

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук
(повне найменування інституту, факультету)

Психологія
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проекту (роботи)

бакалавр
(ступінь вищої освіти)

на тему: Соціально-психологічна адаптація особистості з високим рівнем
тривожності в умовах воєнного стану
(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 4 курсу,
групи СН-111

Спеціальності 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)
Психологія

ВИСОЧИНА В.С.

(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник ПИЛИПЕНКО К.В

(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент БІЛОУСЕНКО М.В

(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук
Кафедра «Психологія»
Ступінь вищої освіти бакалавр
Спеціальність 053 Психологія
(код і найменування)
Освітня програма (спеціалізація) Психологія
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« 25 » лютого 2025 року

З А В Д А Н Н Я
НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

ВИСОЧИНОЇ Валерії Сергіївни

(ПРІЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Соціально-психологічна адаптація особистості з високим рівнем тривожності в умовах воєнного стану
керівник проєкту (роботи) к. псих. н., доцент ПИЛИПЕНКО Катерина Валентинівна

(науковий ступінь, вчене звання, ПРІЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

Затверджені наказом закладу вищої освіти від «25» лютого 2025 року № 64

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) «06» червня 2025 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 149 сторінок, 48 джерел, 23 рисунки, 12 таблиць, 12 додатків

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань які потрібно розробити) на основі теоретичного аналізу наукової літератури розкрити феномен соціально-психологічної адаптації особистості в умовах стресових ситуацій; на основі теоретичного аналізу наукової літератури розкрити особливості прояву високого рівня тривожності особистості та особливості соціально-психологічної адаптації особистості з високим рівнем тривожності, на основі емпіричного дослідження здійснити аналіз та інтерпретацію результатів дослідження соціально-психологічної адаптації особистості з високим рівнем тривожності в умовах воєнного стану, за результатами емпіричного дослідження розробити корекційно-розвивальну програму покращення соціально-психологічної адаптації особистості з високим рівнем тривожності.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)

Рис. 1.1. Узагальнена схема видів тривожності (за О. Халік); Таблиця 2.1 – Результати із загальної інформації про досліджуваних; Таблиця 2.2 –

Результати дослідження суб'єктивного ставлення респондентів до власного емоційного стану; Рис 2.1. Відповіді на питання анкети щодо пристосування до нових умов життя (у %); Рис 2.2. Відповіді на питання анкети щодо пристосування до умов війни (у %); Рис 2.3. Відповіді на питання анкети щодо змін рівня тривожності під час війни; Рис 2.4. Рівень тривожності за самооцінкою опитуваних; Таблиця 2.3 – Результати самооцінки психічних станів (за Айзенком); Рис 2.5. Результати рівня вираженості показників (тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність) за кількістю осіб; Рис. 2.6. Результати із визначення рівня тривожності («Самооцінка психічних станів» за Айзенком); Рис. 2.7. Результати із визначення рівня ригідності («Самооцінка психічних станів» за Айзенком); Таблиця 2.4 – Результати дослідження ситуативної та особистісної тривожності за методикою Ч. Спілберга - Ю. Ханіна; Рис 2.8. Результати рівня ситуативної та особистісної тривожності за кількістю осіб; Рис 2.9. Середній бал вираженості ситуативної та особистісної тривожності; Рис 2.10. Порівняння результатів за шкалою «тривожність» (за авторською анкетой, за методикою «Самооцінка психічних станів» (за Айзенком) та за методикою «Оцінка рівня ситуативної та особистісної тривожності» Ч. Спілбергера - Ю. Ханіна); Рис. 2.11. Порівняння результатів з ситуативної та особистісної тривожності між жінками та чоловіками; Рис 2.12. Порівняння за рівнями СТ та ОТ між віковими категоріями за Бромлєєм (у %); Таблиця 2.5 – Результати дослідження соціально-психологічної адаптації; Рис 2.13. Середнє значення показників (адаптація, самосприйняття, емоційна комфортність, сприйняття інших, інтернальність, прагнення до домінування) (у %); Рис 2.14. Результати за шкалами методики дослідження соціально-психологічної адаптації (кількість осіб – рівень); Рис 2.15. Середній бал за показниками «Адаптивність» та «Дезадаптивність» у порівнянні з нормою; Рис 2.16. Середній бал за показниками у порівнянні з нормою; Таблиця 2.6 – Гендерні відмінності в інтегральних показниках соціально-психологічної адаптації (методика Роджерса-Даймонд) (у %); Таблиця 2.7 – Гендерні відмінності в інтегральних показниках соціально-психологічної адаптації (методика Роджерса-Даймонд) (у%); Рис. 2.17. Гендерні відмінності в інтегральних показниках соціально-психологічної адаптації (методика Роджерса-Даймонд); Рис 2.18. Порівняння показників соціально-психологічної адаптації вікових категорій; Таблиця 2.8 – Порядкові ранги, присвоєні віковим категоріям; Таблиця 2.9 – Результат рангової кореляції Спірмена; Таблиця 2.10 – Підгрупи для порівняльного аналізу; Рис 2.19. Порівняння зі шкал соціально-психологічної адаптації осіб з високим рівнем СТ та ОТ з особами із середнім рівнем СТ та ОТ; Рис 2.20. Порівняння результатів осіб з високим рівнем ситуативної та особистісної тривожності; Рис 2.21. Порівняння результатів осіб з високим рівнем СТ та ОТ особами із середнім рівнем СТ та ОТ; Рис 2.22. Середні значення за показниками у підгрупи з низьким рівнем СТ; Таблиця 2.11 – Результати кореляційного аналізу між рівнем тривожності та показниками соціально-психологічної адаптації; Таблиця 3.1 – Структура корекційно-розвивальної

програма покращення соціально-психологічної адаптації особистості з високим рівнем тривожності

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	ПИЛИПЕНКО К.В., доцент	15.04.2025	28.04.2025
2	ПИЛИПЕНКО К.В., доцент	29.04.2025	12.05.2025
3	ПИЛИПЕНКО К.В., доцент	13.05.2025	24.05.2025
Нормок-ь	СТАДНИК А.Г., доцент	03.06.2025	03.06.2025

7. Дата видачі завдання «25» лютого 2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт (роботу)	25.02.2025	
2	Збір матеріалу на вивчення літературних джерел на дипломний проєкт (роботу)	01.03.2025	
3	Затвердження теми	15.03.2025	
4	Складання змісту	18.03.2025	
5	Виконання першого розділу	15.04.2025	
6	Виконання другого розділу	29.04.2025	
7	Виконання третього розділу	13.05.2025	
8	Формування висновків	23.05.2025	
9	Перевірка роботи керівником	27.05.2025	
10	Оформлення дипломного проєкту (роботи)	30.05.2025	
12	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	03.06.2025	
13	Попередній захист дипломного проєкту (роботи)	05.06.2025	
14	Подання роботи на кафедру	06.06.2025	
15	Одержання відгуку та рецензії	07.06.2025	
16	Захист дипломної роботи	12.06.2025	

Студент(ка)

_____ (підпис)

Валерія ВИСОЧИНА

_____ (Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи)

_____ (підпис)

Катерина ПИЛИПЕНКО

_____ (Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Бакалаврська робота: 149 сторінок, 48 джерел, 23 рисунки, 12 таблиць, 12 додатків.

Мета дослідження – теоретично проаналізувати й емпірично дослідити соціально-психологічну адаптацію особистості з високим рівнем тривожності в умовах воєнного стану.

Об’єкт дослідження – соціально-психологічна адаптація особистості в умовах воєнного стану.

Предмет дослідження – соціально-психологічна адаптація особистості з високим рівнем тривожності в умовах воєнного стану.

Гіпотеза дослідження: високий рівень тривожності негативно впливає на процес соціально-психологічної адаптації особистості до воєнного стану.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз та узагальнення теоретико-методологічних засад досліджуваної проблеми, представленої у науковій літературі); психодіагностичні (Авторське анкетування; Методика «Самооцінка психічних станів» (за Айзенком); Методика «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілберга – Ханіна (ШРОТ); Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда); кількісна та якісна обробка результатів дослідження.

Для обробки та візуалізації отриманих даних емпіричного дослідження застосовано програмне забезпечення Excel.

ТРИВОЖНІСТЬ, ВИСОКИЙ РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ, АДАПТАЦІЯ
ОСОБИСТОСТІ, СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ
ОСОБИСТОСТІ, ВОЄННИЙ СТАН

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ З ВИСОКИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ.....	11
1.1. Характеристика феномену адаптації особистості	11
1.2. Особливості процесу соціально-психологічної адаптації особистості в умовах воєнного стану	15
1.3. Теоретичний аналіз поняття «тривожність».	23
1.4. Соціально-психологічні особливості прояву високого рівня тривожності в умовах воєнного стану.....	30
Висновки до першого розділу.....	34
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ З ВИСОКИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	37
2.1. Організація емпіричного дослідження	37
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження	40
Висновки до другого розділу	85
РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА ПОКРАЩЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ З ВИСОКИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	87
3.1. Обґрунтування необхідності психокорекційного втручання	87
3.2. Корекційно-розвивальна програма покращення соціально-психологічної адаптації особистості з високим рівнем тривожності.....	88
ВИСНОВКИ.....	99
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	103
ДОДАТКИ.....	108

ВСТУП

Проблема тривожності займає значне місце у житті багатьох людей, тому вона постійно досліджується у психологічній науці. Поняття тривожності відіграє важливу роль у психологічних теоріях і дослідженнях ще з часів З. Фрейда, який підкреслив її значення у формуванні невротичних станів. Особливо в складних та жахливих сучасних реаліях воєнного стану в Україні, підвищена тривожність стає більш поширеним явищем серед великої кількості людей. Тому на сьогоднішній день значна кількість психологічних досліджень присвячена вивченню стану високої тривожності.

Важливість вивчення проблеми тривожності підтверджується численними дослідженнями, проведеними такими українськими вченими, зокрема: О.В. Волошок, Л.І. Іванцев, Є.О. Неведомська, О.О. Халік, І.А. Ясточкіна та зарубіжними вченими Фрейд З., Мей Р., Ранк О., Рікфорт Ч., Салліван Г., Хорні К.

Проблема соціально-психологічної адаптації особистості набуває особливого значення в сучасних умовах, коли суспільство стикається з постійними кризовими ситуаціями. Поступово українці почали відчувати, як тривожність стає невід'ємною частиною їхнього життя. Це стало не лише постійним явищем, але й нормальним станом. Військові дії, вимушене переселення, втрата близьких, невизначеність майбутнього та економічна нестабільність призводять до значного психологічного напруження, що вимагає ефективних механізмів адаптації. Можна припустити, що в цей час саме тривожність може впливати на спосіб, яким люди сприймають світ навколо себе, їхні стосунки з іншими людьми, а також їхню здатність адаптуватися до нових складних обставин. В останні роки в Україні через складну соціально-економічну та військово-політичну ситуацію проблема адаптації особистості з високим рівнем тривожності стає все більш актуальною для наукових досліджень.

Соціальна-психологічна адаптація – постійний процес пристосування особистості до існуючих суспільних відносин, норм, зразків, традицій суспільства, у якому живе та діє людина.

Традиційно соціально-психологічна адаптація відрізняється від інших видів адаптації тим, що в її основі лежить локалізація середовища, з яким взаємодіє особистість. Соціальне середовище визначає ймовірність і характер таких взаємодій особистості у групі. Але під час воєнних дій, зовнішнє середовище стає небезпечним, тож особистість в цей час постійно відчуває підвищення рівня тривожності, пов'язане із невизначеністю та потенційною небезпекою для життя людини.

Питанню різних аспектів адаптації у своїх роботах приділяли достатню увагу як вітчизняні (Г. О. Балл, І. С. Булах, О. М. Галус, О. І. Зотова, С. М. Кулик, М. П. Лукашевич, Б. П. Паригіна та ін.), так і зарубіжні вчені (Г. Ауберт, Р. Бенедикт, Дж. Даллард, Р. Мертон, Н. Міллер, М. Мід, Ж. Піаже, Г. Сельє, Т. Френч та ін.).

