класифікації стратегій та механізмів адаптації особистості, які базуються на різних критеріях. У загальному вигляді адаптаційні стратегії поділяються на адаптивні та дезадаптивні [40]. Перші слід розглядати як позитивні, конструктивні способи реагування на стресові ситуації, які не лише сприяють збереженню психічного здоров'я, а й можуть активізувати особистісні ресурси, посилюючи здатність індивіда долати труднощі. Натомість дезадаптивні стратегії супроводжуються деструктивними змінами у поведінці, зниженням ефективності функціонування особистості, перешкоджаючи адекватному реагуванню на кризові ситуації.

Основними механізмами психологічної адаптації особистості є механізми психологічного захисту та копінг. Ці механізми можуть бути як конструктивними, так і деструктивними, залежно від форми їх прояву, тривалості та контексту.

Механізми психологічного захисту є глибинними, переважно несвідомими процесами, що активуються з метою зниження психічної напруги. Механізми психологічного захисту виступають як засіб подолання внутрішнього конфлікту між особистісними бажаннями та соціальними нормами. А. Фрейд у своїй праці

«Психологія «Я» та захисні механізми» розглядає захисні механізми як один із механізмів адаптації й інтеграції особистості [49]. Вона підкреслювала, що ці механізми забезпечують цілісність «Я» та сприяють формуванню позитивного образу себе. За її твердженням, захисні механізми мають вроджену природу і є необхідними для нормального функціонування психіки. Водночас, надмірна їх активізація може призводити до спотвореного сприйняття дійсності, коли суб'єктивне сприймається як об'єктивне.

У психологічній літературі представлено різні підходи до трактування ролі захисних механізмів, дослідники, серед яких В. А. Ташликов, В. С. Роттенберг, Ф. Е. Василюк, Е. І. Кіршбаум, І. Д. Стойков розглядають механізми психологічного захисту як однозначно непродуктивний і навіть шкідливий спосіб подолання внутрішніх та зовнішніх конфліктів [43]. Представники цього підходу акцентують увагу на тому, що захисні реакції заважають здійснювати активний пошук нових форм поведінки й вихід на якісно новий рівень взаємодії з навколишнім світом. Л. Ф. Бурлачук вважає, що ці механізми змінюють сприйняття реальності, перешкоджаючи її об'єктивному аналізу [31].

Водночас Б. В. Зейгарник, Е. Т. Соколов, Б. Д. Карвасарський, В. К. Мягер, А. А. Налчаджян, Ф. В. Бассін, розглядають психологічний захист як природну, щоденну функцію свідомості, що виконує важливу роль у житті особистості та допомагає адаптуватися до змінного середовища [43].

На думку А.А. Налчаджяна, кожен процес подолання складних життєвих обставин можна розглядати як прояв психологічної адаптації особистості. У цьому процесі людина або використовує поведінкові навички та механізми, сформовані на попередніх етапах розвитку і соціалізації, або ж знаходить нові способи дій, вирішення проблем і реалізації внутрішньо-психічних програм.[38]

На думку Ф. В. Бассіна ключовим механізмом психологічного захисту є зниження суб'єктивної значущості травмуючого чинника, що дозволяє зменшити його вплив на психіку [34]. Він розглядає психологічний захист як природний і постійно діючий процес у свідомості людини, який не лише допомагає уникати психічних порушень при конфлікті свідомого з несвідомим,

а й запобігає дезорганізації поведінки в ситуаціях, де стикаються навіть цілком усвідомлювані установки. Ф. В. Бассін підкреслює, що, попри спотворення реальності, психологічний захист є невід'ємним елементом реагування на травматичні події. Він слугує адаптаційною системою, що зберігає стабільність Я-концепції в умовах психологічного стресу

Основою ефективного психологічного захисту є перебудова системи установок, що дає змогу зменшити емоційне перенавантаження і зберегти цілісність поведінкової реакції особистості. Попри спотворення реальності, психологічний захист є невід'ємним елементом реагування на травматичні події. Він слугує адаптаційною системою, що зберігає стабільність Я-концепції в умовах психологічного стресу.

Таким чином, психологічні захисні механізми виконують роль внутрішніх регуляторів, що підтримують стабільність психічної системи в періоди кризи. Їхня форма й інтенсивність впливають на сприйняття особистістю навколишнього світу, а також визначають подальшу адаптивну поведінку.

У протилежність механізмам психологічного захисту, які є переважно несвідомими, копінг становлять собою усвідомлену і цілеспрямовану поведінкову активність, спрямовану на подолання складної або загрозливої ситуації. Якщо механізми захисту спрямовані на утримання стабільності за допомогою психічних «фільтрів», то копінг орієнтований на реальні зміни – як зовнішні, так і внутрішні.

За визначенням Р. Лазаруса, копінг являє собою сукупність когнітивних та поведінкових зусиль людини, спрямовані на подолання ситуацій, які мають високу особистісну значущість для її доброго самопочуття – як у випадках серйозної загрози, так і в обставинах, пов'язаних з потенційним значним досягненням. Саме такі ситуації запускають адаптивні ресурси особистості [6]

О. П. Белинська визначає «важку ситуацію» як ту, що виходить за межі звичного адаптаційного потенціалу особистості й вимагає від неї залучення нових ресурсів. Таким чином, копінг сприяє розвитку, адже потребує мобілізації нових навичок і стратегій. І. М. Нікольська трактує копінг як цілеспрямовану

поведінку, здатну сприяти подоланню стресової ситуації, а М. О. Холодна коротко визначає його як «високорівневі свідомі вибори засобів саморегуляції» [31]

Т. Л. Крюкова виокремлює 11 критеріїв, що вирізняють копінг серед інших форм поведінкової регуляції, зокрема: усвідомленість, цілеспрямованість, контрольованість, ситуаційна адекватність, оцінка наслідків, можливість навчання, соціально-культурна зумовленість, розвиток стресостійкості, а також динамічний характер процесу [1].

Серед факторів, що впливають на стратегії адаптації особистості, виділяють сімейний досвід, культурні норми та індивідуальні особливості. Таким чином, захисні механізми – це форми внутрішньої активності, спрямовані на збереження психічної стабільності, тоді як копінг – це зовнішньо спрямована активна діяльність, що передбачає зміну ситуації або самого себе.

Однак копінг може бути і джерелом внутрішньої напруги. На відміну від захисту, копінг часто не знижує емоційного напруження одразу, а, навпаки, підсилює його, стимулюючи людину до дії. Проте ця напруга є конструктивною, оскільки сприяє вирішенню труднощів. Саме через таку діалектику – «напруга → дія → вирішення» – копінг виступає ефективним механізмом психологічно адаптації особистості.

Є. Зав'ялова та С. Посохов виокремлюють різні індивідуальні стратегії адаптації, які залежать від рівня пошукової активності особистості, спрямованої на покращення взаємодії як із зовнішнім середовищем, так і з власним внутрішнім світом [39].

Пасивна стратегія адаптації притаманна, передусім, людям, що переживають соціальний або емоційний шок. Вона проявляється у прагненні захистити себе на базовому, біологічному рівні, зберегти звичний спосіб життя та покладатися на вже знайомі, раніше ефективні моделі поведінки у взаємодії з собою та оточенням. Центральним елементом цієї стратегії є негативні емоційні стани – тривожність, почуття втрати, переконання у неможливості подолання труднощів. Минуле ідеалізується, незалежно від його реальної цінності; зростає

схильність до агресивних реакцій як щодо інших, так і стосовно себе; виникає страх перед прийняттям рішень, особливо тих, що пов'язані з ризиком.

Такий підхід до адаптації формує особливий тип особистості, в якому домінують риси надмірної обережності, ригідності, педантичності, схильності до суворого дотримання правил, уникнення творчих ініціатив, орієнтації на колективне рішення, беззаперечне прийняття соціальних норм та сумлінне виконання звичних обов'язків.

Активна стратегія адаптації базується на готовності до особистісних і соціальних змін, передбачає перегляд попереднього стилю життя, подолання труднощів і розрив зв'язків, які більше не приносять задоволення. Людина при цьому покладається на власні ресурси, виявляє здатність брати відповідальність за прийняті рішення та вчинки. Основою такої стратегії є реалістичне сприйняття дійсності, вміння бачити не лише проблеми, а й потенційні можливості. Труднощі розглядаються як виклики, які можна подолати. Поведінка відзначається чіткою організованістю і спрямованістю на результат.

Цей тип адаптації формує активну, внутрішньо стійку особистість, якій властиві: соціальна орієнтація, впевненість у собі, високе відчуття особистої відповідальності, самостійність, комунікабельність, адекватна самооцінка, високі амбіції, а також емоційна стабільність.

Інші підходи виділяють частково адаптивні та неадаптивні стратегії, а також поділяють копінг-механізми на продуктивні та непродуктивні, конструктивні та неконструктивні[40]. До конструктивних стратегій зараховують такі, що орієнтовані на свідоме осмислення ситуації, постановку цілей, мобілізацію ресурсів, досягнення змін – наприклад, стратегії соціальної мобільності, толерантності, когнітивної переоцінки. Неконструктивні ж передбачають уникнення, агресію, емоційне блокування, пасивність або використання примітивних механізмів психологічного захисту.

Варто зауважити, що в багатьох наукових джерелах увагу приділяють зокрема, стратегії розв'язання проблем, яка передбачає активні дії, коли людина мобілізує власні ресурси з метою знаходження ефективного вирішення складної

ситуації, стратегії пошуку соціальної підтримки, яка також належить до активних моделей поведінки й проявляється у зверненні до сім'ї, друзів або колег по допомогу, пораду чи моральну підтримку та стратегії уникання, яка є способом, за допомогою якого індивід намагається дистанціюватися від проблеми, уникає взаємодії з соціальним оточенням та відсуває на другий план необхідність вирішення ситуації [12].

О. Федько, опираючись на типологію життєвих стратегій Р. Мертона, розмежовує конформістські та інноваційні стратегії. У стабільних соціумах інноваційна стратегія дозволяє зберігати більше свободи вибору, тоді як у нестабільних умовах саме конформізм стає менш ризикованим і більш прийнятним способом адаптації [45].

Т. М. Титаренко у дослідженні соціально-психологічних чинників адаптації в кризові періоди виділяє конструктивні, неконструктивні та саморуйнівні стратегії. До ефективних способів первинного подолання кризи авторка відносить техніки «порівняння вниз» (порівняння своєї ситуації з гіршими прикладами) та «порівняння вгору» (порівняння з власним минулим як джерело оптимізму й ресурсності) [41].

Згідно з підходом Р. Лазаруса та С. Фолкмана, існує вісім основних копінг-стратегій, що відображають різні способи подолання стресових ситуацій:

- стратегія планування вирішення проблеми – це активні дії, спрямовані на зміну ситуації, включаючи аналіз проблеми та розробку плану дій;
- конфронтаційний копінг передбачає рішучі спроби вплинути на ситуацію, часто із проявами агресії та готовністю до ризику;
- взяття відповідальності означає усвідомлення власної причетності до виникнення труднощів і прийняття рішень, спрямованих на їх вирішення;
- самоконтроль полягає у свідомому регулюванні емоцій і поведінки, а також в осмисленні впливу ситуації на себе;

- позитивна переоцінка – це здатність побачити у стресовій ситуації певні вигоди або нові можливості, що ґрунтується на оптимістичному погляді на світ;
- пошук соціальної підтримки включає звернення за допомогою чи порадою до близьких, колег або фахівців;
- дистанціювання передбачає зниження значущості події шляхом когнітивного переосмислення, перемикання уваги на інші сфери життя;
- уникнення чи втеча від проблеми проявляються у формі ескапізму, що може супроводжуватися залежностями чи іншими деструктивними звичками [47].

Л. Анциферова поділяє стратегії на чотири основні групи:

- перетворювальні стратегії – активні дії з контролю та трансформації ситуації через когнітивне переосмислення, планування, прогнозування;
- адаптивні прийоми – зміна ставлення до подій, включно з позитивною переоцінкою ситуації, ідентифікацією з іншими;
- захисні стратегії – заперечення, уникнення, емоційне дистанціювання;
- саморуйнівні стратегії – деструктивна поведінка (алкоголізм, суїцид, наркотики тощо) [40].

Т. Ронгинська розрізняє емоційні та когнітивні стратегії адаптації. Емоційна стратегія передбачає пасивно-реактивний підхід, орієнтований на збереження статус-кво, що при повторному зіткненні з кризою може призводити до неврозів. Натомість когнітивна стратегія репрезентує активну, свідому роботу особистості з реальністю і є маркером творчої адаптації [17].

Емоційні стратегії передбачають акцент на емоційній регуляції. Вони можуть бути як адаптивними, так і дезадаптивними. Наприклад, плач, вираження страху, тривоги чи гніву можуть допомагати зняти напругу, якщо не призводять до емоційного виснаження. Водночас, якщо особа постійно пригнічує емоції або, навпаки, дозволяє їм повністю її поглинути, це ускладнює адаптацію. Пасивний емоційний супротив – як-от відмова змінювати

обставини, тривале перебування в стані образи чи жалю до себе – гальмує особистісне зростання. Людина ніби застрягає в емоційному просторі минулого, що унеможливорює ефективне функціонування в теперішньому.

Когнітивні стратегії пов'язані з мисленнєвими процесами – аналізом ситуації, рефлексією, побудовою причинно-наслідкових зв'язків, прогнозуванням майбутнього. Людина, яка здатна бачити широку картину, враховувати різні варіанти розвитку подій, адаптується краще. Когнітивна гнучкість дозволяє уникати ригідності мислення та катастрофізації. Прикладом когнітивної стратегії може бути ведення щоденника, де особа фіксує події, свої реакції та можливі шляхи дій. Це сприяє усвідомленню та більш структурованому підходу до подолання труднощів. Також важливою є здатність відрізнити реальні загрози від ірраціональних страхів, що допомагає зменшити тривожність і приймати виважені рішення.

До ключових стратегій, що забезпечують адаптацію в умовах військового стану, належать: трансформаційні стратегії, стратегії пристосування, допоміжні стратегії самозбереження, саморуйнівні стратегії, емоційні стратегії, когнітивні стратегії [3].

Однією з найефективніших форм адаптації є трансформаційні стратегії. Вони базуються на когнітивному переосмисленні ситуації, коли людина намагається знайти в складних обставинах не лише виклик, але й можливість для розвитку. Ключовими компонентами таких стратегій є усвідомлення, контроль над ситуацією, постановка реалістичних цілей, стратегічне планування дій, а також використання ментальних репетицій або «ментальних прогонів». Людина, яка здатна трансформувати травматичний досвід у новий зміст життя, зберігає внутрішню цілісність і розвиває стресостійкість.

Ці стратегії передбачають активне залучення мислення та саморефлексії. Наприклад, особа, яка втратила житло під час війни, може спочатку пережити етап шоку та відчаю, але згодом зосередитися на можливості почати нове життя в іншому місці, створити нові соціальні зв'язки, опанувати нову професію. Такий підхід дозволяє не тільки вижити, а й особистісно зростати.

Стратегії пристосування орієнтовані на внутрішнє перетворення особистості. Це може включати зміну ставлення до подій, переоцінку життєвих цінностей, адаптацію очікувань, позитивне переосмислення або ідентифікацію з позитивними прикладами. Людина може знаходити сили, звертаючи увагу на досвід інших, хто пережив подібні труднощі й зміг досягти успіху.

Ідентифікація з сильними особистостями або колективами допомагає формувати відчуття приналежності, що підвищує емоційну стійкість. Зміна власної ідентичності, орієнтація на нові соціальні ролі також виступають ефективними адаптивними механізмами. Наприклад, жінка, яка змушена залишити роботу через вимушену евакуацію, може переосмислити свою роль у сім'ї, відкрити себе в новій діяльності або стати волонтером, що дає їй відчуття значущості.

Допоміжні стратегії самозбереження спрямовані на тимчасове зменшення психологічного навантаження. Вони можуть включати психологічні захисні механізми, як-от заперечення, уникнення, витіснення, фантазування або регрес. Наприклад, людина може уникати перегляду новин, щоб зменшити тривожність, або витіснити негативний досвід у підсвідомість.

Хоча ці методи не вирішують проблеми безпосередньо, вони можуть бути корисними на перших етапах адаптації, коли особистість ще не готова до глибокого осмислення подій. Проте варто зазначити, що довготривале використання цих стратегій без переходу до активніших форм подолання може призвести до психологічних ускладнень, як-от хронічна тривожність, депресія чи психосоматичні розлади.

Найменш ефективними та найбільш небезпечними є саморуйнівні стратегії. Вони проявляються у вигляді зловживання психоактивними речовинами, алкоголем, агресивною поведінкою, ризикованими діями або навіть суїцидальними намірами. Такі форми реагування можуть тимчасово знижувати емоційне напруження, але водночас руйнують особистість, її соціальні зв'язки та фізичне здоров'я.

У багатьох випадках саморуйнівні стратегії виникають як наслідок відсутності соціальної підтримки, почуття безнадійності, втрати сенсу життя. Важливо вчасно виявити ці механізми у себе чи близьких та звернутися по допомогу. Психологічна реабілітація, терапія, підтримка з боку родини та громади є критично важливими для припинення руйнівної поведінки.

Емоційні стратегії передбачають акцент на емоційній регуляції. Вони можуть бути як адаптивними, так і дезадаптивними. Наприклад, плач, вираження страху, тривоги чи гніву можуть допомагати зняти напругу, якщо не призводять до емоційного виснаження. Водночас, якщо особа постійно пригнічує емоції або, навпаки, дозволяє їм повністю її поглинути, це ускладнює адаптацію.

Пасивний емоційний супротив – як-от відмова змінювати обставини, тривале перебування в стані образи чи жалю до себе – гальмує особистісне зростання. Людина ніби застрягає в емоційному просторі минулого, що унеможливорює ефективне функціонування в теперішньому.

Когнітивні стратегії пов'язані з мисленнєвими процесами, аналізом ситуації, рефлексією, побудовою причинно-наслідкових зв'язків, прогнозуванням майбутнього. Людина, яка здатна бачити широку картину, враховувати різні варіанти розвитку подій, адаптується краще. Когнітивна гнучкість дозволяє уникати ригідності мислення та катастрофізації.

Прикладом когнітивної стратегії може бути ведення щоденника, де особа фіксує події, свої реакції та можливі шляхи дій. Це сприяє усвідомленню та більш структурованому підходу до подолання труднощів. Також важливою є здатність відрізнити реальні загрози від ірраціональних страхів, що допомагає зменшити тривожність і приймати виважені рішення.

Отже, стратегії та механізми психологічної адаптації особистості становлять складну, багаторівневу систему, яка охоплює як свідомі, так і несвідомі форми реагування на стресові, кризові або екстремальні ситуації. Вони виконують життєво важливу функцію підтримки психічної рівноваги,

збереження особистісної цілісності та забезпечення ефективної взаємодії з соціальним середовищем.

Механізми та стратегії психологічної адаптації особистості, які, попри відмінності у рівні усвідомленості та спрямованості, можуть бути як адаптивними, так і дезадаптивними. Адаптивні стратегії, що передбачають гнучкість мислення, мобілізацію ресурсів, пошук підтримки та готовність до змін, сприяють особистісному зростанню та формуванню внутрішньої стійкості. Натомість дезадаптивні підходи, зокрема уникнення, агресія, надмірне емоційне реагування або саморуйнівна поведінка, можуть ускладнювати подолання труднощів і поглиблювати кризові стани.

Таким чином, розуміння природи та динаміки адаптаційних механізмів та стратегій відкриває можливості для цілеспрямованої психологічної підтримки особистості, особливо в умовах високої соціальної та емоційної напруги, спричиненої, зокрема, екстремальними ситуаціями такими як військовий стан.

### **1.3 Особливості психологічної адаптації особистості в умовах воєнного стану**

Воєнний стан може суттєво впливати на психологічний стан людини, змінюючи її цінності, переконання та спосіб життя. Особистість, опинившись у ситуації загрози життю чи здоров'ю, втрати близьких, втрати житла, зміни соціального статусу чи руйнування життєвих орієнтирів, змушена швидко перебудовувати свою поведінку, способи мислення, емоційне реагування та систему цінностей. У таких екстремальних обставинах адаптація набуває не лише психологічного, а й екзистенційного характеру, адже зачіпає базові потреби в безпеці, стабільності, належності та ідентичності [4].

Адаптація до нових обставин стає необхідною умовою для виживання та подальшого функціонування особистості під час воєнного стану. Такий процес пристосування може включати зміни в мисленні, емоційному стані, поведінці та соціальних взаєминах. [18].

Війна має значний вплив на психологічний стан та процеси адаптації людей через свою небезпеку, високий рівень стресу, травматичні події та зміни у соціальному середовищі. Перебування в зоні бойових дій може призводити до розвитку посттравматичного стресового розладу, депресивних станів, тривожності, а також змін у сприйнятті світу та способі мислення [42]. Люди, які пережили війну, часто зіштовхуються з труднощами у встановленні нових соціальних зв'язків, а також у відновленні звичного способу життя після завершення воєнного стану [9].

Психологічна адаптація в умовах воєнного стану відбувається на трьох основних рівнях: емоційному, когнітивному та поведінковому [40]. На емоційному рівні у людини можуть домінувати відчуття страху, тривоги, гніву, відчаю або, навпаки, емоційного оніміння. Ці емоції є природною реакцією на стрес і загрозу, проте у випадку хронічного впливу можуть призводити до емоційного вигорання або розвитку посттравматичного стресового розладу. Цей психологічний розлад може розвиватися після переживання травматичних подій, таких як бойові дії, масові сутички, втрата товаришів чи близьких. Люди з ПТСР зазнають різних симптомів, серед яких повторювані нав'язливі спогади про травму, підвищена тривожність, панічні атаки, відчуття соціальної ізоляції та відчуження [42].

Депресія є ще одним серйозним наслідком воєнного стану. Втрата рідних, постійний стрес і загроза життю можуть викликати розвиток депресивних розладів у тих, хто пережив війну. Депресія проявляється у втраті інтересу до життя, зниженні енергії, сонливості та інших симптомах, які значно погіршують якість життя.

Крім того, важливо враховувати вплив тривалого стресу та відчуття небезпеки на сприйняття світу та мислення особистості. Постійний психоемоційний тиск може спричиняти зміни в психологічному стані і в способі взаємодії з навколишнім середовищем.

До того ж економічні проблеми, втрата роботи і зниження соціального статусу часто ускладнюють процес адаптації після завершення воєнного стану.

На когнітивному рівні особистість може зіткнутися з порушеннями концентрації, пам'яті, виникненням ірраціональних переконань або когнітивних спотворень (наприклад, «весь світ небезпечний», «я нічого не контролюю»). Поведінковий рівень адаптації проявляється у змінах соціальної активності, стратегій виживання, ухвалення рішень, а також у способах взаємодії з іншими людьми.

У сучасних умовах адаптація особистості до умов воєнного стану сприймається як комплексний і динамічний процес взаємодії з оточенням. Цей процес сприяє формуванню нових позитивних соціальних ідентичностей, які спеціально пристосовані до змін, спричинених війною. Він також розвиває потенціал індивідів та спільнот, які беруть участь у пошуку можливостей для самореалізації та визначення власної ідентичності. Оскільки адаптація до воєнних обставин передбачає постійну взаємодію з мінливим середовищем, необхідно звернути увагу на специфіку адаптивних характеристик як особистості, так і спільноти. Психологічна стійкість і колективна ефективність проявляються в здатності подолати наслідки війни, подолати травми та повернутися до звичного способу життя [50].

Досліджуючи адаптацію військовослужбовців у бойових умовах, Ю. Бриндіков зазначає, що крім зовнішніх соціальних обставин і фізіологічного функціонування, ефективність адаптації великою мірою залежить від внутрішніх особливостей, якостей та характеристик самої особистості [4].

Л.О. Шаповал проводить дослідження ключових аспектів психологічної підготовки та адаптації особистості в умовах війни. Авторка аналізує вплив воєнних конфліктів на психіку людини і пропонує рекомендації щодо психологічної підтримки та реабілітації ветеранів. Вона підкреслює, що воєнні дії мають значний негативний вплив на психіку, що може призводити до розвитку посттравматичного стресового розладу [42].

Г. Пріб, Я. Раєвська та Л. Бегеза розглядають адаптацію в умовах бойових дій як багатоплановий і взаємопов'язаний процес, який формує нову соціальну ідентичність особистості відповідно до змін, спричинених воєнним конфліктом.

Це процес позитивного розвитку особистості, її інтеграції в міжособистісні зв'язки та пошуку умов для задоволення потреб у самоповазі та самореалізації. Різні чинники у всіх сферах діяльності можуть чинити як сприятливий, так і деструктивний вплив на адаптацію [35].