Таким чином, дослідження соціально-психологічної адаптації особистості з високим рівнем тривожності є досить актуальним в сучасних умовах війни в Україні.

Мета дослідження – теоретично проаналізувати й емпірично дослідити соціально-психологічну адаптацію особистості з високим рівнем тривожності в умовах воєнного стану.

Об'єкт дослідження: соціально-психологічна адаптація особистості в умовах воєнного стану.

Предмет дослідження: соціально-психологічна адаптація особистості з високим рівнем тривожності в умовах воєнного стану.

Для реалізації поставленої мети були сформульовані такі завдання:

- 1) Теоретично розкрити феномен адаптації особистості.
- 2) Проаналізувати особливості процесу соціально-психологічної адаптації особистості в умовах воєнного стану.
- 3) Теоретично проаналізувати поняття «тривожність».

4) Розкрити соціально-психологічні особливості прояву високого рівня тривожності в умовах воєнного стану.

5) Провести емпіричне дослідження соціально-психологічної адаптації особистостей з високим рівнем тривожності в умовах воєнного стану.

6) Здійснити аналіз та інтерпретацію результатів дослідження соціально-психологічної адаптації особистостей з високим рівнем тривожності в умовах воєнного стану.

7) Розробити корекційно-розвивальну програму покращення соціально-психологічної адаптації особистості з високим рівнем тривожності в умовах воєнного стану.

Для розв'язання поставлених завдань були використані такі методи:

1) теоретичні (аналіз та узагальнення теоретико–методологічних засад досліджуваної проблеми, представленої у науковій літературі);

2) психодіагностичні (Авторське анкетування; Методика «Самооцінка психічних станів» за Айзенком; Методика «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера - Ханіна (ШРОТ); Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда); кількісна та якісна обробка результатів дослідження.

Практичне значення: Результати дослідження можуть бути використані психологами, соціальними працівниками, педагогами та волонтерами для надання ефективної допомоги людям з високим рівнем тривожності, які перебувають у стані стресу й мають складності у адаптації під час війни; результати дослідження можуть використовуватися у науково-дослідній роботі для подальшого наукового дослідження Особливостей адаптації людей з високим рівнем тривожності.

Апробація результатів роботи. Основні теоретичні положення доповідались на: Щорічна науково-практична конференція викладачів, науковців, молодих учених, аспірантів та студентів «Тиждень науки-2025» (м. Запоріжжя, 14-18 квітня 2025 р.). Запоріжжя, 2025.

Емпірична база дослідження. Дослідження проводилось онлайн за допомогою Google-форм. Емпіричну базу склали 110 осіб віком від 16 до 55 років, з них 85 (77,3 %) жіночої статті та 25 (22,7 %) чоловічої: студенти, працюючі особи та безробітні. Період проведення дослідження: квітень-травень 2025 року.

Структура роботи: робота включає вступ, 3 основні розділи, висновки до кожного з розділів, узагальнюючі висновки, список використаних джерел з 48 позицій та 12 додатків. Всього в дослідженні представлено 12 таблиць, а зміст дослідження розгорнуто на 102 сторінках.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ З ВИСОКИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ

1.1. Характеристика феномену адаптації особистості

Рівень науки постійно змінюється, підвищується. Постійно з'являються нові дослідження, що зумовлено необхідністю постійного прогресу суспільства. Так доволі швидко розвивається й наука психологія. Психологія фактично стосується всіх сфер життя, тому її називають наукою XXI століття.

Серед питань, які вивчає психологія, особлива увага приділяється проблемі адаптації, суть якої полягає у визначенні успішності, надійності та стабільності людини в різних сферах діяльності. Поняття адаптації виникло у фізіології і використовувалося в біології. У 1865 році завдяки Г. Оберту, німецькому фізіологу, який вперше вжив цей термін. Спочатку його визначали як модифікацію реактивності сенсорних систем, засновану на зміні чутливості органів чуття до зовнішніх подразників [1].

В біології одним з перших починає розробляти проблему адаптації основоположник цілісної теорії еволюції живого світу, французький зоолог Ж.-Б. Ламарк. Вчений намагався пояснити виникнення окремих видів живих істот і їх еволюцію завдяки адаптаційним змінам окремих організмів. За Ламарком, всі трансформації в особин закріплюються і передаються спадково лише у тому випадку, якщо адаптивні зміни наявні для кожного із статей, або тим, які дали спадок [2].

Детальний аналіз дефініцій поняття “адаптація” (всього 46 визначень), наведено у дослідженні Т. В. Середи, де зазначається, що визначення адаптації є досить різноманітними та суперечливими; у різних дефініціях акцентуються

різні сторони явища, що досліджується. Це різноманіття пов'язано із застосуванням їх у різних царинах наукового знання, із різними підходами до проблем адаптації, із специфікою завдань досліджень та з основними тенденціями розвитку науки в конкретних історичних умовах [4].

В загальному вигляді у природничих науках термін адаптація означає «... сукупність реакцій живої системи, що підтримують її цілісність функціональну стійкість при зміні умов навколишнього середовища» [3].

Незважаючи на велику різноманітність, у всіх визначеннях адаптації можна виокремити наступні загальні моменти (за Н. М. Мельніковою):

- 1) Процес адаптації завжди передбачає взаємодію двох об'єктів;
- 2) Взаємодія між ними розгортається в особливих умовах – умовах дисбалансу, неузгодженості між системами;
- 3) Основною метою такої взаємодії є певна координація між системами, ступінь і характер якої може варіювати в досить широких межах;
- 4) Досягнення мети передбачає певні зміни у системах, що взаємодіють [4].

Д. А. Бірюков досліджував проблеми індивідуальних варіацій у проходженні процесу адаптації індивідом. Він обґрунтував висновок про відмінність індивідумів, розглядаючи взаємодію індивіда і навколишнього середовища, за рівнем адаптивності, який визначається перш за все характером реактивності організму [5].

У теорії когнітивного розвитку Ж. Піаже розглянуте питання про важливість інтелектуальних структур в розвитку процесів адаптації. Дослідник визначав адаптацію, як співвідношення двох векторів інтелектуальної діяльності: асиміляції та акомодатії. Асиміляція – це сукупність інтелектуальних дій індивіда, спрямованих на включення факторів навколишнього середовища в уже сформовані у нього когнітивні структури. А акомодатія – це протилежний процес впливу середовища на суб'єкт, коли діяльність суб'єкта спрямовується на зміну вже сформованих когнітивних структур, на зміну дії та уявлення у відповідь на нові обставини [6].

Як один з видів адаптації, соціальна адаптація – це процес фізичних, соціально-економічних або організаційних змін в специфічно-груповій поведінці, соціальних відносин або культурі [7]. Особистісна адаптація у соціальній психології описується як процес досягнення гармонії між суспільством та індивідом.

За Г. Гартманном завдання адаптації до змін постає перед людиною з дня її народження. Вона адаптується до того соціального середовища, яке частково є результатом життєдіяльності попередніх поколінь і її самої. Людина не тільки бере участь в житті суспільства, а й активно створює ті умови, до яких повинна адаптуватися. Г. Гартманн також вводить поняття «соціальна поступливість» для позначення такого явища, коли соціальне середовище виправляє порушення адаптації таким чином, що неприйнятні в одних соціальних умовах форми поведінки стають прийнятними в інших [5].

Г. Гартманн та інші психоаналітики проводять відмінність між адаптацією як процесом і адаптованістю як результатом цього процесу. Людина, яка зберігає гармонію між продуктивністю та насолодою від життя, вважається добре адаптованою. Тобто людина може бути або гармонійною та адаптованою, або навпаки – дисгармонійною та дезадаптованою.

Соціально-психологічну адаптованість характеризують як такий стан взаємовідносин особистості та групи, коли особистість без тривалих внутрішніх і зовнішніх конфліктів продуктивно виконує свою провідну діяльність, переживає стани самоствердження та вільного вираження своїх творчих здібностей, задовольняє свої основні соціогенні потреби, повною мірою йде назустріч тим рольовим очікуванням, що їх пред'являє до неї еталонна група. Адаптація ж – це той соціально-психологічний процес, який за сприятливого перебігу приводить особистість до стану адаптованості [7].

У складних проблемних ситуаціях адаптивні процеси особистості протікають з участю не окремих, ізольованих механізмів, а їх комплексів. Ці адаптивні комплекси актуалізуються і використовуються в схожих соціальних

ситуаціях, закріплюються в структурі особистості і стають підструктурами її характеру.

Виділяють п'ять етапів адаптації:

1) Підготовчий етап. Складається переважно з акумулювання релевантної інформації про предметні і соціальні умови майбутньої взаємодії. Залежно від індивідуально-психологічних властивостей і мотиваційної сфери особистості цей етап може протікати або в активно-цілеспрямованій, або в пасивній формі.

2) Етап стартового психічного напруження пов'язаний зі станом нервово-психічного переживання підготовчих дій (подій) і первинного входження в нові умови взаємодії. На цьому етапі відбувається внутрішня мобілізація психічних і психофізіологічних ресурсів людини, що забезпечують необхідні передумови для функціонування в нових умовах.

3) Етап гострих психічних реакцій входу. Індивід починає відчувати на собі вплив змінених факторів середовища. Характерним для даного етапу адаптаційного процесу є переживання стану фрустрації, що викликає конструктивні або деструктивні реакції.

4) Етап завершальної психічної напруги. Характеризується своєрідною підготовкою психіки людини до актуалізації попередніх режимів функціонування, звичних способів поведінки в зв'язку з майбутнім поверненням до звичного життя.

5) Етап гострих психічних реакцій виходу. Складається з комплексу емоційних і поведінкових реакцій, пов'язаних з входженням в уже знайоме середовище [5].

Виділяють два види адаптації особистості: ефективна та неефективна. Ефективність адаптації залежить від глибокого розуміння індивіда своєї ролі та взаємин у суспільстві. В цей час як показником неефективної адаптації є «дезадаптація», що відображає спотворене або недостатньо розвинуте уявлення людини про саму себе [8].

Деадаптація виникає, коли особистість не може пристосуватись до конкретних змін у середовищі. Це призводить до конфлікту між психосоціальним статусом особистості та новими умовами, який призводить до ускладнення або блокуванню процесу адаптації.

Таким чином, феномен адаптації бере свій початок в біології, де він розглядався, як фізіологічний аспект. Дослідники описували адаптацію через діяльність нейронів й зміну чутливості аналізаторів, що дозволяє організму пристосуватись до нових зовнішніх стимулів.

Проаналізувавши теоретичний аспект феномену адаптації, можна зазначити, що процес адаптації полягає в досягненні гармонії між особистістю та зміненим середовищем. Ефективність процесу адаптації залежить від багатьох факторів, як біофізіологічні особливості людини, психологічні характеристики, здатність до стресостійкості, умови регіону тощо.

1.2. Особливості процесу соціально-психологічної адаптації особистості в умовах воєнного стану

Російсько-українська війна загалом, окупація або деокупація територій країни, постійні обстріли, російський терор, постійні повітряні тривоги й атаки українських міст та сіл, перегляд жахливих новин про своє рідне місто/село або про інші території, фонове перманентне хвилювання за своє життя або за життя рідних – це все, зрозуміло, дуже негативно впливає на емоційно-вольову сферу людини.

Складнощі адаптації перш за все пов'язані із необхідністю пристосовуватися до нових умов, адже психічний стан людини перебудовується під потреби бойової обстановки та потім виявляється непридатним до перебування та життєдіяльності у мирній обстановці (стандартних цінностей, до оцінки мирними громадянами пережитих ветераном військових подій та інше) [11].