Аналізуючи чинники успішної адаптації особистості, О. Кокур розподіляє їх на дві групи:

- суб'єктивні фактори (професійна кваліфікація і досвід, індивідуальні риси, потреби, інтереси, система цінностей і переконань, спосіб світосприйняття, життєвий досвід, психічні та фізіологічні характеристики, емоційно-вольові особливості, рівень задоволеності життям і діяльністю);
- об'єктивні фактори (ті, що стосуються умов діяльності: характер і обсяг завантаження, психологічний клімат, соціальні й побутові умови) [15].

О. Ткачишина вказує, що успішна психологічна адаптація залежить від особистісних ресурсів, які визначають здатність формувати інтегровану поведінку. Чим вищий рівень цих ресурсів, тим більша ймовірність ефективної діяльності навіть у стресових умовах [44].

До адаптаційних можливостей належать такі характеристики, як нервово-психічна стійкість (що дозволяє витримувати стрес), адекватна самооцінка (основа саморегуляції), відчуття соціальної підтримки (що підтверджує значущість особистості для оточуючих), низька конфліктність та досвід міжособистісного спілкування [11].

Існують низка факторів, які можуть сприяти адаптації особистості під час війни. Серед них можна виділити [18, 23, 42]:

- соціальна підтримка (зв'язки з родиною, друзями та громадою, які забезпечують підтримку і захист у складних ситуаціях. така підтримка виступає джерелом позитивної мотивації і сприяє відновленню після пережитого стресу);

- резилієнтність (здатність особистості відновлюватися та пристосовуватися до стресових подій. розвиток цієї якості допомагає подолати труднощі, з якими стикаються люди в умовах війни);
- психологічна підготовка (освоєння навичок самоконтролю, регулювання власних емоцій і думок, що дозволяє зберегти психічну рівновагу в складних обставинах);
- доступ до освіти і ресурсів (можливість отримати знання і навички, які допомагають вирішувати життєві проблеми і адаптуватися до змін);
- цілі та мотивація (війна може змусити особистість переглянути свої життєві пріоритети, знайти нові цілі і сенс, що слугує рушієм для подальшої адаптації);
- психотерапевтична підтримка (допомога фахівців, яка необхідна особам, що пережили травматичні події, для подолання і зняття психологічних наслідків війни).

Водночас варто розуміти, що адаптація є суто індивідуальним процесом. Кожна особистість має свої унікальні потреби і способи пристосування, тому підходи до допомоги повинні бути гнучкими та враховувати особливості конкретної людини.

Воєнний стан є екстремальною соціальною ситуацією, яка суттєво впливає на психологічний стан людини, змінюючи її цінності, переконання та спосіб життя. Аналіз наукових джерел засвідчує, що війна впливає на процеси психологічної адаптації на різних рівнях – емоційному, когнітивному та поведінковому. На емоційному рівні домінують страх, тривога, гнів, відчай або емоційне оніміння, що за умов тривалої дії стресу може призводити до розвитку депресії чи посттравматичного стресового розладу. На когнітивному рівні відбуваються порушення концентрації уваги, пам'яті, формуються ірраціональні переконання та когнітивні спотворення, які ускладнюють адекватне сприйняття реальності. На поведінковому рівні спостерігаються зміни у соціальній активності, ухваленні рішень, стратегіях виживання та у взаємодії з іншими людьми.

Тривалий психоемоційний тиск, травматичні події та економічні труднощі значно ускладнюють процес адаптації як під час воєнного стану, так і після його завершення. Водночас адаптація може стати потужним ресурсом виживання, сприяючи формуванню нових соціальних ідентичностей, розвитку внутрішніх ресурсів і пошуку нових смислів життя. Вона виступає не лише способом пристосування, але й механізмом особистісного зростання.

Факторами, що сприяють успішній адаптації, є соціальна підтримка, розвиток резилієнтності, психологічна підготовка, доступ до освіти й ресурсів, наявність життєвих цілей і мотивації, а також професійна психотерапевтична допомога. Успішна адаптація залежить від поєднання суб'єктивних чинників (особистісні риси, досвід, система цінностей, емоційно-вольова сфера) та об'єктивних умов (соціальне середовище, побутові умови, психологічний клімат).

Таким чином, психологічна адаптація в умовах воєнного стану є індивідуальним, комплексним і багаторівневим процесом, що поєднує як внутрішні ресурси особистості, так і зовнішню соціальну підтримку. Вона виконує життєво важливу функцію – забезпечує виживання людини, збереження психічного здоров'я та поступове відновлення її цілісності й життєдіяльності у кризових умовах.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАТЕГІЙ ТА МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

#### 2.1 Характеристика вибірки та методів дослідження

Дослідження здійснювалося на базі Луцького національного технічного університету, участь в ньому взяли науково педагогічні працівники та співробітники у віці від 25 до 57 років, загальна кількість учасників 50 осіб.

Програма дослідження передбачала реалізацію наступних етапів:

- теоретичний етап охоплював формулювання проблеми, визначення мети й завдань дослідження, а також аналіз наукових підходів до вивчення обраної проблематики в психології;
- організаційний етап включав добір відповідного інструментарію для емпіричного вивчення психологічного благополуччя та певних особистісних характеристик респондентів;
- етап проведення емпіричного дослідження передбачав застосування психодіагностичних методик, зокрема анкетування та тестування учасників дослідження;
- підсумковий етап полягав у статистичній обробці зібраних даних, їх систематизації, аналізі результатів за кожною методикою, формулюванні висновків і оформленні результатів у вигляді завершеної наукової роботи.

Для емпіричного дослідження стратегій та механізмів психологічної адаптації особистості в умовах воєнного стану були підібрані наступні методики:

- Шкала депресії, тривоги та стресу (Depression Anxiety Stress Scales, DASS- 21) [26];
- Тест життєстійкості (The Hardiness Survey) С. Мадді [16];

- Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса-Р. Даймонда [36];
- Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (Multidimensional Scale of Perceived Social Support, MSPSS) [27]
- Опитувальник копінг-стратегії (Ways of Coping Questionnaire, WCQ) С. Фолкман і Р. Лазарус [10].

На початковому етапі дослідження для оцінки поточного емоційного стану респондентам було заборонено пройти тестування за допомогою шкали тривожності, депресії та стресу (Depression Anxiety Stress Scales, DASS-21). Ця методика складається з трьох окремих шкал, по 7 запитань у кожній, що дозволяє виявити специфічні прояви відповідних емоційних станів.

Шкала депресії охоплює такі прояви, як пригнічення, втрата життєвого сенсу, знецінення себе, відсутність інтересу, нездатність відчувати задоволення та загальна млявість. Шкала тривожності фокусується на фізіологічних ознаках збудження, м'язовому напруженні, тривожності в певних ситуаціях і загальному суб'єктивному занепокоєнні. Шкала стресу дозволяє оцінити рівень хронічного психоемоційного напруження, зокрема труднощі з розслабленням, дратівливість, імпульсивність, підвищену збудливість і нетерплячість.

Тест життєстійкості (The Hardiness Survey) С. Мадді визначає базові особистісні ресурси, що впливають на адаптацію. Дозволяє оцінити здатність особистості справлятися зі стресом, не знижуючи ефективності діяльності та не втрачаючи внутрішньої рівноваги. Концепція життєстійкості складається з трьох основних компонентів: залучення, контролю та прийняття ризику.

Компонент «залученість» оцінює, наскільки особистість захоплена своєю діяльністю та отримує задоволення від роботи. Низький рівень залученості свідчить про відчуття відчуження та враження, що людина перебуває «поза життям».

Компонент «контроль» показує, наскільки людина здатна управляти своїм життям, впливати на ситуації та обирати свій шлях. Низький рівень контролю

відображає почуття безпорадності та враження, що ситуації не піддаються управлінню.

Компонет «прийняття ризику» показує, як особистість сприймає досвід, незалежно від того, чи є він позитивним чи негативним, як можливість для розвитку та здобуття нових знань. Людина з високими показниками в цій шкалі розуміє необхідність ризикувати, навіть якщо немає гарантованого успіху.

Аналіз результатів за цими трьома компонентами дозволяє оцінити, наскільки людина здатна справлятися з напруженням у стресових ситуаціях і в який спосіб вона долає стрес, сприймаючи його як незначну перешкоду.

Наступною була проведена методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса-Р. Даймонда – це особистісний опитувальник, орієнтований на вивчення індивідуальних особливостей особистості та рівня її соціально-психологічної адаптації, зокрема до нових умов і правил поведінки. Цей інструмент був представлений в 1954 році К. Роджерсом, одним з основоположників гуманістичної психології та засновником клієнт-центрованої психотерапії, і Р. Даймонд у статті «Психотерапія і зміни особистості: координовані дослідження клієнт-центрованого підходу».

З того часу методика набула широкого поширення і стала однією з найбільш використовуваних для діагностики соціально-психологічної адаптації. В рамках вітчизняних психологічних досліджень цей опитувальник часто застосовується для оцінки проблем адаптації особистості до нових умов соціального середовища. Шкала опитувальника показала високу ефективність у діагностиці як станів адаптації та дезадаптації, так і особливостей самовідчуття, їх змін під час криз та критичних ситуацій, що змушують індивіда переоцінювати свої можливості та ставлення до себе.

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса-Р. Даймонда складається з 101 твердження, що стосуються способу життя, психологічного стану та стилю поведінки людини. Тестуваний має порівняти кожне твердження зі своїм власним досвідом. Твердження поділяються на три

категорії: 37 – адаптаційних, 37 – дезадаптаційних і 26 – нейтральних. Останні включають так звану «шкалу брехні». Щоб запобігти прямому отождненню респондента з описаним поведінковим стилем всі твердження сформульовані в третій особі однини, що забезпечує більш об'єктивну оцінку. Ця методика також допомагає уникнути впливу соціально бажаних відповідей. Шкала відповідей включає шість варіантів, проте деякі дослідники ставлять під сумнів доцільність такої градації, оскільки різниця між рівнями оцінки часто буває незначною для свідомості пересічної особи.

Автори методики виділили шість інтегральних показників для аналізу результатів тестування:

- адаптація / дезадаптація (загальний показник соціальної включеності, відкритості до взаємодії, відповідності нормам середовища);
- самоприйняття (рівень позитивного ставлення до себе, прийняття власних можливостей і обмежень);
- прийняття інших (толерантність, доброзичливість, емпатійність у спілкуванні);
- емоційний комфорт (здатність підтримувати внутрішню рівновагу, відсутність психоемоційного напруження);
- інтернальність (усвідомлення особистої відповідальності за власні дії та події життя);
- прагнення до домінування (активність, ініціативність і впевненість у соціальних контактах).

Наступним кроком стала оцінка сприйняття індивідом соціальної підтримки в різних сферах його життя за допомогою багатомірної шкали сприйняття соціальної підтримки (Multidimensional Scale of Perceived Social Support, MSPSS). Ця Шкала складається з 12 пунктів, розподілених на три субшкали, кожна з яких містить по чотири запитання. Вона дозволяє виявити, як людина оцінює підтримку, яку отримує від різних соціальних груп у своєму оточенні.

Субшкала «Сім'я» оцінює наявність та адекватність підтримки з боку членів сім'ї, включаючи батьків, братів, сестер чи інших родичів. Запитання цієї субшкали спрямовані на визначення рівня емоційної підтримки, довіри та готовності родини допомогти у важких ситуаціях. Високий бал в цій субшкалі може свідчити про сильні сімейні зв'язки, що є важливим фактором для психологічного благополуччя особи.

Субшкала «Друзі» зосереджена на оцінці підтримки з боку друзів та знайомих. Вона допомагає визначити, наскільки індивід відчуває себе підтриманим у колі друзів, які можуть надати емоційну або практичну допомогу в різних ситуаціях. Ця субшкала важлива для виявлення соціальних мереж поза сім'єю, які також є суттєвими для адаптації та стійкості до стресових ситуацій.

Субшкала «Близькі люди» оцінює підтримку, яку особа отримує від найближчих людей, таких як партнери або інші важливі особи. Це може бути підтримка на рівні інтимних стосунків або людей, які мають важливе значення для емоційного благополуччя індивіда. Високий рівень підтримки в цій категорії може свідчити про стабільність у найбільш близьких відносинах і емоційну близькість.

Мета використання багатомірної шкали сприйняття соціальної підтримки (Multidimensional Scale of Perceived Social Support, MSPSS) полягає в тому, щоб дослідити, як людина сприймає різні джерела соціальної підтримки у своєму житті, і як ці оцінки впливають на їхній рівень стресу, психологічне здоров'я та загальне благополуччя. Результати шкали можуть допомогти виявити слабкі місця у соціальній підтримці, що може бути корисно в контексті психотерапевтичних або соціальних втручань.