Темі психічного здоров'я та емоційно-психологічного стану учасників бойових дій після повернення додому приділили свою наукові пошуки такі зарубіжні учені як С. Вільямс, Дж. Вілсон, Л. Калхун, Д. Кишбог, Р. Лауфер, Р. Скурфілд, В. Холл. Серед вітчизняних учених, які здійснили внесок у розробку загально-теоретичних аспектів відмітимо наукові пошуки Т. Добровольської, В. Климчука, В. Маслюка, Н. Матейчука, С. Седіна, І. Соловйової, В. Стасюка, В. Турбан, Т. Титаренко, С. Харченка, О. Хміляра [11].

Із набору полярних емоцій (симпатія/антипатія, задоволення/незадоволення, радість/горе, любов/ненависть) у період воєнного стану беруть верх антипатія, незадоволення, горе, ненависть. Емоції і почуття є довготривалими або короткочасними: зрозуміло, що довготривалі негативні стани та деструктивні почуття можуть негативно впливати на роботу організму загалом і суттєво дестабілізувати особистість, не говорячи вже про ефективність навчання.

Почуття, що є загальним станом свідомості за більш-менш складного поєднання різного роду відчуттів, складним станом організму, призводить тілесні зміни (у диханні, пульсі, роботі залоз), на ментальному рівні (збудження, хвилювання). Почуття під час війни є складними переживаннями, незадоволення викликає негативні емоції (страх, сум, гнів, сором тощо).

Серед набору видів почуттів під час воєнного стану можуть переважати: стійке негативне ставлення до новин (суспільних подій), до інших людей, і часто до самого себе, відчуття чогось трагічного, незадоволеність, байдужість, апатія [10].

У період значних життєвих змін кожна людина потребує здатності адаптуватися, щоб зберігати здатність до розвитку, відпочинку, любові та можливості вести повноцінне звичайне життя.

У своєму дослідженні О. Кокун виділяє дві групи факторів, які впливають на успішність адаптації: суб'єктивні фактори (професійна кваліфікація та досвід людини, особистісні характеристики, потреби, загальні

та професійні інтереси, мотивація, світогляд, переконання та установки, життєвий досвід, особливості психічних функцій, нейродинамічні якості, емоційно-вольові компоненти, задоволеність роботою, психофізіологічні можливості та психофізіологічний стан, працездатність тощо) та об'єктивні фактори (умови діяльності людини, вид, характер та величина навантаження, психологічний клімат, соціально-побутові умови тощо) [26].

У своїх наукових працях дослідник Ю. Л. Бриндіков наголошує, що успішна адаптація особистості в умовах бойових дій залежить не лише від зовнішніх умов, соціального оточення та фізіологічних процесів, але й від особистісних структур, властивостей і характеристик індивіда. Він підкреслює важливість внутрішніх ресурсів особистості, таких як психологічна стійкість, мотивація та здатність до саморегуляції, у процесі адаптації до екстремальних умов [27].

У процесі адаптації особистості в умовах бойових дій можна виділити два основні типи чинників:

1) Чинники, які сприяють успішній адаптації. Вони виконують підтримуючу функцію, сприяючи кращому пристосуванню особистості до нових умов, прийняття встановлених норм та правил поведінки, формування нової соціальної ролі та усвідомлення свого місця у суспільстві. Такі чинники стимулюють включення у соціальну діяльність і допомагають людині долати наслідки травматичного досвіду.

2) Чинники, які ускладнюють або перешкоджають ефективній адаптації. Вони чинять деструктивний вплив на особистість, підтримують негативні моделі поведінки, формують песимістичне ставлення до життєвих ситуацій та ускладнюють процес відновлення психоемоційного балансу.

Окремим фактором, що впливає на успішність адаптації особистості в умовах бойових дій є наявність або відсутність такої риси як адаптованість. Адаптованість можна визначити не лише в об'єктивно діагностованій ситуації рівноваги, суб'єктивному відчутті задоволеності соціальною ситуацією, а й

передбачає відсутність негативних емоційно-поведінково-особистісних наслідків у майбутньому та особистісний розвиток [28].

Наявність тісного зв'язку між ефективністю діяльності людини та адаптованістю підкреслюється різними дослідниками: Березін Ф.Б., Марьянович А.Т., Медведєв В.І., і інші. [13].

У зв'язку з інтенсивною міграцією українського суспільства за кордон через російське вторгнення на територію України досить актуальною є проблема адаптації людини до життя й в іншій країні.

Переїзд до нової країни завжди супроводжується стресом, особливо якщо він відбувається спонтанно і вимушено. Тому нові реалії потребують адаптації: організації побуту; усвідомлення того, що ти не вдома; подолання ситуації невизначеності щодо всіх сфер життя; нове планування, інтеграція та прийняття нових реалій [10].

На ефективність адаптації впливають численні чинники, які взаємодіють між собою, прискорюючи або гальмуючи цей процес. Серед них можна виділити такі: недостатній розвиток навичок самореалізації та управління власною поведінкою й діяльністю; нездатність адекватно оцінювати вимоги до інтеграції нових видів діяльності, оскільки система міжособистісних взаємодій із новим оточенням не засвоюється миттєво; схильність особистості акцентувати увагу на негативних аспектах повсякденного життя, надмірна зацикленість на власних моральних, інтелектуальних та вольових недоліках, що стають більш помітними у контексті нових соціальних викликів; відсутність близьких зв'язків із сім'єю та звичним оточенням; посилення емоційних переживань через побутові труднощі, економічну нестабільність; а також відсутність фокусу на активне та конструктивне подолання проблемних ситуацій [9].

Законодавством України визначено три складові адаптації особистості в умовах бойових дій:

1) психологічна – оволодіння системою цінностей (нормами, установками, зразками поведінки), культурою, які існують у цивільному середовищі, з метою виконання наявних у ньому вимог до особистості;

2) правова – освоєння правових норм, які регламентують соціальний і правовий статус особи, звільненої з військової служби, та членів її сім'ї, визначають їх права, обов'язки і можливості, а також оволодіння інформацією про державні органи, установи і організації, які можуть допомогти в освоєнні таких норм і реалізації своїх прав і можливостей;

3) професійна – залежно від професії спеціалізоване удосконалення наявних професійних знань, умінь і навичок або оволодіння новими та подальше успішне працевлаштування [12].

Отриманий досвід бойових дій призводить до особистісних змін особистості, деякі із них є незворотними. Зміни в особистості неодмінно накладають відбиток на сприймання нової реальності, тобто, нових соціальних умов, в яких людина адаптується. Такі зміни, які зумовлені досвідом бойових дій, називають «воєнізована психіка», і характеризується такими новоутвореннями:

- яскраво виражене бажання бути зрозумілим – мати в контакт з оточенням такий зворотній зв'язок, що виправдовує морально їх участь у жорстокому насильстві соціальною користю;

- бути соціально визнаними – це допоможе подолати комплекс провини, виправдати власні агресивні та жорстокі вчинки перед самим собою, своєю совістю, зробити спогади про них менш травмуючими;

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

- приголомшення від реальностей мирного життя;

- важко звикнути з думкою, що в той час, коли вони ризикували життям, в країні, в армії нічого не змінилося, суспільство взагалі не помітило їх відсутності [8].

В. Рубцов у своїх дослідженнях виділив наступні аспекти соціально-психологічної адаптації:

- 1) Врівноваження між індивідом та його середовищем, взаємну толерантність до системи цінностей та поведінкових стереотипів;
- 2) Псевдоадаптацію, де зовнішня пристосованість до обставин супроводжується внутрішнім опором до норм та вимог середовища;
- 3) Пристосування, що передбачає визнання та прийняття основних цінностей нових обставин;
- 4) Уподібнення, яке включає психологічну адаптацію та трансформацію попереднього досвіду згідно з новими умовами.

За Т. Титаренко в умовах бойових дій простежуються такі зміни в особистості на багатьох рівнях життєдіяльності:

- 1) на індивідуально-психологічному рівні знижується креативність, збалансованість, адаптивність;
- 2) на ціннісно-смисловому рівні тимчасово втрачено здатність до пошуку сенсів, осмислення власного досвіду, загалом стає важче отримувати задоволення від повсякденного життя;
- 3) на соціально-психологічному рівні зменшується схильність до співробітництва, а також здатності до співпереживання;
- 4) знижується рівень довіри до світу, особливо, до мирного життя, куди учасник бойових дій повернувся після військової служби [29].

Також існує проблема адаптації військовослужбовців, в процесі якої є свої особливості. Зараз дослідження соціально-психологічної адаптації військових привертає увагу багатьох дослідників. Зростаючий інтерес викликає вивчення психотравмуючих факторів, що негативно впливають на індивідуальну адаптацію. Ця ситуація також ускладнюється низкою конкретних обставин, зокрема психологічним впливом бойових дій та особистісними характеристиками. Психологічні наслідки включають:

- ПТСР (посттравматичний розлад) – це психологічний розлад, тип неврозу, який виникає в результаті переживання однієї чи кількох травматичних подій. Це найпоширеніший діагноз серед військовослужбовців.
- депресію – емоційний психічний розлад, що характеризується зниженням настрою, активності, сили волі та втратою інтересу до життя.
- тривожні розлади – невротичний психічний розлад, викликаний тривалим психічним перенапруженням або короточасним сильним стресом.
- розлади сну, які характеризуються безсонням, нічними кошмарами, порушенням циркадного ритму.
- ізоляція та відчуженість – багато ветеранів почуваються відрізненими від цивільного життя та не мають спільної мови з тими, хто не бере участі в бойових діях [14].

До індивідуальних особливостей, які так чи інакше впливають на адаптацію, можна віднести:

- типи особистості: залежно від переважаючого типу особистості (екстраверт, інтроверт, сенсорна особистість, інтуїтивна особистість (типологія Юнга))
- досвід участі в бойових діях: тривалість участі, ступінь участі в бойових діях, вид отриманого поранення: всі ці елементи впливають на психологічний стан та адаптацію.
- соціальна підтримка: міцні соціальні зв'язки та підтримка родини та друзів значно полегшують процес адаптації.

Соціально-психологічна адаптація в умовах воєнного стану являється процесом пристосування до нового середовища, яке перебуває у стані постійних змін. Тому такі характеристики адаптивності особи, як життєздатність, групова ефективна взаємодія та психологічна гнучкість є ключовими у формуванні продуктивної життєдіяльності. Ці якості розвиваються на різних стадіях адаптації й виражаються через поведінкові стратегії, які застосовує особистість під час адаптації до нових умов, зокрема до військового конфлікту.

Наприклад, психологічна гнучкість особистості виявляється у здатності подолати наслідки війни й, після цього, повернутися до звичного життя [14].

Вивчаючи соціально-психологічну адаптацію з урахуванням різних наукових підходів, можна виокремити декілька ключових психологічних елементів, що водночас є і передумовами, і важливими результатами цього процесу. Це включає в себе спрямування особистості, її ціннісні орієнтації, уявлення про себе; базову потребу у позитивному ставленні і самоствердженні, індивідуальні особливості, які впливають на адаптаційний потенціал (гнучкість поведінки, схильність до лідерства, здатність до правильної оцінки фрустраційних ситуацій); тип особистості; адаптаційні аспекти інтелекту; характеристики емоційної сфери та вольових рис особистості.

Отже, соціально-психологічна адаптація особистості є досить складним процесом. Під час війни вміння пристосуватись до нових умов потрібне усім: людині з окупаційних/деокупаційних територій; людині з відносно безпечних територій країни; ВПО(внутрішньо переміщена особа) або людині, яка перемістилась в іншу країну. Важно зазначити, що ефективна адаптація залежить не лише від зовнішніх умов, а й від внутрішніх особистісних якостей особистості, як емоційна стійкість, психологічна гнучкість, здатність до соціальної інтеграції. В умовах воєнного стану, щоб адаптуватись до змін людям треба прикласти набагато більше зусиль, ніж у мирний час, оскільки вони живуть у постійній загрозі для власного життя й для життя близьких. Таким чином, дослідження соціально-психологічної адаптації особистості в умовах воєнного стану дуже важливі у сучасних реаліях України.

1.3. Теоретичний аналіз поняття «тривожність».

«Проблема тривожності – вузловий пункт, у якому об’єднуються найрізноманітніші та найважливіші питання, таємниця, рішення якої повинно пролити яскраве світло на все наше душевне життя», - Зигмунд Фрейд [16].

Проблема тривожності займає особливе місце у сучасному науковому світі. Не так багато можна знайти психологічних явищ, значення яких яких одночасно оцінюється і надзвичайно високо, і достатньо вузько, навіть функціонально. З одного боку, це “центральна проблема сучасної цивілізації” (Р. Мей, Е. Еріксон), з іншого найважливіша характеристика нашого часу: їй надається значення основного “життєвого переживання сучасності” (Ф. Готвалд, В. Ховланд) [16].

У сучасній психології вказується на те, що серед психічних станів, які є предметом наукових досліджень, велика увага приділяється терміну «anxiety», іноді – «anxiousness», що перекладається як «неспокій», «тривога».

Сьогодні існує значна кількість наукових досліджень, причому не тільки в психології та психіатрії, а й в біохімії, фізіології, філософії та соціології, пов’язаних із вивченням проблеми тривоги та тривожності. Психологічні аспекти тривоги та тривожності висвітлені у працях Адлера А., Березіна Ф., Воскресенської О., Габдрєєвої Г., Гольєвої Г., Долгової В., Захарова О., Ізарда К., Ільїна Є., Кемпінські А., Кордуелла М., Кочубей Б., Крижановської Н., Кричфалушій М., Латюшина Я., Льдокової Г., Напрімерова О., Нємова Р., Нуллера Ю., Овчарової Р., Полдінгера В., Прихожан А., Рейковського Я., Скворцової М., Спілбергера Ч., Тейлора Дж., Фрейда З., Хорнблоу Е., Царькової О., Ясперса К. та інших [15].

Незважаючи на велику кількість досліджень, можна було б передбачити, що предмет, позначений цим терміном, має чітке і загальноприйняте визначення. Але як і у психіатрії, так і у психології ми стикаємось з великою кількістю думок щодо визначення тривожності. Семантична невизначеність та багатогранність терміну «тривожність» у

психологічних дослідженнях є наслідком використання його в різноманітних значеннях [16].

Можна сказати, що тривожність – психічний стан емоційної напруги, настороженості, хвилювання, душевного дискомфорту, підвищеної вразливості при ускладненнях, загостреного почуття провини і недооцінювання себе у ситуаціях очікування, невизначеності або передчуття неясної загрози значущій рівновазі особистості [17].

Тривожність часто розглядається в загальному ряді невротичних і преневротичних утворень як та, що породжується внутрішніми конфліктами (Б.Кочубей, А.Захаров, К.Роджерс). У радянській психології першим висунув проблему внутрішнього конфлікту В.Н.Мясіщев, який визначав такий конфлікт як особливе поєднання об'єктивних та суб'єктивних факторів, яке порушує значущі стосунки особистості і те, що сприяє стійкому переживанню емоційної напруги, інтенсивність якої визначається суб'єктивною значущістю для особистості порушених відносин. Центральними моментами тут виявляються протиріччя між можливостями, що є у особистості, і вимогами, які до неї висуваються, що є основою для виникнення тривожності. Тут акцент більше робиться не стільки на зовнішніх чинниках, як на їх переживанні та оцінці. Саме значущість визначає силу конфліктуючих переживань, створює емоційне напруження, яке переживається як тривожність. Тривале збереження внутрішнього конфлікту сприяє збереженню та посиленню тривожності [16].

Низка дослідників поняття «тривожність» Гольєва Г., Крижановська Н., Дубовік Є., Зинов'єва Е., Ільїн Є., Лукасік А., Малолеткова А., Прихожан А., Скворцова М., Турчак О. та інші згодні з тим, що проблема тривожності була вперше поставлена і піддавалася спеціальному розгляду у працях З. Фрейда. У монографії «Гальмування, симптоми, тривога», виданій у 1926 р., він уперше виокремив стан тривоги та занепокоєності. Вчений охарактеризував даний стан як емоційний; такий, який включає в себе переживання очікування і невизначеності, відчуття безпорадності.

У психолого-педагогічних дослідженнях поняття «тривожність» має багаточисельні трактування [15]:

За А. Адлером, тривожність – риса характеру, що супроводжує індивіда від раннього дитинства до старості. Він вважав, що тривожність значною мірою псує йому життя, не дозволяє нормально контактувати з іншими людьми й не дозволяє прожити своє життя в мирі й розвиватися в трудовій діяльності [16]

За К. Ізардом, тривожність – це не певний самостійний феномен, а комбінація стану страху з однією або декількома іншими емоціями: соромом, цікавістю, гнівом, провиною [17].

За Р. Нємовим, тривожність – властивість людини входити у стан підвищеного занепокоєння, відчувати страх та тривогу у специфічних соціальних ситуаціях [18]

За М. Кордуеллом, тривожність – почуття страху та негативні передчуття, які супроводжуються підсиленою та довготривалою фізіологічною активізацією. Автор зазначає, що симптоми тривожності можуть бути присутніми в багатьох психологічних розладах, вводить такі поняття, як «тривожні розлади» (фобії, посттравматичні стреси, одержимонав'язливі розлади), «тривожні реакції», «об'єктивна тривожність». Остання розуміється як стан тривожності, який виникає кожний раз, коли ми вважаємо, що підлягаємо реальній загрозі, і це спонукає до швидких дій заради спасіння життя [19]

За О. Захаровим, тривожність – емоційний дискомфорт, який пов'язаний з очікуванням неблагополуччя, передчуттям майбутньої загрози [20].

За В. Долговою, О. Напрімеровим, Я. Латюшиним, тривожність – це стійка особистісна психологічна особливість, обумовлена слабкістю нервових процесів, які проявляються в емоційному дискомфорті, що пов'язаний з очікуванням неблагополуччя, загрозливої небезпеки та переживанням занепокоєння [21].

За М. Скворцовою, тривожність – особистісна властивість, яка загострює ірраціональну генералізовану реакцію на невизначену загрозу та робить людину схильною до переживання тривоги в тих випадках, коли більшість людей її не відчують [22].

За Г. Льдоковою, тривожність – багатозначний психологічний термін, яким описують як відповідний стан індивіда в певний момент часу, так і стійку властивість особистості будь-якої людини; як схильність індивіда до переживання тривоги, що характеризується низьким порогом виникнення реакції тривоги, а це один із основних параметрів індивідуальних відмінностей [23].

За К. Роджерсом, тривожність – деяка емоційна реакція на внутрішньо особистісне протиріччя, на конфлікт між Я реальним та Я ідеальним. Тривожність – це стан, що переживається людиною як скованість, напруженість, причину якого він усвідомити не може. Тривожність при такому підході позбавлена статусу особливого, самотійного психологічного утворення і є, по суті, лише функцією конфлікту [23].

Значний внесок у розробку проблеми тривожності в психології зробила Прихожан А.: тривожність – це емоційно-особистісне утворення, яке має когнітивний, емоційний і операціональний аспекти. Згідно з її точкою зору певний рівень тривожності в нормі властивий всім людям і є необхідним для оптимального пристосування людини до дійсності. Наявність тривожності як стійкого утворення – свідчення порушень в особистісному розвитку, що перешкоджає нормальному розвитку, діяльності, спілкуванню. Тривожність як стійке утворення обумовлена незадоволенням провідних соціогенних потреб, перш за все потреб Я [23].

Узагальнюючи роботи дослідників, які використовують у своєму понятійному апараті термін «тривожність», можна прийти до висновку, що переважна кількість авторів використовують термін тривожності під час опису особистісної якості та властивості особистості або стану дискомфорту, а

незначна кількість – під час опису емоційного дискомфорту, як почуття страху або як комбінацію стану страху з однією або декількома іншими емоціями.

Значні проблеми пов'язані із співвідношенням понять тривожність, тривога і страх. Розмежування явищ тривоги і страху відбулось лише на початку 19 ст. і пов'язано з іменем датського філософа і теолога С. К'єркегора. Останній трактує тривогу як безпредметний, невизначений страх тугу, а страх розуміється як конкретний, емпіричний страх боязнь. Раніше ж все об'єднувалось єдиним поняттям “страх”.

Сьогодні ж вважається, що страх – це реакція на конкретну, певну, реальну небезпеку, а тривожність – як переживання непевної, неясної, безоб'єктної загрози переважно уявного характеру.

Щодо диференціації понять «тривога» та «тривожність», можна зробити такі узагальнення:

- в психології немає одностайної думки про співвідношення тривоги та тривожності;
- при тлумаченні поняття «тривога» більшість дослідників використовують його для опису процесу очікування небезпеки або стану, який характеризується суб'єктивним відчуттям за-непокоєння, «тривожність» же уживають для опису особистісної якості та властивості особистості або стану дискомфорту;
- ряд авторів в процесі опису понять «тривога» та «тривожність» погоджуються із думкою, що це емоційний стан, стійка властивість, риса особистості або темпераменту [24].

Також зазначимо різницю між такими видами тривожності «особистісна тривожність», «ситуативна тривожність (реактивна)» й розкриємо поняття «високий рівень тривожності», яке буде включено в дослідження в цій дипломній роботі.

Спочатку варто розглянути узагальнену схему видів тривожності за різними критеріями, який пропонує О.О. Халік [27] (рис 1.1):

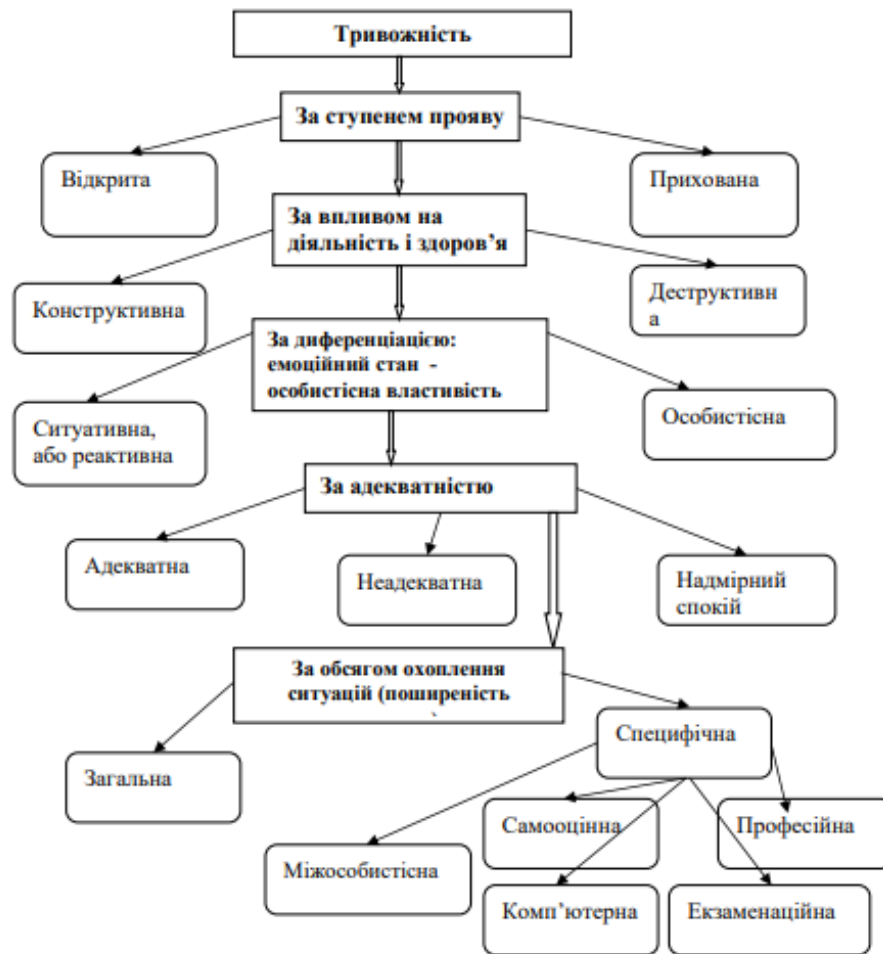


Рис. 1.1. Узагальнена схема видів тривожності (за О. Халік)

Виділяють два основних види тривожності за диференціацією: емоційний стан – особистісна властивість [26]:

– Ситуативна тривожність (або реактивна тривожність) – породжена деякою конкретною ситуацією, яка об'єктивно викликає занепокоєння. Даний стан виникає у будь-якої людини напередодні можливих неприємностей і життєвих ускладнень. Цей стан не тільки є цілком нормальним, але і відіграє свою позитивну роль. Воно виступає своєрідним мобілізуючим механізмом, що дозволяє людині серйозно і відповідально підійти до вирішення виникаючих проблем. Ненормальним є скоріше зниження ситуативної тривожності, коли людина перед обличчям серйозних обставин демонструє безгосподарність і безвідповідальність, що частіше за все свідчить про інфантильність життєвої позиції.