Інтерпретація результатів включає в себе оцінку балів для кожної з субшкал окремо, а також загальну оцінку сприйняття соціальної підтримки. Високі бали свідчать про те, що індивід відчуває себе добре підтриманим у всіх трьох сферах: родині, колі друзів та серед близьких людей. Низькі бали можуть вказувати на відсутність або недостатність соціальної підтримки, що може бути

індикатором для подальших психологічних втручань або розгляду проблем в соціальних відносинах.

Заключним етапом проведення емпіричного дослідження для визначення стратегій та механізмів адаптації особистості в умовах воєнного стану стало застосування опитувальника копінг-стратегії (Ways of Coping Questionnaire, WCQ) С. Фолкман і Р. Лазарус. Методика була розроблена Р. Лазарусом та С. Фолкманом у 1988 році. Цей опитувальник є стандартизованим інструментом для дослідження стратегій та механізмів адаптації, які застосовує індивід в тих чи інших життєвих ситуаціях.

Методика складається з 50 тверджень, розподілених на 8 шкал, кожна з яких відповідає певному типу копінг-стратегії. Питання спрямовані на виявлення поведінкових та когнітивних зусиль респондента, які він застосовує для подолання внутрішніх і зовнішніх вимог стресової ситуації. Вибір стратегії для подолання труднощів залежить від індивідуальних переваг людини і може включати ухилення від проблеми або активне її вирішення.

Кожна з восьми шкал опитувальника копінг-стратегії (Ways of Coping Questionnaire, WCQ) С. Фолкман і Р. Лазарус вимірює певний тип поведінкових і когнітивних реакцій людини у стресових ситуаціях, відображаючи індивідуальні способи подолання труднощів:

- Конфронтаційний копінг – активна, іноді імпульсивна стратегія, спрямована на безпосереднє подолання проблеми або зміну ситуації. Людина прагне відстояти власну позицію, проявляє рішучість, наполегливість, але іноді – агресивність чи надмірну емоційність.
- Дистанціювання – спроба емоційно віддалитися від проблеми, зменшити її значущість або уникнути глибокого залучення. Такий тип копінгу допомагає тимчасово знизити напруження, проте у тривалій перспективі може перешкоджати вирішенню ситуації.
- Самоконтроль – здатність регулювати власні емоції, зберігати спокій і раціональність навіть у складних обставинах. Людина прагне діяти

обдуманно, не піддаючись імпульсам, що сприяє стабільності та зниженню рівня стресу.

- Пошук соціальної підтримки – звернення до оточення (родини, друзів, колег) з метою отримання емоційної, інформаційної чи практичної допомоги. Цей тип копінгу сприяє зменшенню відчуття ізоляції та підвищує відчуття безпеки.
- Прийняття відповідальності – визнання власної участі у виникненні або розвитку проблеми, готовність брати на себе обов'язок за її розв'язання. Такий підхід сприяє формуванню внутрішнього контролю та особистісного зростання.
- Втеча-уникання – намагання уникнути проблемної ситуації шляхом заперечення, фантазування, відволікання або перенесення уваги. Може тимчасово знижувати емоційне навантаження, однак не вирішує першопричину труднощів.
- Планування вирішення проблеми – конструктивна стратегія, що передбачає логічний аналіз ситуації, визначення послідовності дій і пошук реалістичних способів виходу зі складних обставин. Цей підхід забезпечує ефективне управління стресом.
- Позитивна переоцінка – здатність бачити у проблемі можливість для особистісного зростання, самовдосконалення та розвитку. Людина переосмислює події, фокусує увагу не лише на втраті, а й на потенційних перевагах чи новому досвіді.

У сукупності ці шкали відображають різноманітність психологічних стратегій, за допомогою яких особистість намагається зберегти внутрішню рівновагу та ефективність у стресових або кризових умовах.

Запропоновані методики дають змогу комплексно дослідити психологічну адаптацію особистості в умовах воєнного стану, зокрема особливості реагування на стрес, здатність зберігати внутрішню рівновагу та ефективність соціального функціонування в кризових обставинах. Вони дозволяють оцінити рівень емоційного напруження, життєстійкості, соціальної

підтримки та індивідуальні стратегії подолання труднощів. Комплексне застосування цих інструментів сприятиме глибшому розумінню механізмів адаптації, особистісних ресурсів і чинників, що забезпечують психологічну стійкість і благополуччя людини в умовах воєнних викликів.

## 2.2 Аналіз та інтерпретація отриманих даних

З метою вивчення емоційного стану респондентів в умовах воєнного стану було використано шкалу депресії, тривоги та стресу (Depression Anxiety Stress Scales, DASS-21). За результатами опитування працівників закладів вищої освіти було отримано узагальнені дані, що відображають емоційний стан респондентів у період воєнного стану (рис.2.1).

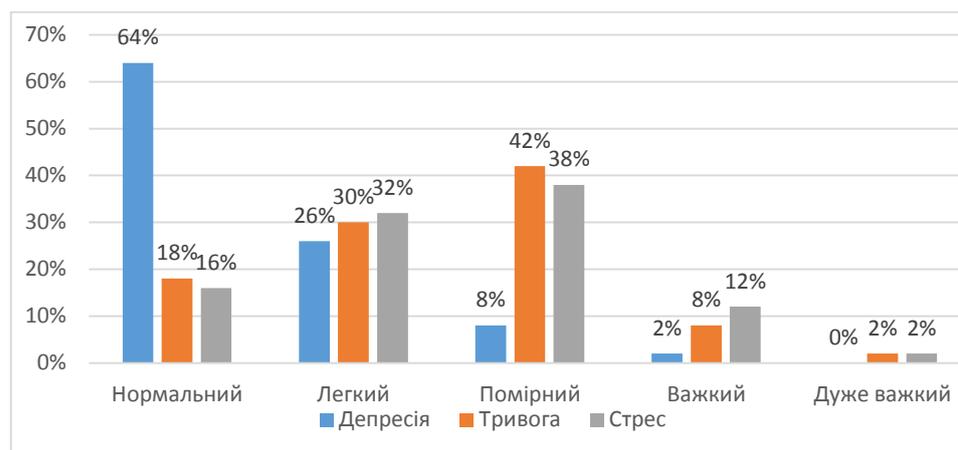


Рис. 2.1. Розподіл респондентів за рівнем вираженості депресії, тривоги та стресу, %

Аналіз даних свідчить, що у 64% респондентів рівень депресії перебуває у нормальних межах. Це свідчить про достатньо позитивний емоційний стан, збереження працездатності, задоволеність професійною діяльністю та відносну психологічну стабільність навіть за умов воєнного стану. У 26% респондентів спостерігається легкий рівень депресії.

Лише 8% респондентів мають помірний і 2% важкий рівень депресії, що може свідчити про емоційне виснаження, втрачену мотивацію чи переживання,

пов'язані з особистими або професійними труднощами. У цій групі можливі прояви апатії, зниження інтересу до звичних видів діяльності, однак показники не сягають клінічного рівня, тому радше відображають адаптаційну реакцію на хронічний стрес.

Рівень тривожності виявився дещо вищим порівняно з депресією. Лише 18% респондентів продемонстрували нормальний рівень тривоги, тоді як 30% – легкий, і найбільша частка – 42% респондентів мають помірний рівень тривожності. Це свідчить про те, що тривожність є домінуючим емоційним компонентом у структурі переживань людей під час воєнного стану. Підвищений рівень тривоги, у свою чергу, може мати як негативний, так і адаптивний аспект, з одного боку – викликати напруження, дратівливість і втому, а з іншого – мобілізувати особистість, сприяти підвищенню відповідальності та пильності. Лише у 10 % спостерігається високий або дуже високий рівень тривожності, що може вимагати індивідуальної психологічної підтримки або корекційної роботи.

Показники стресу мають помірну вираженість, що є очікуваним у умовах воєнного стану. Нормальний або легкий рівень стресу спостерігається у 48 % опитаних, що свідчить про здатність більшості респондентів контролювати свої емоційні реакції, застосовувати стратегії саморегуляції та відновлення. Водночас 38 % респондентів демонструють помірний рівень стресу, що відображає постійне емоційне напруження, спричинене невизначеністю, інформаційним тиском і збільшеним навантаженням. Лише 14 % мають високий або дуже високий рівень стресу, що може бути пов'язано з тривалим перебуванням у стресогенних умовах, недостатнім відпочинком або браком соціальної підтримки.

Порівняльний аналіз трьох компонентів шкали DASS-21 показує, що найвищі середні показники мають тривога та стрес, тоді як депресивні симптоми є найменш вираженими. Такий профіль емоційного стану свідчить, що респонденти реагують на складну ситуацію через підвищену напруженість і тривожність, але при цьому зберігають мотивацію, активність і життєстійкість.

Більшість респондентів демонструє ефективну психологічну адаптацію, що може бути зумовлено наявністю професійного досвіду, соціальної підтримки в колективі, а також внутрішніх ресурсів саморегуляції. Незначна частка осіб із підвищеним рівнем тривоги чи стресу потребує цільової психологічної допомоги, спрямованої на зниження емоційного напруження, розвиток навичок релаксації та відновлення енергетичних ресурсів.

Отже, результати дослідження за допомогою шкалою депресії, тривоги та стресу (Depression Anxiety Stress Scales, DASS-21) свідчать, що працівники вищих навчальних закладів в умовах воєнного стану в цілому зберігають емоційну рівновагу, стійкість до стресу та адаптаційні можливості. Підвищена тривожність і помірний рівень стресу у частини опитаних відображають природну реакцію на зовнішні обставини і не мають деструктивного характеру.

Наступним етапом проведення емпіричного дослідження стало визначення показника життєстійкості, психологічного ресурсу подолання стресу, який визначає, наскільки людина здатна зберігати внутрішню рівновагу, оптимізм і ефективність діяльності в складних умовах, для цього було застосовано тест життєстійкості (The Hardiness Survey) С. Мадді, який дав змогу оцінити: залученість (ступінь включеності людини у власне життя, інтерес до діяльності та міжособистісних відносин); контроль (віра у власну здатність впливати на події, переконаність у можливості змінювати ситуацію); прийняття ризику (готовність сприймати нові та складні ситуації як можливості для розвитку, а не як загрозу. Результати дослідження представлені на рис. 2.2.

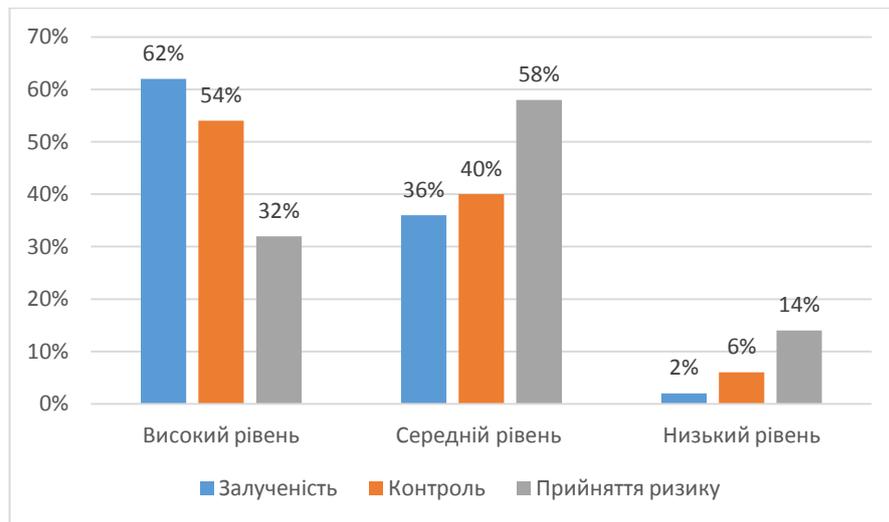


Рис. 2.2. Розподіл респондентів за рівнем вираженості показників життєстійкості, %

Отримані результати свідчать, що загальний рівень життєстійкості у вибірці респондентів можна оцінити як досить високий. У більшості сформовані такі якості, як активна життєва позиція, упевненість у власних силах, гнучкість мислення та здатність знаходити сенс навіть у складних обставинах.

Показники за шкалою залученості виявилися найвищими серед трьох складових життєстійкості, 62% характеризуються високим рівнем залученості, що проявляється у вираженій активній життєвій позиції, почутті особистісного сенсу та готовності брати участь у спільній діяльності. Високий рівень залученості свідчить також про наявність внутрішньої мотивації, емоційної включеності та оптимізму, що сприяє адаптації до стресових умов. 36% мають середній рівень залученості, що свідчить про збереження інтересу до професійної діяльності, соціальних контактів і саморозвитку навіть у складних обставинах. Лише 2 % респондентів показали низький рівень залученості, що може свідчити про зниження енергійності, мотивації та наявності емоційного виснаження. Загалом, такі результати свідчать про те, що більшість респондентів зберігають інтерес до своєї діяльності, соціальних зв'язків та власного розвитку. Для них характерне активне ставлення до життя, бажання залишатися залученими у професійні процеси навіть в умовах воєнного стану.