– Особистісна тривожність, яка може розглядатися як особистісна риса, що виявляється в постійній схильності до переживань тривоги в самих різних життєвих ситуаціях. Вона характеризується станом несвідомого страху, невизначеним відчуттям загрози, готовністю сприйняти будь яку подію як несприятливе й небезпечне. Людина, схильна до такого стану, постійно знаходиться в настороженому і пригніченому настрої, у неї виникають труднощі у контактах з навколишнім світом, який сприймається ним як ворожий.

«Високий рівень тривожності» використовується як більш загальне поняття, яке може стосуватися як особистісної, так і ситуативної тривожності; це загальний стан людини, що характеризується підвищеною чутливістю до стресових факторів, схильністю до частих або інтенсивних переживань тривоги, а також напруженістю в поведінкових і емоційних реакціях. Високий рівень особистісної тривожності означає, що людина загалом схильна до тривожних реакцій і має підвищену чутливість до стресу.

Таким чином, тривожність є складним і багатогранним психологічним феноменом, який займає особливе місце в наукових дослідженнях у психології, психіатрії, філософії, фізіології та інших галузях. Незважаючи на велику кількість підходів до визначення цього поняття, дослідники загалом сходяться на тому, що тривожність є особливим психічним станом, що супроводжується емоційною напругою, почуттям небезпеки, дискомфортом та хвилюванням. Високий рівень тривожності може проявлятися як характеристика особистісної тривожності (стійка риса особистості), так тривожності унаслідок конкретної ситуації, яка викликає занепокоєння (ситуативна тривожність). Це явище вимагає уваги, оскільки підвищена тривожність може негативно впливати на психологічне благополуччя, міжособистісні відносини та загальну якість життя людини.

1.4. Соціально-психологічні особливості прояву високого рівня тривожності в умовах воєнного стану

Повномасштабне вторгнення, що триває в Україні, значно перевершує звичні межі людського досвіду та реалії мирного часу. Активні бойові дії, які охопили велику частину країни, спричинили масштабні руйнування інфраструктури, завдали серйозної шкоди як фізичному, так і психічному здоров'ю населення, призвели до значних людських втрат, економічних збитків та глибоких соціальних потрясінь.

Війна як зовнішній фактор, що перебуває поза можливістю контролю окремої людини чи навіть усього суспільства, стала серйозним викликом для українців. Вона зруйнувала звичний уклад життя, поставила під загрозу існування багатьох громадян і позбавила відчуття стабільності та безпеки. У межах кризової психології війна відноситься до екстремальних ситуацій, які здатні мати тривалі наслідки для психічного здоров'я людини, що пережила такі події.

Науковці розглядають війну як масштабну кризу, яка провокує сильний хронічний стрес і психічні травми, порушуючи звичний хід життя, руйнуючи систему цінностей і світогляд людини, змушуючи її переосмислювати власне ставлення до майбутнього, безпеки та довіри до навколишнього світу. Одним з основних психологічних наслідків війни є втрата відчуття контролю над власним життям, адже людина перестає сприймати світ як стабільний і передбачуваний.

В умовах війни питання психологічної допомоги та адаптації населення до нової реальності набуває особливої актуальності. Надання кваліфікованої психологічної підтримки, розробка програм психічної реабілітації та збереження соціальних зв'язків можуть стати ключовими чинниками у відновленні психічного здоров'я населення після пережитих потрясінь.

За оцінками Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), що п'ята особа, яка зазнала впливу війни або інших збройних конфліктів, упродовж

наступних 10 років пере буває під ризиком розвитку тривожного, посттравматичного стресового, біполярного афективного, панічного або депресивного розладів; депресії, шизофренії, порушення циклу сну–неспанья, тривалого розладу горя, розладів адаптації, реактивного розладу прив'язаності, розладів харчової поведінки, тілесного дистресу або тілесних переживань і психозу (WHO, 2022). В Україні такий ризик наразі загрожую майже 8,5 млн осіб.

Для розладів, пов'язаних із тривогою і страхом, характерні надмірні переживання страху та тривоги й відповідні порушення поведінки. При цьому симптоми є настільки виразними, що призводять до значного дистресу або порушень в особистій, соціальній, сімейній, навчальній / професійній та інших сферах функціонування [28].

Згідно з Ю. М. Омельченком та З. Г. Кісарчуком, тривога проявляється на двох рівнях: фізичному та психологічному. Фізичні ознаки тривожності включають:

- Психофізіологічні реакції: прискорене серцебиття, швидке та ускладнене дихання, напруженість м'язів, відчуття судом у горлі, зміни кольору шкіри (почервоніння або блідість), тремтіння та пітливість рук тощо;
- Фізичні та психічні проблеми: біль та розлади ШКТ, відчуття нудоти, головні болі тощо;
- Невротичні прояви: плаксивість, гіперактивність, часті зміни апетиту, заїкання, нервові тики тощо.

Симптоми тривожності включають широкий спектр проявів:

- Емоційний компонент, який виражається у різних поєднаннях тривожних станів, таких як нервозність, хвилювання, занепокоєння, страх, безпорадність, розгубленість, роздратування і т. д.
- Поведінкові реакції, які часто проявляються у важкостях зі зосередженням, пасивності, втраті незалежності, мрійливості, безсилля перед труднощами тощо.

– Когнітивні аспекти, що включають порушення мотиваційних процесів, самоорганізації та саморегуляції, надмірний або недостатній рівень очікувань, занижену або завищену самооцінку, спотворене сприйняття «Я-образу», розлад у вербальному вираженні та формування специфічних мовних установок тощо. Такі прояви свідчать про вплив тривожного стану на життєдіяльність людини, особливо в умовах складних життєвих ситуацій. Тривожність може залишати свій слід на психіці, і у таких умовах багато людей може переживати важкі моменти [30].

Після повномасштабного вторгнення в Україну, життя українців дуже змінилось. Як уже зазначалось, що тривожність стає нормою життя для великої кількості громадян, які живуть в умовах воєнного стану. І це несе за собою певні наслідки, як: негативний вплив тривожності на емоційно-вольову сферу (може привести навіть до деградації цієї сфери) та вплив на когнітивно-поведінку сферу особистості (може спонукати людину до змін у поведінці для досягнення емоційного спокою, що впливає на соціальні взаємини та самопочуття в соціумі) [29].

Переважає більшість української молоді (понад 70%) в останні тижні відчуває непереборну тривожність: 51% – час від часу або рідко, 21% – дуже часто. Лише 18% почуваються добре і не відчувають психологічного тиску.

Про це свідчать результати опитування щодо психічного стану і самопочуття української молоді, проведеного ЮНІСЕФ разом з організацією Teenenergizer у вересні 2023 року.

Опитані молоді люди оцінили свій рівень тривожності за останні тижні в середньому в три бали з п'яти (один бал – відсутність тривоги, а п'ять – постійна присутність тривожного стану) [30].

У межах цього дослідження ж вивчення тривожності та соціально-психологічної адаптації здійснювалося з урахуванням вікових особливостей особистості. Для цього було обрано вікову класифікацію дорослості, розроблену Д. Б. Бромлєєм, яка відрізняється акцентом на соціальному статусі особистості, ролях та її положенні в суспільстві, що дозволяє розглядати

тривожність не лише як індивідуальну рису, а як прояв, тісно пов'язаний із віковими змінами життєвих умов та функцій.

Згідно з періодизацією Бромлея, включили для дослідження 3 стадії дорослості:

- рання дорослість (21–25 років) — етап включення в активне соціальне життя, прийняття відповідальності, побудова власного стилю життя;
- середня дорослість (26–40 років) — період професійної реалізації, стабілізації соціальних ролей та лідерства;
- пізня дорослість (41–55 років) — етап зміни пріоритетів, переосмислення цінностей, поступове зниження фізичних і когнітивних ресурсів;

До вибірки також були включені респонденти віком 16–20 років, що відповідає стадії пізньої юності. Саме в цьому віці відбувається завершення біологічного дозрівання, здобуття освіти, становлення особистісної ідентичності, що супроводжується коливаннями емоційної стабільності та формуванням механізмів саморегуляції. Як зазначає Бромлей, цей період є чутливим до соціальних викликів, оскільки відбувається перехід від залежності до самостійності, що може зумовлювати підвищену емоційну реактивність.

Таким чином, у межах дослідження було сформовано вибірку респондентів віком від 16 до 55 років, що дозволило охопити основні етапи дорослішання особистості та проаналізувати прояви тривожності й адаптаційні можливості з урахуванням вікових трансформацій. Стадії старіння (від 55 років і більше) не включалися до аналізу з огляду на те, що дослідження фокусується на особистостях, які активно функціонують у соціальній та професійній сфері, і для яких збереження адаптаційного ресурсу є критично важливим в умовах воєнного стану.

Важливо враховувати, що вплив війни на рівень тривожності може бути різним залежно від контексту і індивідуальних особливостей. У кожній категорії населення під час війни є свої особливості відчуття тривожності:

наприклад, велика кількість знаходяться на фронті – підвищена тривожність за власне життя, за життя побратимів, патріотичні причини, за неможливість знаходитись поруч з рідними й т.д. Деякі люди можуть знаходитись в більш безпечних місцях, у порівнянні з іншими, тому підвищена тривожність буде через інші причини: тривожність за близьких, які знаходяться у більш небезпечних місцях та через неможливість їм допомогти; підвищена тривожність через так званий «синдром врятованого» і т.д. Одна частина населення може бути більш стійкою до стресу та тривоги, в той час як інша – дуже вразливі. Крім того, важливо враховувати наявність підтримки та ресурсів для того, щоб допомогти українцям подолати стресові ситуації, пов'язані з війною.

Отже, соціально-психологічні особливості прояву високого рівня тривожності в умовах воєнного стану є складною та багатогранною проблемою, яка потребує уваги зі сторони наукових досліджень й суспільства в цілому. Дослідження цієї проблеми може сприяти розробці ефективних стратегій підтримки та реабілітації українців, які стикаються з психологічними та соціальними наслідками війни. Тільки шляхом спільних зусиль можна забезпечити можливість побудувати мирне та безпечне майбутнє. Війна в Україні вплинула на різні категорії населення: тих, хто опинився в зоні бойових дій або окупації, жителів тилу, переселенців і тих, хто емігрував за кордон. Постійний стрес, тривожність і втома негативно впливають на організм, можуть призвести до фізичних проблем і стати причиною розвитку депресії, посттравматичного синдрому та інших психічних розладів, а також можуть скоротити тривалість життя. У контексті військових дій, стрес може бути як хронічним і тривалим, так і гострим та короткочасним, з періодичними загостреннями, які можуть мати фізіологічний та/або психологічний характер.

Висновки до першого розділу

У першому розділі дипломної роботи було розглянуті та проаналізовані дослідження багатьох різних вчених, як вітчизняних, так і зарубіжних та їх підходи до розгляду питання соціально-психологічної адаптації особистості з високим рівнем тривожності в умовах воєнного стану.

Після проведеного теоретичного аналізу було зазначено, що тривожність, за сходженням в думці багатьох дослідників, є особливим психічним станом, що супроводжується емоційною напругою, почуттям небезпеки, дискомфортом та хвилюванням. Виділяють два основні види тривожності (емоційний стан - особистісна властивість): ситуативна та особистісна тривожність.

Процес адаптації особистості полягає в досягненні гармонії між особистістю та зміненням середовищем. Саме тому процес соціально-психологічної адаптації вимагає від особистості емоційної стійкості, психологічної гнучкості, здатності до соціальної інтеграції, нормальної самооцінки, мотивації, емоційної регуляції тощо. Успішність адаптації залежить від суб'єктивних та об'єктивних факторів. Виявлення чинників ефективності адаптації стає особливо актуальним в екстремальних умовах, таких як війна, тому що для адаптації до таких серйозних змін людям треба прикласти набагато більше зусиль, ніж у мирний час. Чинники поділяються на: ті, які сприяють успішній адаптації та ті, які ускладнюють або перешкоджають адаптації.

Таким чином, проведений теоретичний аналіз соціально-психологічної адаптація особистості з високим рівнем тривожності в умовах воєнного стану показує, що прояв тривожності під час адаптації до війни є складною та багатогранною проблемою, яка потребує уваги зі сторони наукових досліджень й суспільства в цілому. Одним із ключових аспектів є те, що тривожність в умовах війни часто пов'язана з постійним відчуттям загрози та небезпеки. Такий стан може призводити до хронічного стресу, що негативно позначається на фізичному та психічному здоров'ї й в цілому на житті людини. Високий рівень тривожності ускладнює розвиток, прийняття важливих

рішень, здатність до раціонального мислення, підвищує схильність до негативних змін поведінки, тобто негативно впливає на ефективність адаптації особистості до нових умов життєдіяльності.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ З ВИСОКИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Організація емпіричного дослідження

У емпіричному дослідженні взяли участь 110 респондентів віком від 16 до 55 років. Серед яких 25 осіб чоловічої статі та 85 осіб жіночої статі. Збір даних проводився за допомогою електронного опитування, розробленого на платформі Google Forms.

Дослідження було проведено у три етапи:

1) На першому етапі респонденти проходили діагностичні методики в онлайн-режимі з метою оцінки домінуючих психічних станів, реактивної та особистісної тривожності, а також рівня соціально-психологічної адаптації.

2) На другому етапі відбулася детальна обробка та інтерпретація отриманих емпіричних даних: загальний аналіз результатів, порівняння високого рівня ситуативної/особистісної тривожності з середнім та низьким; кореляційний аналіз.

3) На третьому етапі на основі результатів дослідження та з урахуванням виявлених проблем було розроблено корекційно-розвивальну програму. Ця програма спрямована на зниження рівня тривожності, стабілізацію емоційних станів та покращення соціально-психологічної адаптації респондентів шляхом формування навичок саморегуляції, підвищення стресостійкості та розвитку позитивного образу «Я».

Для проведення емпіричного дослідження було використано такі методики (див. Додаток А-Г): Авторське анкетування; Методика «Самооцінка психічних станів» за Айзенком [37]; Методика «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера - Ханіна (ШРОТ) [38]; Методика

дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда [37].

Авторське анкетування. Цей опитувальник є авторською анкетою, яка використовується як додаткова дослідницька методика до основних психодіагностичних інструментів. Його мета — виявлення суб'єктивного ставлення респондентів до власного емоційного стану, рівня тривожності, здатності до адаптації, а також визначення чинників, що сприяють або перешкоджають цьому процесу. Ця анкета виступає не тільки діагностичним інструментом, але і джерелом цінної якісної інформації, що дозволяє дізнатись, наскільки респонденти в змозі аналізувати та пізнавати свій реальний стан.

Методика «Самооцінка психічних станів» за Айзенком була розроблена британським психологом Гансом Айзенком і є частиною його ширшої теорії особистості. Методика спрямована на оцінку рівня тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, що дозволяє комплексно дослідити психоемоційний стан людини у конкретний момент часу.

Тривожність — це індивідуально-психологічна особливість, яка виявляється в схильності людини до переживання стану тривожності за очікування несприятливого розвитку подій.

Фрустрація — це психічний стан емоційно-вольового напруження, що зростає, зумовлений об'єктивно незадоволеними (чи суб'єктивно уявленими) бар'єрами на шляху до поставленої мети або задоволення важливих потреб і бажань.

Агресивність — це ситуативний стан, який характеризується афективними спалахами гніву чи злоби й імпульсивними проявами поведінки, що став причиною конфлікту.

Ригідність — риса особистості, яка виявляється в труднощах перебудови раніше вироблених стереотипів поведінки і діяльності чи в нездатності індивіда змінити програму діяльності відповідно до зміни обставин.

Вона містить 40 тверджень, які розподіляються по чотирьох шкалах — по 10 тверджень на кожну. Випробуваний оцінює кожне твердження, обираючи від 0 до 2, залежно від того, чи відображає воно його стан. Отримані дані дозволяють визначити домінуючий психічний стан особи на момент обстеження. Методика особливо корисна у психодіагностиці для виявлення реакції людини на стресові ситуації, наявності тенденцій до нервово-психічного напруження, а також для оцінки емоційної стабільності. Високі показники за окремими шкалами можуть вказувати на потребу в глибшій психологічній діагностиці чи корекції.

Методика «Шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності» Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна була розроблена в 1970 році Ч.Д. Спілбергером, пізніше була адаптована Ю.Л. Ханіним. Методика містить 40 тверджень, які оцінюються за чотирьохбальною шкалою (від 1 до 4), де респондент має висловити ступінь своєї згоди або незгоди з кожним твердженням, що дозволяє оцінити реактивну та особистісну тривожність. Ситуативна тривожність є тимчасовим станом, що виникає у відповідь на конкретну стресову ситуацію. Вона характеризується схожими фізичними та когнітивними симптомами, що й особистісна тривога, але має чітко окреслену причину та зазвичай зникає після подолання стресового фактору. Особистісна тривожність характеризується схильністю до переживання тривоги у широкому спектрі ситуацій. Люди з високим рівнем особистісної тривожності схильні сприймати навіть незначні неприємні ситуації як загрозливі, що призводить до надмірної емоційної реакції. Перші 20 тверджень методики спрямовані на оцінку емоційного стану людини в конкретний момент часу. Ці твердження описують різні аспекти реактивної тривожності, тобто інтенсивності переживання тривоги у відповідь на певні ситуації. Інші 20 тверджень спрямовані на визначення схильності людини до тривожності як особистісної риси. Ці твердження описують загальні тенденції до переживання тривоги в різних ситуаціях протягом тривалого часу. Для інтерпретації

результатів використовують такі оцінки тривожності: до 30 балів – низька; 31-44 бали – помірна; 45 і більше – висока.

Методика «Дослідження соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса – Р. Даймонда була розроблена Карлом Роджерсом і Раймондом Даймондом для оцінки рівня соціально-психологічної адаптації особистості. Вона базується на гуманістичній теорії особистості Роджерса, згідно з якою ефективність адаптації особи до соціального середовища залежить від гармонії між її «Я-образом» та реальною поведінкою. Методика складається з 101 твердження, які оцінюються за семибальною шкалою (від 1 до 7), де респондент має висловити ступінь своєї згоди або незгоди з кожним твердженням. Методика охоплює такі аспекти адаптації: прийняття себе, прийняття інших, емоційний комфорт, внутрішній контроль, домінування, інтеграція та інші. Результати дозволяють отримати як загальний показник адаптації, так і профіль особистості, що допомагає виявити проблемні зони в процесі адаптації особи.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

На другому етапі дослідження була проведена ґрунтовна обробка та інтерпретація отриманих емпіричних даних з метою оцінки соціально-психологічної адаптації людей з високим рівнем тривожності в умовах воєнного стану. Для досягнення цієї мети застосовувався комплекс методів кількісного та якісного аналізу.

Використання створеного автором анкетування у дослідженні, дозволило:

- 1) Визначити вік (за періодизацією Бромлей [39]), стать, основну діяльність опитуваних. Результати наведені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Результати із загальної інформації про досліджуваних

Вік	16-20 р.		21-25 р.		26-40 р.		41-55 р.	
	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
	50	45,5	31	28,2	13	11,8	16	14,5
Стать	Чоловіча				Жіноча			
	К-сть		%		К-сть		%	
	25		22,7		85		77,3	
Основна діяльність	Навчаюся – 54 (49,1 %)							
	Працюю – 34 (30,2 %)							
	Навчаюся та працюю – 9 (8,2 %)							
	У пошуках себе/зміна професії – 6 (6 %)							
	Тимчасово без роботи – 2 (2 %)							
	У декреті, навчаюся – 1 (0,9 %)							
	У декреті, працюю – 1 (0,9 %)							
	Працюю, навчаюсь, виховую дитину – 1 (0,9 %)							
	Працюю, навчаюсь, змінюю професію – 1 (0,9 %)							
Військовий – 1 (0,9 %)								

2) Виявити суб'єктивне ставлення респондентів до власного емоційного стану, рівня тривожності, здатності до адаптації, визначити чинники, що сприяють або перешкоджають цьому процесу. Також можна буде перевірити, наскільки респонденти можуть ідентифікувати та аналізувати свій реальний психологічний стан. Отримані результати представлені у таблиці 2.2 та на рис. 2.1.

Таблиця 2.2.

Результати дослідження суб'єктивного ставлення респондентів до власного емоційного стану

Питання	Відповіді (у кількості та відсотках)							
Оцінка загального емоційного стану за останній місяць	Спокійний		Напружений, але контрольований		Часто тривожний		Постійна тривога або безпорадність	
	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
	18	16,4	50	45,5	28	25,5	14	12,7
Чи легко пристосовуватись до нових умов	Так, легко		Скоріше так		Скоріше ні		Ні, важко	
	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
	11	10	59	53,6	35	31,8	5	4,5
У стресових ситуаціях:	Зберігаєте спокій		Відчуваєте помірну тривогу		Відчуваєте сильну тривогу та дезорієнтацію		Не можете функціонувати	
	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
	16	14,5	58	52,7	31	28,2	5	4,5
Чи відчуваєте труднощі в адаптації до нових	Ні		Частково		Так, часто		Постійно	
	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
	25	22,7	54	49,1	23	20,9	8	7,3

Що найбільше заважає адаптуватися

Найчастіше зустрічаються такі відповіді:

- Постійний страх, напруга, стрес
- Висока тривожність
- Невпевненість у собі й своїх силах
- Схильність до прокрастинації, як реакція на стрес
- Низький рівень стресостійкості
- Відкладання проблем на потім
- Обстріли, безробіття, фінансове становище
- Гіперболізація ситуацій, нав'язливі думки
- Безпорадність, неможливість будувати плани на майбутнє
- Постійна зміна обставин
- Хвилювання за близьких
- Хвилювання за всіх українців, які страждають під час війни, чекаючи на дітей, чоловіків та тих, хто втрачав близьких
- Очікування кінця війни та безліч негативних новин
- Відсутність свободи
- Втрата сенсу та внутрішньої опори

Менша частина респондентів відмічали й інші причини:

- Атмосфера у домі, сім'ї
- Відчуття, що вирвали з ідеального життя в рідному місті й прийшлося переїхати за кордон
- Фізичні проблеми
- МРО та недостатня психологічна підтримка населенню від держави й інших організацій. Завжди відчуття, що ти сам за себе
- Комендантська година
- Недостатньо надійний соціальний зв'язок з іншими людьми

	• Стрес та тривожність через навчання • Оточуючі люди з високим рівнем тривожності • Мовний бар'єр через переїзд в іншу країну • Небажання вийти із зони комфорту • Небажання щось змінювати • Власна лінь • Зміна погоди • Партнер • Власна тяжка відповідальність за всі сфери життя • Злість та думки оточуючих людей • Швидкий ритм життя та відчуття, що постійно треба поспішати або щось не встигну 5 респондентів не відповіли на це запитання.
--	--

Аналіз відповідей респондентів свідчить про наявність загального підвищеного рівня емоційної напруги, характерного для більшості учасників дослідження. Лише 16,4 % респондентів вважають себе спокійними, тоді як 25,5 % часто відчують тривогу, 45,5 % відзначають стан напруженості, який їм вдається контролювати, і ще 12,7 % перебувають у стані постійної тривоги та безпорадності. Ці показники свідчать про прояви хронічного стресу, що зумовлює ризики для психологічного здоров'я.