Розподіл за шкалою контролю також демонструє позитивні результати, 54 % респондентів мають високий рівень контролю. Це свідчить про те, що більше половини респондентів переконані у власній здатності впливати на перебіг подій, брати відповідальність за свої дії та приймати самостійні рішення. Високий рівень контролю виступає показником внутрішнього локусу контролю, тобто орієнтації на власні сили замість залежності від зовнішніх факторів. Така установка допомагає підтримувати психологічну стабільність у складних і непередбачуваних умовах, зокрема під час воєнного стану.

Для 40% вибірки характерний середній рівень контролю, що свідчить про наявність упевненості у власних силах, але водночас про залежність від зовнішніх факторів у ситуаціях підвищеної невизначеності. 6 % респондентів продемонстрували низький рівень контролю, що може говорити про відчуття безпорадності та неможливості контролювати ситуації які відбуваються у житті.

Найнижчі результати отримано за шкалою прийняття ризику, 32 % респондентів мають високий рівень, 58 % продемонстрували середній рівень. Такі дані свідчать, що більшість респондентів готові сприймати зміни та складні обставини як частину життя, але не всі готові активно діяти в умовах невизначеності.

В умовах воєнного стану це є цілком природним прагнення до стабільності та безпеки частково обмежує відкритість до ризику, однак не блокує здатність до гнучкої адаптації. Середній рівень прийняття ризику можна вважати адаптивним, адже він поєднує гнучкість мислення із прагненням до стабільності. Це означає, що більшість учасників схильні обережно ставитися до змін і невизначених ситуацій, але при цьому не уникають їх повністю. У 14 % респондентів низький рівень прийняття ризику, що є цілком закономірним в умовах воєнного стану, коли пріоритетами стають безпека, передбачуваність і контроль над власним життям.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що рівень життєстійкості у більшості працівників є високим або достатнім для ефективної

адаптації до умов воєнного стану. Найрозвиненішими складовими життєстійкості виступають залученість і контроль, що вказує на активну життєву позицію, віру у власні сили та здатність впливати на ситуацію. Дещо нижчі показники за шкалою прийняття ризику пояснюються підвищеною потребою у стабільності, яка є типовою в періоди суспільної напруги.

Таким чином, можна стверджувати, що працівники вищих навчальних закладів демонструють психологічну зрілість, відповідальність і внутрішню стійкість, що є запорукою їхньої успішної психологічної адаптації в умовах воєнного стану.

Наступний етап емпіричного дослідження полягав оцінці здатності людини ефективно функціонувати у соціальному середовищі, приймати себе та інших, підтримувати продуктивні міжособистісні стосунки, адекватно реагувати на соціальні вимоги й зберігати внутрішню гармонію. Для цього було застосовано методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса-Р. Даймонда. У межах методики аналізуються ключові компоненти адаптації (рис. 2.3).

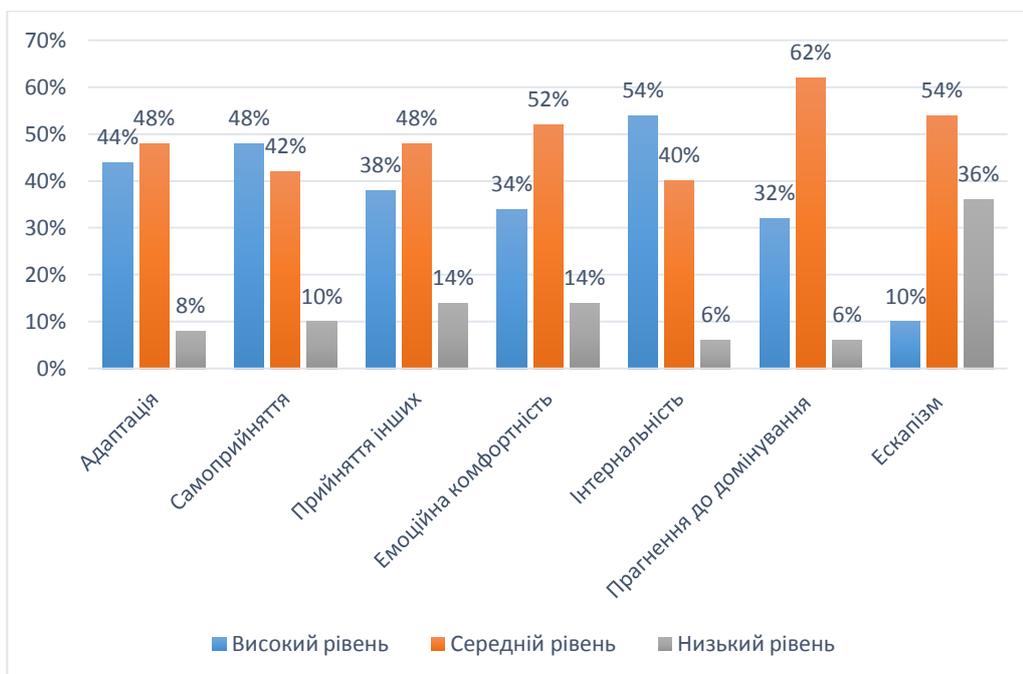


Рис. 2.3. Розподіл респондентів за рівнем соціально-психологічної адаптації, %

За показником «адаптація» високий рівень мають 44% респондентів, середній – 48%. Це свідчить про те, що більшість досліджуваних достатньо добре пристосовуються до змінних умов соціального середовища, володіють розвинутими навичками поведінкової гнучкості та стресостійкості. Вони здатні приймати нові ролі, правила й очікування, не втрачаючи при цьому внутрішнього балансу.

Невеликий відсоток учасників дослідження виявив низький рівень адаптації, що склало 8% це може бути зумовлено підвищеною тривожністю, невпевненістю у власних силах або негативним досвідом соціальної взаємодії. Такі особи можуть уникати складних ситуацій, проявляти емоційну напруженість або надмірну обережність.

Високий рівень самоприйняття мають 48% респондентів, середній – 42%. Отримані дані свідчать про сформоване позитивне ставлення до себе, адекватну самооцінку та прийняття власної індивідуальності більшістю респондентів. Такі люди схильні визнавати свої сильні та слабкі сторони, не знецінюючи власного досвіду, що створює базу для внутрішньої гармонії та психологічної рівноваги.

Лише невелика група, що склала 10%, проявила з низький рівень самоприйняття може відчувати внутрішні суперечності, сумніви у власній цінності або схильність до самокритики. У таких осіб часто спостерігаються занижена самооцінка, емоційна вразливість і труднощі у міжособистісних відносинах. Це вказує на потребу у розвитку позитивного образу «Я» і самопідтримки.

Отримані дані свідчать, що 38% респондентів має високий рівень прийняття інших, а 48% – середній рівень, тобто більшість учасників дослідження характеризуються відкритістю, емпатійністю та толерантністю у спілкуванні. Вони схильні сприймати оточуючих такими, якими вони є, визнавати право кожного на власну думку та індивідуальність. Це створює умови для ефективної соціальної взаємодії та підтримує загальний рівень психологічного комфорту в колективі.

Дослідження показало, що 14% респондентів це особи з низьким рівнем прийняття інших, які можуть мати труднощі у побудові довірливих стосунків, проявляти критичність, замкненість або надмірну обережність у спілкуванні. Їхній низький рівень соціальної відкритості може бути компенсований через розвиток навичок комунікативної гнучкості, що є однією з цілей тренінгу адаптаційного потенціалу.

Високий рівень емоційної комфортності виявлено у 34% учасників дослідження, середній – 52%, низький – 14%. Це означає, що більшість учасників почуваються емоційно стабільно, здатні регулювати власні переживання, не схильні до надмірної тривожності чи емоційних коливань. Їхній емоційний фон загалом врівноважений, що сприяє ефективній взаємодії в соціумі та здатності зберігати конструктивність навіть у стресових ситуаціях.

Низький рівень емоційної комфортності може проявлятися у підвищеній напрузі, нестачі відчуття безпеки або втомі. Такі учасники потребують розвитку навичок емоційної саморегуляції, релаксації та відновлення ресурсів.

Високі показники інтернальності, які проявили 54% учасників дослідження свідчать про те, що більшість учасників вважають себе відповідальними за власне життя, усвідомлюють причинно-наслідковий зв'язок між власними діями та результатами. Вони демонструють зрілість, самостійність і активну життєву позицію.

Особи з низьким рівнем інтернальності, що склали 6% від загальної вибірки, схильні до зовнішнього локусу контролю, покладають відповідальність за події на обставини або інших людей. Для таких учасників важливо розвивати почуття власної компетентності й здатність впливати на ситуацію, що безпосередньо підвищує їхній адаптаційний потенціал.

Помірним прагненням до домінування характеризуються 62 % респондентів, що виявляється у впевненості в собі, ініціативності, прагненні впливати на ситуацію та приймати рішення. Такі риси є важливими для соціальної активності й самореалізації. Високий рівень прагнення до домінування, який було виявлено у 32 % респондентів може свідчити про

авторитарність. Разом із тим, 6% респондентів мають низький рівень цього показника, що може проявлятися у схильності до пасивності, залежності від авторитетів або уникненні відповідальності.

Середні показники ескапізму є найпоширенішими і складають 54% вибірки. Це означає, що більшість учасників час від часу вдаються до уникнення проблемних ситуацій, що є нормальним механізмом психологічного самозахисту. Водночас вони не схильні систематично уникати відповідальності чи відкладати вирішення складних питань.

У 36 % респондентів виявлено низький рівень ескапізму, що свідчить про їхню здатність конструктивно долати труднощі, відповідально ставитися до життєвих ситуацій і не схильність уникати проблем, що є ознакою зрілого адаптаційного потенціалу.

У 10 % респондентів виявлено тенденцію до підвищеного ескапізму, що може бути сигналом емоційного виснаження або потреби у відновленні внутрішніх ресурсів. Такі особи можуть вдаватися до психологічного «втечі» від труднощів, зокрема у вигляді надмірного занурення в роботу, інформаційні потоки чи ізоляцію. Це вимагає розвитку навичок стрес-менеджменту, саморегуляції та усвідомленого прийняття труднощів.

Отримані результати за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда свідчать, що більшість респондентів характеризуються достатнім рівнем соціальної зрілості, емоційної стабільності та гармонійного самосприйняття. Учасники продемонстрували переважно середній і високий рівні адаптації, самоприйняття, прийняття інших, емоційної комфортності та інтернальності, що вказує на їхню здатність ефективно функціонувати в соціальному середовищі, підтримувати конструктивні взаємини та не втрачати внутрішню рівновагу.

Помірне прагнення до домінування відображає впевненість і ініціативність більшості опитаних без вираженої схильності до авторитарності. Середній рівень ескапізму, властивий більшій частині вибірки, свідчить про

адекватне використання механізмів психологічного самозахисту без тенденції до уникнення відповідальності.

Загалом результати підтверджують достатньо високий рівень соціально-психологічної адаптації респондентів і наявність у них розвинених особистісних ресурсів, необхідних для ефективної взаємодії та подолання життєвих труднощів

Наступний етап емпіричного дослідження полягав оцінці суб'єктивного відчуття підтримки з боку соціального оточення. Для цього було застосовано багатомірну шкалу сприйняття соціальної підтримки (Multidimensional Scale of Perceived Social Support, MSPSS), результати дослідження представлені на рис. 2.4.

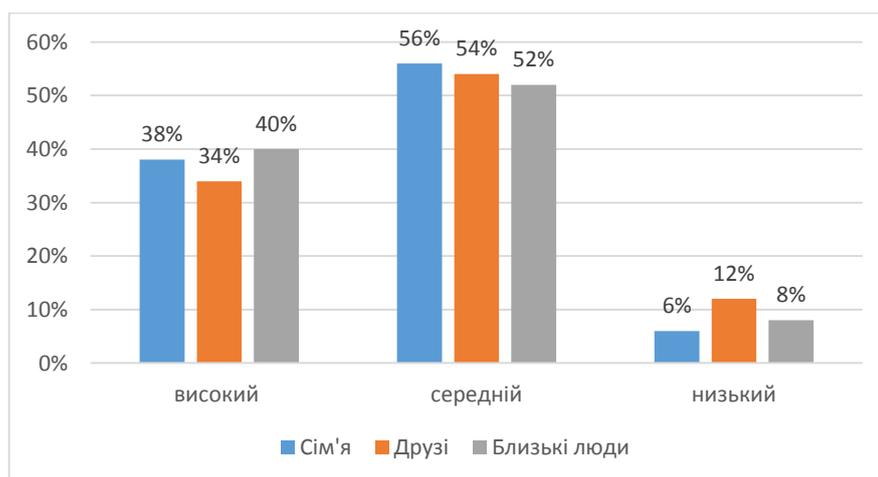


Рис. 2.4 Розподіл респондентів за рівнем вираженості соціальної підтримки

Отримані результати свідчать, що переважна більшість респондентів мають високий або середній рівень соціальної підтримки, що є позитивним показником психологічної адаптації в умовах воєнного стану.