Попри це, частина респондентів демонструє наявність адаптивного потенціалу (рис 2.1): 10 % респондентів зазначають, що їм легко адаптуватись до життєвих змін; половина (53,6 %) зазначають, що їм скоріше легко вдається адаптуватися до нових умов життя, хоча 39,2 % мають деякі труднощі з адаптацією, а 4,5 % відповіли, що їм важко адаптуватись. Таким чином, адаптаційні механізми активізуються не у всіх, що вказує на потребу у зовнішній підтримці та ресурсах.



Рис 2.1. Відповіді на питання анкети щодо пристосування до нових умов життя (у %)

У відповідях на питання щодо адаптації до умов війни також простежується певний адаптивний потенціал (рис 2.2). Зокрема, 22,7 % опитаних зазначили, що змогли адаптуватися до нових умов; 49,1 % визнають наявність труднощів, але загалом справляються з ними; водночас 20,9 % часто відчують труднощі з адаптацією, а 7,3 % повідомили про їхню постійну присутність.

Таке розмаїття відповідей можна пояснити значними відмінностями у життєвих обставинах респондентів під час війни. Дехто перебуває у зонах постійних обстрілів або змушений був залишити рідне місто, що суттєво ускладнює адаптацію до нової реальності. Інші ж, можливо, проживають у відносно безпечних регіонах чи за кордоном, де умови адаптації є менш напруженими. Також на рівень адаптивності впливають індивідуальні психологічні особливості особистості, зокрема тривожність, стресостійкість, попередній досвід подолання кризових ситуацій та наявність соціальної підтримки.



Рис 2.2. Відповіді на питання анкети щодо пристосування до умов війни (у %)

У стресових ситуаціях переважна більшість респондентів демонструють підвищену тривожність: 52,7 % відчують помірну, а 28,9 % — сильну тривогу з елементами дезорієнтації. 4,5 % взагалі втрачають здатність до функціонування. Лише 14,5 % зберігають спокій, що свідчить про високу емоційну вразливість більшості учасників і обмежену здатність до саморегуляції в умовах стресу.

Особливо важливою є констатація того, що воєнний стан виступив значним тригером зростання тривожності для більшості опитуваних (рис 2.3): 43,6 % учасників дослідження вказали на значне підвищення тривожного стану після початку війни, ще 42,7 % зазначили незначне зростання, один респондент (0,9 %) зазначив, що взагалі не вдається контролювати свою тривожність. Лише 12,7 % повідомили, що не відчули змін. Такі відповіді можуть бути зумовлені як реальними змінами психоемоційного стану, так і суб'єктивними особливостями сприйняття тривожності. Зокрема, частина респондентів могла вже до війни мати високий рівень тривожності, тому не сприйняли його зростання як суттєве.



Рис 2.3. Відповіді на питання анкети щодо змін рівня тривожності під час війни

За оцінкою 64,5 %, високий рівень тривожності частково впливає на здатність адаптуватися до умов війни, ще 14,5 % помічають негативний вплив, та 20,9 % вважають, що їхній рівень тривожності не заважає адаптації. Такий розподіл думок можна пояснити індивідуальними особливостями емоційної стійкості й психологічного ресурсу. Частина респондентів, можливо, має збалансовані механізми подолання стресу, які дозволяють зберігати функціональність попри внутрішню напругу. Інші — схильні до виснаження адаптаційних механізмів під впливом тривалого стресу, що проявляється у гіршій соціальній і психологічній адаптації. Водночас для деяких осіб тривожність може виступати мобілізаційним чинником, який спонукає до активних дій, а не паралізує поведінку.

Загальний рівень тривожності за самооцінкою учасників показаний на рис 2.4.



Рис 2.4. Рівень тривожності за самооцінкою опитуваних

У відповідь на труднощі адаптації респонденти активно шукають підтримку як у зовнішньому середовищі (друзі, родина, фахівці), так і у внутрішніх практиках, таких як творчість, медитації, техніки дихання, рефлексія. Значна частина опитаних зазначила, що спілкування з близькими людьми, заняття спортом, творчістю, а також підтримка родини є основними джерелами стабільності та психологічної рівноваги. Частина респондентів додатково використовує такі стратегії, як самопізнання, аналіз власного стану, медитації, читання, перегляд кінофільмів, слухання музики або заняття музикою, спілкування з природою та навіть «занурення в роботу» як спосіб відволіктися від негативних думок.

Проте, попри наявність певних адаптаційних ресурсів, респонденти відзначають низку бар'єрів, які суттєво ускладнюють процес адаптації. Найчастіше серед перешкод згадуються постійний страх, емоційне напруження, висока тривожність, невпевненість у собі та своїх силах, а також схильність до прокрастинації як реакція на стрес. Окрім цього, респонденти

вказують на низький рівень стресостійкості, відкладання проблем на потім, гіперболізацію ситуацій, нав'язливі думки, безпорадність, неможливість будувати плани на майбутнє та постійну зміну обставин.

Серед зовнішніх чинників адаптації вагомими є воєнні дії, обстріли, безробіття, фінансова нестабільність, втрата безпеки, хвилювання за близьких і всіх українців, які страждають під час війни, а також очікування кінця війни та постійна присутність негативних новин. Деякі респонденти також вказують на відсутність свободи, втрату сенсу та внутрішньої опори.

Менша частина респондентів зазначає інші бар'єри: напружена атмосфера в сім'ї, відчуття втрати «ідеального» життя в рідному місті через вимушений переїзд, фізичні проблеми, недостатня психологічна підтримка від держави, комендантська година, слабкі соціальні зв'язки, стрес через навчання, вплив оточуючих людей із високим рівнем тривожності, мовний бар'єр через еміграцію, небажання залишати зону комфорту та брати на себе нову відповідальність, лінь, зміни погоди, а також гнів і думки оточуючих.

Такий спектр причин свідчить про багатофакторність процесу адаптації, коли на нього впливають як внутрішні особливості особистості (емоційна чутливість, рівень стресостійкості, здатність до саморегуляції), так і зовнішні обставини (війна, соціальна нестабільність, сімейні обставини). Аналіз відповідей показує, що навіть за наявності певних адаптаційних ресурсів, респонденти відчувають значну психологічну напругу та тривожність, що потребує системної психокорекційної та підтримувальної роботи. На думку автора, ці результати ще раз підтверджують важливість розвитку навичок саморегуляції та формування соціальної підтримки для підвищення адаптивних можливостей особистості в умовах війни.

Таким чином, отримані результати підкреслюють актуальність дослідження соціально-психологічної адаптації осіб з високим рівнем тривожності в умовах воєнного стану.

Результати з Методики «Самооцінка психічних станів» за Айзенком представлені у таблиці 2.3 та рис 2.5.

Таблиця 2.3.

Результати самооцінки психічних станів (за Айзенком)

Рівень	Тривожність		Фрустрація		Агресивність		Ригідність	
Низький	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
	22	20	42	38,2	33	30	19	17,3
Середній	70	63,6	47	42,7	66	60	69	62,7
Високий	18	16,4	21	19,1	11	10	22	20

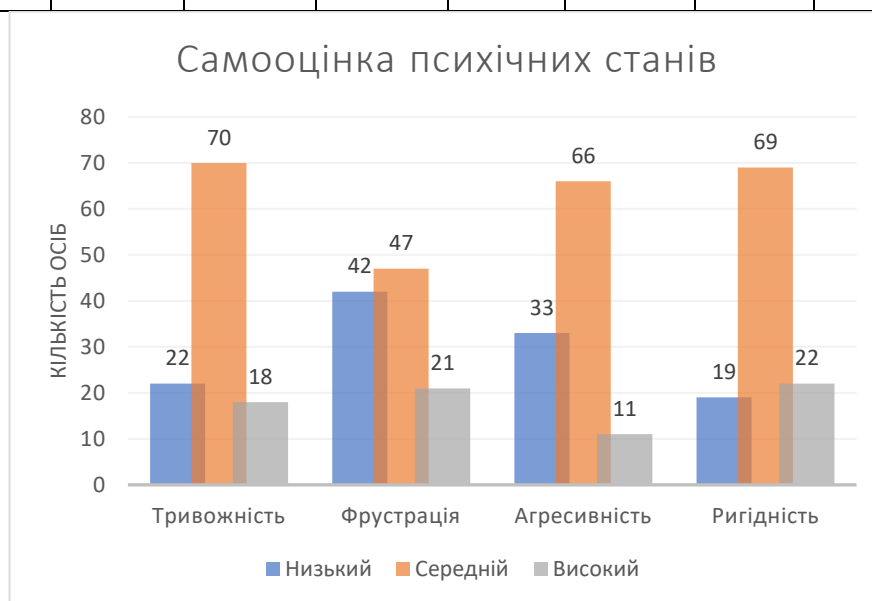


Рис 2.5. Результати рівня вираженості показників (тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність) за кількістю осіб

Результатів самооцінки психічних станів (за методикою Айзенка) свідчать про те, що значна частина респондентів (70 %) оцінюють власний рівень тривожності як середній (рис 2.6). Це свідчить про помірне відчуття напруження та психоемоційного дискомфорту, яке, однак, ще не переростає у стійку дезадаптацію. Високий рівень тривожності, що зафіксований у 20 % респондентів, є підставою для припущення про наявність у цієї категорії респондентів хронічної тривожності, яка може негативно впливати на їхню адаптацію до умов воєнного стану. Низький рівень тривожності зафіксовано у 10 % респондентів.

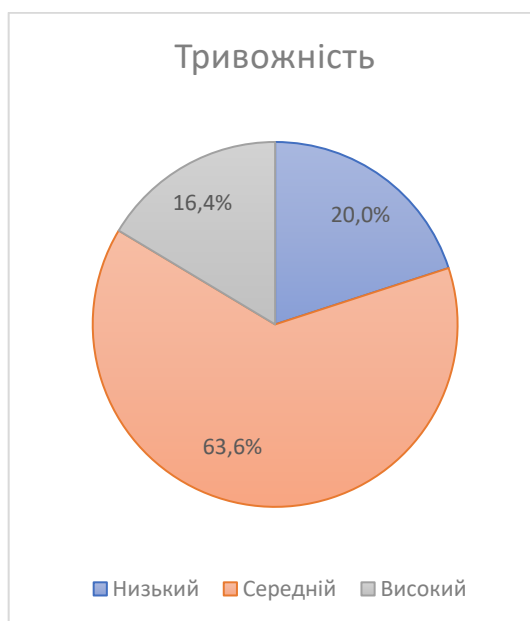


Рис. 2.6. Результати із визначення рівня тривожності («Самооцінка психічних станів» за Айзенком)

Середній рівень фрустрації (42,7 %) свідчить про наявність у значної частини респондентів відчуття перешкод у досягненні важливих для них цілей, що може бути пов'язано із нестабільною соціальною ситуацією, воєнними діями та загальною невизначеністю. Високий рівень фрустрації (19,1 %) вказує на наявність відчуття безсилля та розчарування у частини респондентів, що потребує уваги при розробці програм психокорекції.