Аналіз результатів показав, що 37% респондентів це особи з високими рівнем соціальної підтримки, вони відчують емоційну залученість і підтримку з боку близьких, колег, друзів. Для них характерні довірливі міжособистісні стосунки, відкритість у спілкуванні, готовність як отримувати,

так і надавати допомогу іншим. Такі працівники, як правило, демонструють більшу стресостійкість, швидше відновлюються після емоційних навантажень і зберігають позитивний емоційний фон.

Середній рівень соціальної підтримки відзначила 54% опитаних. Вони мають соціальні зв'язки, проте не завжди активно користуються наявними ресурсами допомоги. Можливо, ці респонденти воліють самотійно долати труднощі, демонструючи незалежність і внутрішню стійкість. Такий рівень соціальної підтримки вважається адаптивним: він забезпечує людині відчуття належності до групи, водночас зберігаючи автономність і контроль над власним життям.

Про низький рівень соціальної підтримки повідомило 9% респондентів, що може говорити про обмежене коло спілкування або недостатнє відчуття підтримки. Це може бути пов'язано як з об'єктивними чинниками (втрата контактів через воєнні дії, зміна місця проживання), так і з суб'єктивними факторами (емоційним виснаженням, замкнутістю чи зниженим рівнем довіри). Такі люди потенційно належать до групи ризику, адже нестача соціальної підтримки знижує ресурси для подолання стресу та може негативно впливати на емоційне благополуччя.

Заключним етапом емпіричного дослідження стало вивчення індивідуальних стратегій поведінки в стресових ситуаціях за допомогою опитувальника копінг-стратегії (Ways of Coping Questionnaire, WCQ) С. Фолкман і Р. Лазарус (табл 2.1)

Таблиця 2.1

### Середні показники використання копінг-стратегій

Копінг-стратегія	Середній бал	Рівень вираженості
Планування вирішення проблеми	3.4	Високий
Позитивна переоцінка	3.2	Високий
Пошук соціальної підтримки	3.0	Високий
Самоконтроль	2.9	Середній
Прийняття відповідальності	2.7	Середній

Дистанціювання	2.3	Помірний
Конфронтаційний копінг	2.1	Помірний
Втеча–уникання	1.8	Низький

Результати дослідження свідчать, що у більшості респондентів переважають адаптивні, проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, зокрема:

- планування вирішення проблеми ( $M = 3.4$ ), найвираженіша стратегія, що відображає раціональний підхід до стресових ситуацій, прагнення аналізувати проблему, шукати варіанти розв'язання та діяти послідовно;
- позитивна переоцінка ( $M = 3.2$ ), свідчить про схильність бачити в труднощах можливість особистісного зростання, зміцнення внутрішніх ресурсів. така стратегія є показником психологічної зрілості та стресостійкості;
- пошук соціальної підтримки ( $M = 3.0$ ), демонструє, що значна частина респондентів вважає взаємодію з іншими ефективним способом подолання труднощів. це узгоджується з попередніми результатами за шкалою соціальної підтримки.

До групи середньоактивних стратегій належать:

- самоконтроль ( $M = 2.9$ ), говорить про здатність регулювати власні емоції, не допускати імпульсивних реакцій;
- прийняття відповідальності ( $M = 2.7$ ), готовність визнавати власну роль у виникненні проблем і активно шукати шляхи їх вирішення;
- дистанціювання ( $M = 2.3$ ), використовується як тимчасовий механізм емоційного самозахисту, коли необхідно відсторонитися, щоб знизити напруження й об'єктивніше оцінити ситуацію.

Найнижчі показники отримано за стратегіями:

- конфронтаційний копінг ( $M = 2.1$ ), відображає тенденцію до емоційної реактивності, але у більшості випадків вона не домінує, що свідчить про контрольовану поведінку;

- втеча–уникання ( $M = 1.8$ ), найменш виражена стратегія, тобто більшість працівників не схильні уникати проблем, а намагаються їх вирішувати. Це свідчить про активний, відповідальний стиль подолання стресу.

Отримані дані демонструють, що працівники закладів вищої освіти переважно використовують конструктивні копінг-стратегії, спрямовані на осмислення ситуації, збереження контролю й пошук рішень. Поєднання планування, позитивної переоцінки та звернення по підтримку свідчить про зрілий, соціально орієнтований тип реагування на стрес.

Помірна вираженість стратегій дистанціювання і самоконтролю вказує на здатність гнучко регулювати емоції, не вдаючись до надмірного придушення чи уникання проблем. Низькі показники за стратегією “втеча–уникання” є позитивним свідченням високого рівня відповідальності, стійкості та саморегуляції.

Для статистичної обробки даних емпіричного дослідження та виявлення взаємозв’язків між особистісними характеристиками респондентів і їх показниками адаптивності було застосовано кореляційний аналіз за методом  $r$ -Пірсона. Результати цього аналізу наведені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

### Результати кореляційного аналізу за методом $r$ -Пірсона

Показник	Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Планування вирішення проблеми	Позитивна переоцінка	Пошук соціальної підтримки	Самоконтроль	Прийняття відповідальності	Дистанціювання	Конфронтаційний копінг	Втеча-уникання
Залученість	1	0,681*	0,223	0,319*	0,279*	0,253*	0,184	0,156	-0,119	-0,968	-0,201
Контроль	0,681*	1	0,201	0,302*	0,260*	0,223*	0,201	0,184	-0,968	-0,085	-0,184
Прийняття ризику	0,223	0,201	1	0,119	0,998	0,085	0,049	0,026	0,049	0,085	-0,049
Планування вирішення проблеми	0,319*	0,302*	0,119	1	0,681*	0,607*	0,420*	0,380*	-0,184	-0,156	-0,350*
Позитивна	0,279*	0,260*	0,99	0,681*	1	0,548*	0,350*	0,319*	-0,156	-0,119	-

переоцінка			8	*		*					0,279*
Пошук соціальної підтримки	0,253*	0,223*	0,085	0,607*	0,548*	1	0,253*	0,223*	-0,968	-0,119	-0,253*
Самоконтроль	0,184	0,201	0,049	0,420*	0,350*	0,253*	1	0,279*	-0,085	-0,968	-0,119
Прийняття відповідальності	0,156	0,184	0,026	0,380*	0,319*	0,223*	0,279*	1	-0,049	-0,085	-0,968
Дистанціювання	-0,119	-0,968	0,049	-0,184	-0,156	-0,968	-0,085	-0,049	1	0,681*	0,548*
Конфронтаційний копінг	-0,968	-0,085	0,085	-0,156	-0,119	-0,119	-0,968	-0,085	0,681*	1	0,500*
Втеча-уникання	-0,201	-0,184	0,049	-0,350*	-0,279*	-0,253*	-0,119	-0,968	0,548*	0,500*	1

Кореляційний аналіз виявив низку статистично значущих зв'язків між показниками життєстійкості особистості (контролем, залученістю та прийняттям ризику) і різними копінг-стратегіями. Зокрема, між показниками залученості та контролю спостерігається високий позитивний кореляційний зв'язок ( $r = 0,681$ , при  $p \leq 0,01$ ), що свідчить про взаємозумовленість цих компонентів життєстійкості. Особи, які активно залучені у власне життя, як правило, схильні контролювати події та відповідально ставитися до прийняття рішень.

Також виявлено позитивні зв'язки між контролем і плануванням вирішення проблеми ( $r = 0,302$ , при  $p \leq 0,05$ ), а також між залученістю і позитивною переоцінкою ( $r = 0,279$ , при  $p \leq 0,05$ ) та пошуком соціальної підтримки ( $r = 0,253$ , при  $p \leq 0,05$ ). Це свідчить, що високий рівень життєстійкості пов'язаний із використанням конструктивних копінг-стратегій – плануванням, соціальною взаємодією та здатністю бачити позитивний сенс у складних ситуаціях.

Показник прийняття ризику має слабкі позитивні зв'язки з іншими компонентами життєстійкості ( $r = 0,223$  із залученістю та  $r = 0,201$  із контролем), що може вказувати на помірну готовність респондентів діяти в умовах невизначеності, спираючись на власні сили. Водночас прийняття ризику

тісно пов'язане з позитивною переоцінкою ( $r = 0,998$ ), що свідчить про гнучке мислення та здатність бачити можливості навіть у стресових ситуаціях.

Отже, можна зробити висновок, що респонденти з високими показниками життєстійкості характеризуються активною позицією щодо життя, прагненням контролювати власну діяльність, умінням планувати способи подолання труднощів і готовністю приймати виклики. Такі особи частіше використовують адаптивні копінг-стратегії, що підвищує їхню стресостійкість і сприяє ефективному функціонуванню в складних життєвих обставинах. Отже, за результатами проведених методик, у респондентів переважає середній рівень життєстійкості, що свідчить про достатню здатність адаптуватися до стресових ситуацій та ефективно використовувати копінг-стратегії. Водночас деякі дисфункціональні стратегії (уникання та конфронтація) можуть перешкоджати повній адаптації до соціального та емоційного середовища, що підкреслює необхідність розвитку навичок конструктивного подолання стресу.

Загалом результати дослідження показують, що працівники вищих навчальних закладів володіють високими адаптаційними можливостями та зрілими механізмами психологічного подолання стресу. Їхня поведінка у складних ситуаціях характеризується активністю, орієнтацією на розв'язання проблем, соціальну взаємодію та позитивне мислення. Це свідчить про наявність ефективної системи внутрішньої саморегуляції, що забезпечує емоційну стабільність, життєстійкість і конструктивну адаптацію в умовах воєнного стану.

Для отримання об'єктивних даних застосовано низку психодіагностичних інструментів, які дозволили комплексно оцінити емоційний стан, рівень життєстійкості, соціально-психологічну адаптацію, сприйняття соціальної підтримки та індивідуальні стратегії подолання стресу. Результати дали змогу визначити особистісні ресурси респондентів, типові механізми адаптації та чинники, що забезпечують психологічну стійкість і ефективне функціонування людини в умовах підвищеної соціальної та емоційної напруги.

### **РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ІНСТРУМЕНТ ФОРМУВАННЯ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ**

#### **3.1. Методичні аспекти формування адаптаційного потенціалу особистості засобами тренінгової діяльності**

Психологічна адаптація надзвичайно важливим соціальним показником, який дозволяє оцінити рівень гармонійності функціонування особистості у професійній, соціальній та міжособистісній сферах. Недостатньо адаптована особистість характеризується труднощами у прийнятті рішень, низькою ефективністю діяльності, схильністю до депресивних станів, підвищеною тривожністю та фрустрацією. За таких умов стає вкрай складним досягнення особистісного розвитку й самоактуалізації [37].

Формування адаптаційного потенціалу особистості є одним із ключових завдань сучасної психологічної практики, оскільки здатність до ефективної адаптації визначає успішність життєдіяльності, соціальну активність та психічне благополуччя людини [25]. Тренінгова діяльність виступає одним із найефективніших методів розвитку адаптивних ресурсів, адже дозволяє створити безпечне навчально-комунікативне середовище для відпрацювання нових моделей поведінки та формування емоційної стійкості.

Групова форма проведення тренінгів створює сприятливі умови для моделювання процесів міжособистісної взаємодії та відтворення різноманітних життєвих ситуацій, що дозволяє учасникам знаходити адекватні й ефективні способи їх розв'язання. У межах групової динаміки формуються умови для активного обміну досвідом, спільного пошуку конструктивних рішень і розвитку навичок соціальної компетентності.

Завдяки процесу групової фасилітації підвищується пізнавальна активність учасників, посилюється їхня мотивація до саморозвитку, зростає

ефективність навчання та інтенсивність особистісної роботи. Крім того, групове середовище створює можливість для надання психологічної підтримки окремим членам групи, що сприяє зміцненню емоційної стабільності та почуття належності]. Як зазначав К. Левін, більшість змін у поведінці та настановах людини відбувається саме в груповому контексті, а не в умовах індивідуальної діяльності. Саме групова взаємодія створює умови для об'єктивного самопізнання, оскільки людина має можливість побачити себе очима інших. Відповідно, для виявлення та корекції неадаптивних установок, а також формування конструктивних моделей поведінки доцільно використовувати методи групової психологічної роботи [13].

У цьому контексті психологічний тренінг зарекомендував себе як ефективна форма впливу на особистість, що не потребує надмірних фізичних чи енергетичних витрат від учасників, але водночас дозволяє досягати значних результатів у розвитку самосвідомості, емоційної стабільності та комунікативних навичок. Дослідженням ефективності тренінгового підходу займалися Ю. Н. Ємельянов, С. І. Макшанов, Б. Д. Паригін та інші науковці [24].

Одним із ключових аспектів дослідження психологічної адаптації є розуміння закономірностей, що визначають інтенсивність перебігу адаптаційних процесів та ефективність пристосування особистості до нових умов. Адаптаційна динаміка зумовлюється взаємодією внутрішніх і зовнішніх чинників, які формують баланс між індивідуальними можливостями людини та вимогами середовища.

Інтенсивність процесів адаптації залежить передусім від рівня актуального розвитку особистості, труднощів, які створює навколишнє середовище, а також від ступеня особистісної активності та цілеспрямованості. Перші два чинники визначають висоту так званого адаптаційного бар'єру, який необхідно подолати для досягнення психологічної рівноваги. Натомість рівень внутрішньої активності, мотивації й цілеспрямованості характеризує ту «силу», завдяки якій індивід здатний долати цей бар'єр. Якщо ці внутрішні ресурси є

достатніми, процес адаптації проходить успішно, забезпечуючи стан внутрішнього комфорту та ефективного функціонування. У разі ж їх недостатності виникає дистрес, що проявляється у зниженні емоційної стабільності, підвищенні тривожності та порушенні гармонії між особистістю й середовищем [21]

Отже, успішне подолання адаптаційних труднощів можливе двома шляхами: через зменшення рівня самого адаптаційного бар'єру, тобто пом'якшення зовнішніх вимог і створення сприятливіших умов для функціонування, або шляхом підвищення адаптаційного потенціалу особистості. Останнє досягається розвитком гнучкості мислення, емоційної стійкості, саморегуляції та соціальної компетентності. Саме тому психологічні тренінги, спрямовані на розвиток цих якостей, виступають ефективним засобом підвищення адаптаційної спроможності людини, допомагають гармонізувати її внутрішній стан та забезпечують успішне функціонування в умовах соціальних і професійних змін.

Таким чином, тренінгова діяльність виступає методологічно виваженим і практично ефективним інструментом формування адаптаційного потенціалу особистості, оскільки дозволяє інтегрувати знання, досвід та емоційні переживання в єдину систему розвитку.

Узагальнюючи теоретичні та методичні положення, можна зробити висновок, що психологічна адаптація є комплексним багатовимірним процесом, який відображає рівень гармонійності функціонування особистості в соціальному, професійному та міжособистісному середовищі. Вона виступає важливим показником психічного здоров'я, внутрішньої рівноваги та здатності до самореалізації. Недостатня адаптованість зумовлює труднощі у прийнятті рішень, дестабілізує емоційний стан, знижує ефективність діяльності, сприяє виникненню тривожності, фрустрації та депресивних проявів.

Формування адаптаційного потенціалу особистості є одним із провідних завдань сучасної психологічної практики. Саме психологічний тренінг постає дієвим інструментом, який дозволяє реалізувати цю мету, оскільки поєднує в

собі навчальний, розвивальний і корекційний вплив. Його групова форма забезпечує моделювання міжособистісних відносин, створює умови для відкритої комунікації, обміну досвідом, пізнання власних емоційних реакцій та формування конструктивних моделей поведінки. У межах групової взаємодії учасники отримують можливість побачити себе очима інших, що сприяє підвищенню рівня саморефлексії, розвитку емпатії та соціальної компетентності.

Ефективність тренінгової діяльності зумовлена дотриманням певних методичних принципів: поступовості, активності, безпеки, довіри та рефлексії. Послідовне проходження основних етапів тренінгу – від діагностики й постановки цілей до практичного відпрацювання та рефлексивного аналізу – забезпечує глибоке засвоєння нових знань і навичок, сприяє формуванню стійких адаптивних стратегій. Саме поєднання когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів у процесі групової роботи дозволяє розвинути особистісну гнучкість, підвищити емоційну стійкість і здатність до саморегуляції.

Інтенсивність адаптаційних процесів визначається взаємодією рівня особистісного розвитку, складності зовнішнього середовища та ступеня цілеспрямованості людини. Тренінгова діяльність впливає на ці параметри, розвиваючи внутрішні ресурси особистості, підвищуючи її мотивацію, самоусвідомлення й готовність до конструктивного реагування на труднощі. У результаті знижується рівень адаптаційного бар'єру, посилюється стійкість до стресу, оптимізується процес саморегуляції.

Таким чином, методично організований психологічний тренінг є ефективним засобом розвитку адаптаційного потенціалу особистості. Він сприяє гармонізації внутрішнього стану, підвищенню емоційної стабільності, формуванню навичок ефективного спілкування та стресостійкості. Використання тренінгових технологій у психологічній практиці дозволяє не лише підвищити рівень особистісної адаптованості, але й забезпечити умови

для цілісного саморозвитку, самореалізації та психічного благополуччя людини в сучасному соціумі.

### 3.2 Програма соціально-психологічного тренінгу щодо формування ефективного адаптаційного потенціалу особистості

Одним із найефективніших засобів розвитку адаптивних ресурсів є соціально-психологічний тренінг, який поєднує в собі елементи навчання, групової взаємодії, самопізнання та рефлексії. Тренінгова форма роботи створює умови для особистісного зростання, оскільки сприяє усвідомленню власних труднощів, опрацюванню внутрішніх бар'єрів, розвитку комунікативних умінь, гнучкості мислення й емоційної стійкості.

Було розроблено програму соціально-психологічного тренінгу (Додаток А) щодо формування ефективного адаптаційного потенціалу особистості. Розробка програми тренінгу базувалася на системному підході, що враховує взаємозв'язок когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів адаптації. Програма була спрямована на розвиток таких особистісних характеристик, як стресостійкість, гнучкість мислення, толерантність до невизначеності, здатність до співпраці, самоконтроль і позитивна самооцінка.

Зміст програми тренінгу побудовано відповідно до принципів активності, відкритості, довіри та рефлексії, що забезпечує оптимальні умови для внутрішніх змін. Учасники отримали можливість не лише усвідомити власні адаптаційні труднощі, але й навчитися ефективно їх долати, перетворюючи потенційні стресові ситуації на ресурс для розвитку.

Мета тренінгу полягала в сприянні розвитку психологічної стійкості та адаптаційного потенціалу особистості в умовах воєнного стану шляхом навчання методам саморегуляції, емоційної підтримки та конструктивного подолання стресу і невизначеності, що сприятиме підвищенню життєстійкості та успішному подоланню стресових ситуацій.

Відповідно до мети психологічного тренінгу щодо формування ефективного адаптаційного потенціалу особистості були розроблені наступні завдання:

- забезпечити розвиток саморефлексії та усвідомлення власних адаптаційних ресурсів;
- сприяти формуванню навичок управління емоціями та зниження рівня стресу;
- розвивати конструктивні копінг-стратегії та вміння ефективно долати життєві труднощі;
- підвищити комунікативну гнучкість та здатність до встановлення соціальної підтримки;
- створити умови для інтеграції набутого досвіду та планування подальшого розвитку адаптаційного потенціалу.

Програма соціально-психологічного тренінгу щодо формування ефективного адаптаційного потенціалу особистості складається з 8 занять по 1,5 години кожне та включає наступні етапи: підготовчий етап, основний та заключний.

Підготовчий етап є фундаментом усього тренінгового процесу. Його метою є створення умов для ефективної роботи групи, формування довірливої атмосфери, визначення очікувань учасників та забезпечення психологічної безпеки. На цьому етапі учасники були ознайомлені з метою, завданнями, структурою та основними принципами тренінгу, були обговорює правила взаємодії, що сприяють відкритості, конфіденційності та взаємній підтримці.

Важливою складовою цього етапу є налагодження міжособистісних контактів у групі, розвиток почуття єдності та прийняття. Через спільні обговорення, групові завдання й символічні елементи учасники поступово формують відчуття безпечного простору, де кожен може вільно висловлювати свої думки, почуття та переживання.

На підготовчому етапі відбувається також первинна діагностика психологічного стану учасників, рівня їхньої адаптації, стресостійкості та

емоційної стабільності. Це дозволяє тренеру краще розуміти потреби групи, індивідуальні особливості її членів і гнучко планувати подальшу роботу. Підсумком підготовчого етапу є формування згуртованої, мотивованої групи, готової до спільного дослідження власних ресурсів та розвитку адаптаційного потенціалу.

Основний етап є центральною частиною тренінгового процесу, під час якої реалізуються основні завдання програми: розвиток саморефлексії, оволодіння навичками емоційної саморегуляції, формування конструктивних копінг-стратегій, підвищення комунікативної гнучкості та зміцнення соціальної підтримки.

Робота цього етапу побудована за принципом поступового переходу від усвідомлення внутрішніх ресурсів до практичного оволодіння навичками адаптивної поведінки. Спочатку учасники навчаються аналізувати власні реакції на стрес і зміни, розпізнавати свої емоційні стани, усвідомлювати сильні сторони й обмеження. Далі відбувається опанування технік саморегуляції – дихальних, тілесно-орієнтованих і візуалізаційних практик, які сприяють зниженню емоційної напруги, підвищенню концентрації та внутрішнього спокою.

У наступних сесіях увага приділяється розвитку конструктивних стратегій подолання труднощів. Учасники вчаться визначати, які способи поведінки допомагають їм залишатися стабільними, а які лише посилюють стрес. Через групові обговорення та моделювання життєвих ситуацій вони формують навички гнучкої реакції на зовнішні виклики, розвивають почуття контролю та впевненості у власних силах.

Окремий акцент робиться на розвитку комунікативної компетентності, здатності ефективно будувати міжособистісні відносини та отримувати соціальну підтримку. Обговорюються теми довіри, активного слухання, вираження емоцій без агресії, а також важливість взаємопідтримки в умовах невизначеності.

У результаті основного етапу учасники не лише набувають практичних навичок подолання стресу, а й формують позитивний досвід самопізнання, усвідомлення власної цінності, внутрішньої опори та потенціалу для особистісного розвитку.

Заключний етап має на меті інтеграцію набутого досвіду, узагальнення результатів та планування подальшого розвитку адаптаційного потенціалу. На цьому етапі створюються умови для осмислення особистісних змін, які відбулися в процесі тренінгу, та усвідомлення того, як отримані знання й навички можуть бути використані у повсякденному житті.

Учасникам було запропоновано здійснити рефлексію власного шляху від початкового стану до нинішнього рівня внутрішньої стабільності, впевненості та ресурсності. У процесі спільного обговорення група аналізує досягнення, труднощі, які довелося подолати, та відкриття, що відбулися під час роботи. Особлива увага приділяється закріпленню нових поведінкових стратегій, які підтримують адаптивність і психологічну стійкість.

Важливою складовою заключного етапу є формування індивідуальних планів подальшого саморозвитку: кожен учасник визначає конкретні дії, які допомагатимуть підтримувати емоційну рівновагу, розвивати власні ресурси та ефективно взаємодіяти з оточенням. Завершується тренінг символічним ритуалом або підсумковим колом, що сприяє емоційному закриттю процесу, зміцненню почуття завершеності та вдячності як собі, так і групі.

Заключний етап має важливе значення не лише для підведення підсумків, а й для закріплення позитивного досвіду спільного розвитку, створення відчуття впевненості у власних силах і готовності використовувати набуті знання у реальних життєвих ситуаціях.

Таким чином, програма тренінгу будується на принципі поетапного розгортання психологічного процесу від створення безпечного середовища й розвитку самосвідомості до формування практичних навичок саморегуляції та інтеграції набутого досвіду. Послідовність етапів забезпечує глибоке засвоєння

матеріалу, сприяє особистісним змінам, розвитку внутрішньої стійкості та підвищенню загального адаптаційного потенціалу особистості.

## ВИСНОВКИ

Проблема психологічної адаптації особистості в умовах воєнного стану є надзвичайно актуальною, оскільки сучасна реальність характеризується високим рівнем стресу, тривожності, емоційного виснаження та соціальної невизначеності. Адаптаційний потенціал виступає ключовим чинником, що забезпечує можливість людини ефективно функціонувати у кризових ситуаціях, зберігати внутрішню рівновагу та здатність до саморегуляції. Саме тому формування адаптаційного потенціалу особистості розглядається як стратегічно важливий напрям психологічної підтримки в умовах воєнних викликів. Психологічна адаптація є процесом активної взаємодії особистості з середовищем, який дозволяє досягти стану внутрішньої гармонії, стабільності й життєстійкості.

Проведений теоретичний аналіз наукових підходів до проблеми адаптації дозволив визначити, що адаптаційний потенціал є складним інтегральним утворенням, яке включає сукупність когнітивних, емоційно-вольових і поведінкових компонентів, спрямованих на ефективне подолання стресових факторів. Його формування забезпечується взаємодією таких психологічних механізмів, як саморегуляція, копінг-поведінка, життєстійкість, соціальна підтримка, позитивне мислення та особистісна відповідальність. У сучасних умовах воєнних дій ці складові набувають особливого значення, адже саме вони визначають здатність людини адаптуватися до мінливих життєвих обставин, зберігаючи емоційну стабільність і конструктивність поведінки.

За результатами нашого емпіричного дослідження виявлено, що більшість респондентів зберігають психологічну стабільність навіть за умов воєнного стану. Аналіз копінг-стратегій показав перевагу адаптивних способів подолання стресу: планування вирішення проблеми ( $M = 3,4$ ), позитивна переоцінка ( $M = 3,2$ ) та пошук соціальної підтримки ( $M = 3,0$ ), тоді як уникання та конфронтація – найменш виражені ( $M = 1,8-2,1$ ).

Емпіричне дослідження дало змогу виявити особливості розвитку адаптаційного потенціалу особистості. Отримані результати засвідчили, що більшість респондентів характеризуються середнім рівнем життєстійкості та достатньо високою здатністю до соціальної взаємодії. Проте спостерігаються підвищені показники тривожності, психоемоційного напруження та зниження відчуття контролю над подіями, що свідчить про потребу у розвитку внутрішніх психологічних ресурсів. Встановлено позитивні кореляції між рівнем життєстійкості, соціальною підтримкою, саморегуляцією та загальним показником адаптованості особистості, що підтверджує їх системну взаємодію в структурі адаптаційного потенціалу.

Кореляційний аналіз показав, що показники життєстійкості (контроль, залученість, прийняття ризику) позитивно пов'язані з адаптивними стратегіями подолання стресу, такими як планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка та пошук соціальної підтримки. Це свідчить, що більш життєстійкі особи схильні використовувати конструктивні способи адаптації, спрямовані на активне подолання труднощів і збереження психологічної рівноваги.

На основі результатів емпіричного аналізу було розроблено психологічний тренінг з формування ефективного адаптаційного потенціалу особистості. Його метою стало підвищення життєстійкості, розвиток навичок саморегуляції, конструктивних копінг-стратегій, а також посилення соціальної підтримки й позитивного мислення. Програма складалася з 6 занять, що поєднували інтерактивні вправи, арт-терапевтичні елементи, релаксаційні техніки, групову рефлексію та рольові ігри. Такий формат дозволив учасникам усвідомити власні механізми адаптації, навчитися управляти емоційними станами та знаходити ресурси для внутрішньої стабілізації.

Таким чином, мета дослідження досягнута, а поставлені завдання виконано. Перспективи подальших наукових пошуків полягають у розширенні методик оцінювання адаптаційних ресурсів та розробленні спеціалізованих програм для різних груп населення, які зазнають впливу кризових і травматичних факторів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаменко, Л. . Актуальні аспекти дослідження копінг-поведінки особистості. *Вісник Національного університету оборони України*, 2020 Том 1. № 54. С. 13–18.
2. Боднар М. Б. Етнопсихологія : навчальний посібник. Кременець : ВЦ КОГПІ ім. Тараса Шевченка, 2013, 290 с.
3. Бойко А.О. Психологія адаптації особистості в умовах воєнних дій. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського Серія: Психологія*. Том 35 (74) № 4 2024 С. 3-5.
4. Бриндіков Ю. А. Психологічні чинники адаптації військовослужбовців до умов бойових дій. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2018. Вип. 3. – С. 56–63.
5. Галус О. М. Історіографічна основа досліджень процесу адаптації особистості у працях вітчизняних учених-психологів. *Педагогічний дискурс*. 2013. № 15. С. 140–146.
6. Демчук А. А. Копінг-поведінка, як засіб подолання невизначеності *Збірник тез доповідей VIII Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів «Актуальні задачі сучасних технологій»* (28-29 листопада 2018 року, Тернопіль). 2018. С. 167–168.
7. Єршоменко О. А. Теоретичні і методичні засади адаптивної системи професійної підготовки магістрів з управління навчальним закладом. Українська інженерно-педагогічна академія: Харків, 2021. 619 с.
8. Завацька Н.Є., Коваленко В.О. Соціально-психологічні особливості стратегій подолання стресу як чинник розвитку реабілітаційного потенціалу особистості *Збірник тез III Міжнародної науково-практичної конференції «Особистість у кризових умовах сучасності: психологічні виклики»* (03 березня 2023 р., м. Івано-Франківськ) / За наук. ред. проф. Л. С. Пілецької, проф. І. М. Гояна, проф. Н.Є.Завацької, доц. О. М. Чуйко. м. Івано-Франківськ, 2023. С. 124-128.

9. Заушнікова М. Ю., Тонкопей Ю.Л., Петухова І.О.. Динаміка рівня тривожності здобувачів вищої освіти у прикордонному регіоні в умовах війни. *Науковий журнал «Габітус»*. 2023. Вип. 45. С. 59-63.
10. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях . Київ : Педагогічна думка, 2016, 219 с.
11. Казібекова В. Психологічні ресурси особистості у кризових ситуаціях. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя : *матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (22-23 лютого 2018 р.)* Суми. Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2018. С. 48–49
12. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*, Том 1, № 55 .2020 С. 23-30
13. Карпенко Є. Основи психотренінгу : навчальний посібник. Дрогобич : Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2015, 78 с.
14. Когут О. О. Адаптація особистості у сучасному трансформаційному суспільстві. *Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання тези доповідей міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої пам'яті професора С.П.Бочарової (30 березня 2017 року)* Харків. С.40-41
15. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. Київ : Міленіум, 2004, 265 с.
16. Кокун О. М. Сприяння підвищенню життєстійкості фахівців соціономічних професій : методичні рекомендації. Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 84 с.
17. Коробка Л. М. Психологічні стратегії як засоби реалізації індивідуальної і колективної адаптації до наслідків воєнного конфлікту. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2018. № 41. С. 46–56.

- 18.Коробка Л. М. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 4. С. 76-82.
- 19.Корольчук М.С. Адаптація та її значення в системі психофізіологічного забезпечення діяльності. *Вістник. Збірник наукових статей Київського міжнародного університету. Серія: Педагогічні науки. Психологічні науки*. Київ: Правові джерела, 2002. №2. С. 191 – 211
- 20.Кулик С. М. Психологічні особливості управління професійною адаптацією вчителів: дис. канд. психол. наук: 19.00.05 / С. М. Кулик; Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2004. 140 с
- 21.Купреєва О.І.Соціально-психологічний тренінг як технологія психологічного супроводу процесу адаптації студентів-першокурсників. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*,2011. № 8. С. 158–167
- 22.Курова А.В. Адаптаційні здібності як компонента психологічного здоров'я молоді під час війни *Збірник тез III Міжнародної науково-практичної конференції «Особистість у кризових умовах сучасності: психологічні виклики»* (03 березня 2023 року).Івано-Франківськ, 2023. С. 198–202.
- 23.Левченко, М. Особливості соціальної адаптації здобувачів вищої освіти до освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Актуальні питання гуманітарних наук : міжвузівський зб. наук. праць молодих вчених Дрогобицького держ. пед. ун-ту імені Івана Франка*. Дрогобич : Видавничий дім «Гельветика». 2022. Том 2. № 52. С. 185-189
- 24.Лефтеров В.О. Психологічні тренінгові технології в органах внутрішніх справ: Монографія : Донецьк: ДЮОІ, 2008, 240 с.
- 25.Литвиненко О. Д. Проблема адаптації в психологічній науці. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2017. № 3(3). С. 94-100.
- 26.М'ясоїд П. А. Загальна психологія: Навч. посіб. — 3-тє вид., випр. — Київ : Вища школа, 2004, 487 с.

27. Мельник Ю. Б., Стадник А. В. Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки: метод. посіб. (укр. версія). URL: <https://doi.org/10.26697/melnyk.stadnik.6.2023>
28. Мельник Ю. Б., Стадник А. В. Шкала депресії, тривоги та стресу: метод. посіб. (укр. версія). URL: <https://doi.org/10.26697/sri.krpoch/melnyk.stadnik.4.2023>;
29. Мілютіна К.Л. Теорія та практика психологічного тренінгу. Навч. посіб. — К.: МАУП, 2004. 192 с.
30. Москаленко В. В Соціалізація особистості : монографія Київ : Фенікс , 2013. 540 с.
31. Мотков С. О. Адаптаційні механізми особистості. *Психологія і особистість*. 2019. № 2 (16) С. 22–36.
32. М'яленко В.В. Психологічні стратегії адаптації сучасних українців до умов і наслідків воєнного конфлікту в процесі опрацювання травматичного досвіду. *Матеріали всеукраїнської (із міжнародною участю) науково-практичної конференції «соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості» (5-6 жовтня 2017 р.)*. Херсон. видавничий дім «Гельветика» 2017. С.97–100.
33. Ніколаєнко С., Ніколаєнко О. Поняття адаптації в різних напрямках психології. *Світогляд – Філософія – Релігія. Збірник наукових праць*. 2012. №2. С. 68-76.
34. Поліщук Д. С. Основні підходи до сутності механізмів психологічного захисту *Вісник НТУУ «КПІ»*. Філософія. Психологія. Педагогіка : збірник наукових праць. 2014. № 1 (40). С. 88–95.
35. Пріб 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. 104–109
36. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник / уклад.: М.В. Лемак, В.Ю. Петрище. Ужгород: Видавництво Олександри Гиркуші, 2012, 616 с.

37. Рудик С. Психологічний тренінг як засіб підвищення ефективності програм з розвитку адаптаційних можливостей особистості. Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій в умовах мережевого суспільства : Монографія колективна. Київ : ТОВ «АльфаПІК», 2019. С. 70–76 .
38. Сердюкова І. М. Теоретичний аналіз вивчення проблеми соціальної адаптації у вітчизняній психологічній літературі. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Том. 1. № 43. С. 130–136.
39. Соціальна робота з різними групами клієнтів Текст : навч. посіб. / О. А. Агарков , О. О. Яременко, О. М. Балакірєва, Т. В. Бондар, О. М. Дікова-Фаворська та ін. Запоріжжя : Просвіта, 2013. 312 с.
40. Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації : колективна монографія Л.М.Коробки В. О. Васютинський, В. Ю. Вінков та ін. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 286 с.
41. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ: Либідь, 2003. – 376 с.
42. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с:
43. Титаренко Д. С. Захисні механізми психіки людини. Проблеми екстремальної та кризової психології. *Збірник наукових праць*. Харків: УЦЗУ. № 6. 2009. С. 182–192.
44. Ткачишина О. Р. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в кризових умовах. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія : Психологія*. Том 32 (71). № 3. 2021. С. 93–98.
45. Федько О. Резерви поліпшення здоров'я населення засобами управлінського впливу на переважні життєві стратегії в умовах соціальної нестабільності. *Вісник Національної академії державного управління*. 2010. № 1. С. 254–264.

- 46.Фурман А. В. Психодіагностика особистісної адаптованості. Тернопіль: Економічна думка, 2000. 197 с.
- 47.Шайхлісламов З.Р., Горбенко В.Ю. Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія.* № 1. 2023 С. 64–69.
- 48.Шепетяк О., Шепетяк О. Філософія : підручник. Львів: Місіонер, 2020. 784 с.
- 49.Шиделко А. В. Науково-теоретичні грані психологічного захисту особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія Психологія.* 2018. №1. С. 87– 94.
- 50.Шклярська О. Психологічна пружність – запорука виживання під час війни.  
URL : [http://www.aratta-ukraine.com/text\\_ua.php?id=3373](http://www.aratta-ukraine.com/text_ua.php?id=3373)
- 51.Ягупова Ю.В., Кушнір Ю.В. Психологічні особливості адаптації особистості до екстремальних ситуацій. *Вісник студентського наукового товариства ДонНУ імені Василя Стуса.* Том 2 № 14 2022. С. 174–177.