Щодо агресивності, 60 % респондентів відзначають її середній рівень, що вказує на потенційно підвищену емоційну напругу у міжособистісних стосунках. Високий рівень агресивності (20 %) може бути проявом реакції на воєнний стрес, відчуття безвиході або невизначеності у майбутньому.

Аналіз рівня ригідності показує, що більшість респондентів (62,7 %) мають середній рівень ригідності, що свідчить про відносну гнучкість у поведінкових стратегіях (рис 2.7). Водночас 20 % респондентів демонструють високий рівень ригідності, що може проявлятися у труднощах з адаптацією до нових умов та у певній психологічній «застиглості» в умовах хронічного стресу.

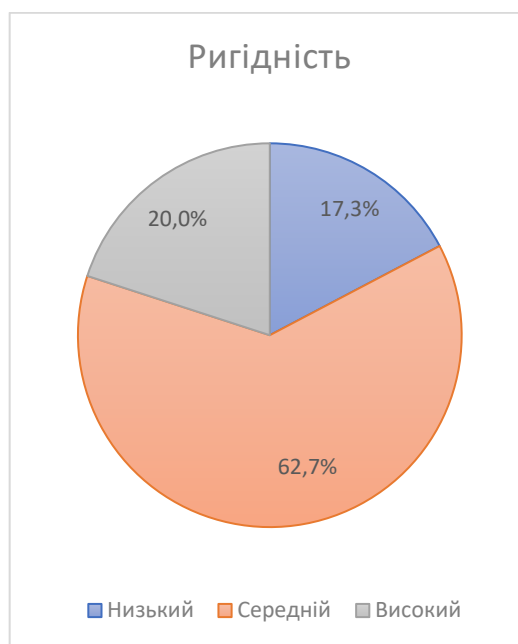


Рис. 2.7. Результати із визначення рівня ригідності («Самооцінка психічних станів» за Айзенком)

Узагальнюючи результати самооцінки психічних станів, можна зазначити, що більшість респондентів демонструють середній рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, що свідчить про помірну емоційну напругу та наявність адаптивного потенціалу. Водночас високі показники тривожності та агресивності у частини респондентів потребують уваги з боку фахівців, оскільки вони можуть ускладнювати соціальну адаптацію та психоемоційне благополуччя в умовах воєнного стану.

Другою була використана Методика «Шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності» Ч.Д. Спілбергера - Ю.Л. Ханіна для оцінки рівня тривожності. Результати за цією методикою показані у таблиці 2.4 на рис. 2.8.

Таблиця 2.4.

Результати дослідження ситуативної та особистісної тривожності за методикою Ч. Спілберга - Ю. Ханіна

Рівень прояву	Ситуативна (СТ)		Особистісна (ОТ)	
	К-сть	%	К-сть	%
Низький	4	3,6	1	0,9

Середній	28	25,5	26	24,5
Високий	78	70,9	83	74,6

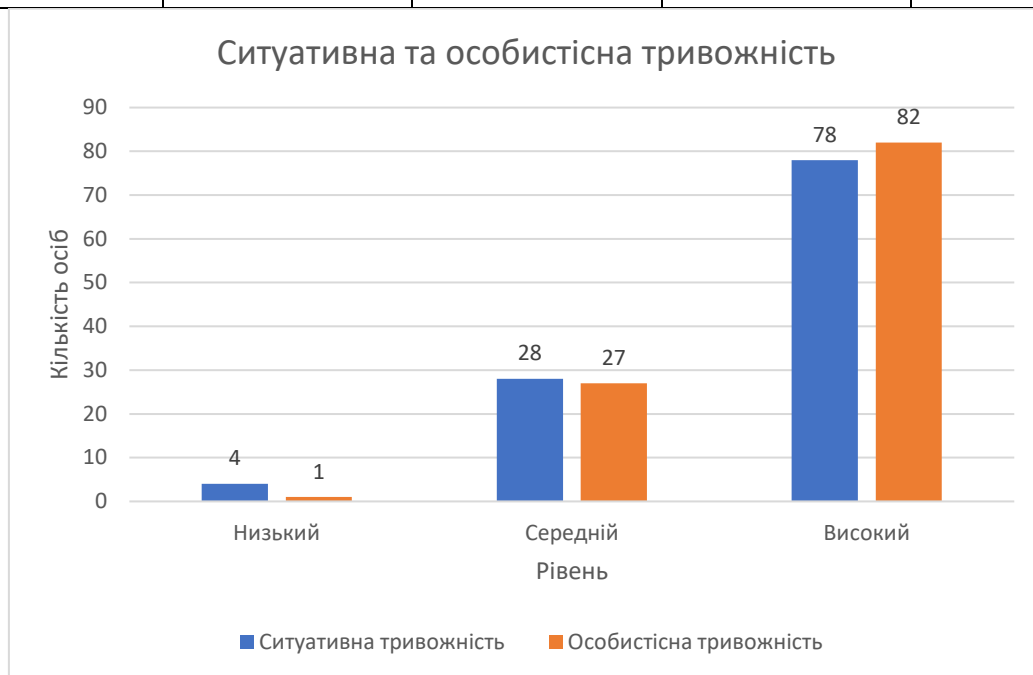


Рис 2.8. Результати рівня ситуативної та особистісної тривожності за кількістю осіб

Результати дослідження демонструють, що переважна більшість учасників дослідження мають високий рівень тривожності: 78 осіб — за шкалою ситуативної тривожності та 83 особи — за шкалою особистісної. Середній рівень спостерігається у 28 осіб (ситуативна) та 26 (особистісна). Низький рівень тривожності фіксується лише у незначної частки респондентів: 4 особи — за шкалою ситуативної тривожності та 1 особа — за особистісною.

На рис. 2.9 зображено середні значення балів за шкалами ситуативної та особистісної тривожності. Середнє значення за шкалою ситуативної тривожності становить 51,27 бала, а за шкалою особистісної — 53,25 бала, що підтверджує домінування високого рівня тривожності в обох вимірах.

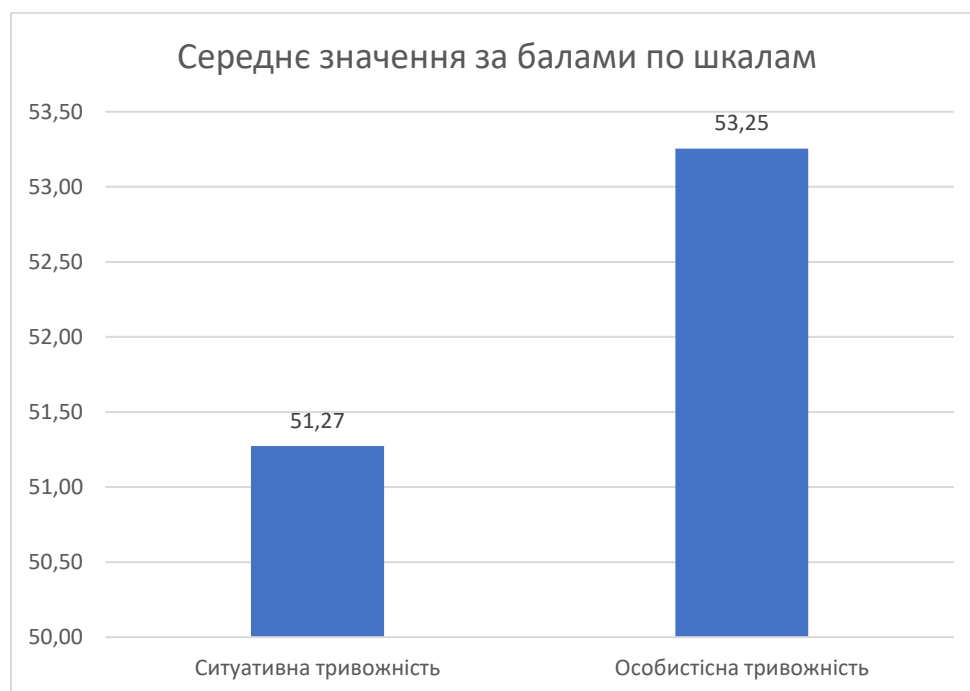


Рис 2.9. Середній бал вираженості ситуативної та особистісної тривожності

Результати за методикою Ч. Спілбергера - Ю. Ханіна у відсотках показали, що 70,9 % респондентів мають високий рівень ситуативної тривожності, що означає те, що в стресових або ситуаціях невизначеності для осіб з таким рівнем тривожності є характерним надмірне занепокоєння, відчуття страху, зниження концентрації уваги, стиснення в м'язах. Також можливі фізіологічні реакції, у вигляді пришвидшеного серцебиття, пітливості та запаморочення. Середній рівень ситуативної тривожності мають 25,5 % респондентів. Це свідчить про те, що в стресових ситуаціях у них спостерігається підвищення рівня тривоги, але воно не сягає критичного рівня і не призводить до втрати контролю над емоціями. Лише 3,6 % респондентів продемонстрували ситуативну тривожність низького рівня. Це свідчить про те, що у стресових ситуаціях вони практично не відчують емоційного збудження та зберігають спокій.

За шкалою «особистісна тривожність» бачимо, що 72,5 % опитаних мають високий рівень тривожності. Особистісна тривожність являє собою конституційну межу, яка обумовлює схильність сприймати загрозу в широкому діапазоні ситуацій. При високій особистісній тривожності кожна з

цих ситуацій є стресом для індивідуума й викликає у нього виражену тривогу. Як властивість особистісна тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, що розцінюються людиною як небезпечні (у т.ч. для самооцінки, самоповаги). Особи, які належать до категорії високотривожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці й життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій та реагувати дуже вираженим станом тривожності. У респондентів з високим показником особистісної тривожності стан тривожності може з'являтися в різних пересічних ситуаціях. Дуже висока особистісна тривожність прямо корелює з емоційними і невротичними зривами та психосоматичними захворюваннями [40].

Середній рівень особистісної тривожності продемонструвати 23,6 % опитаних. Це свідчить про тенденцію до таких емоційних реакцій, як нервозність, занепокоєння, тривога, які можуть виникати як у стресових ситуаціях, так і без видимих причин. Тільки 0,9 % респондентів мають низький рівень тривожності – зазвичай не відчують емоційного збудження, спокійно реагують на різні життєві ситуації та не схильні до надмірної тривожності. Для осіб з таким рівнем тривожності характерними є емоційна стійкість, впевненість в собі, стресостійкість, вміння концентруватись на поставлених завданнях.

Варто зазначити, що між результатами авторської анкети та стандартизованої методики Спілбергера було виявлено розбіжність (показано на рис 2.10). Така невідповідність може бути зумовлена рядом психологічних факторів:

- Сприйняття власного стану — не всі здатні точно ідентифікувати свій психоемоційний стан, що часто спостерігається в умовах тривалого стресу (зокрема, під час війни).
- Механізми психологічного захисту (заперечення, раціоналізація) — люди можуть несвідомо применшувати свій стан, щоб зберегти відчуття контролю або не визнавати вразливість.

- Соціальна бажаність — у відповідях на прямі запитання анкети деякі респонденти могли прагнути уникнути вигляду слабкими, емоційно нестабільними, і тому занижували оцінку своєї тривожності.

Спілбергер Ч.Д. вказував, що об'єктивна оцінка тривожності методом стандартизованого тестування дозволяє уникнути впливу суб'єктивної інтерпретації, що часто заважає респонденту адекватно оцінити свій стан [34]. Таким чином, результати стандартизованої методики Спілбергера, яка дозволяє більш об'єктивно зафіксувати рівень тривожності, є надійнішими для аналізу, ніж суб'єктивна самооцінка у відкритій анкеті.

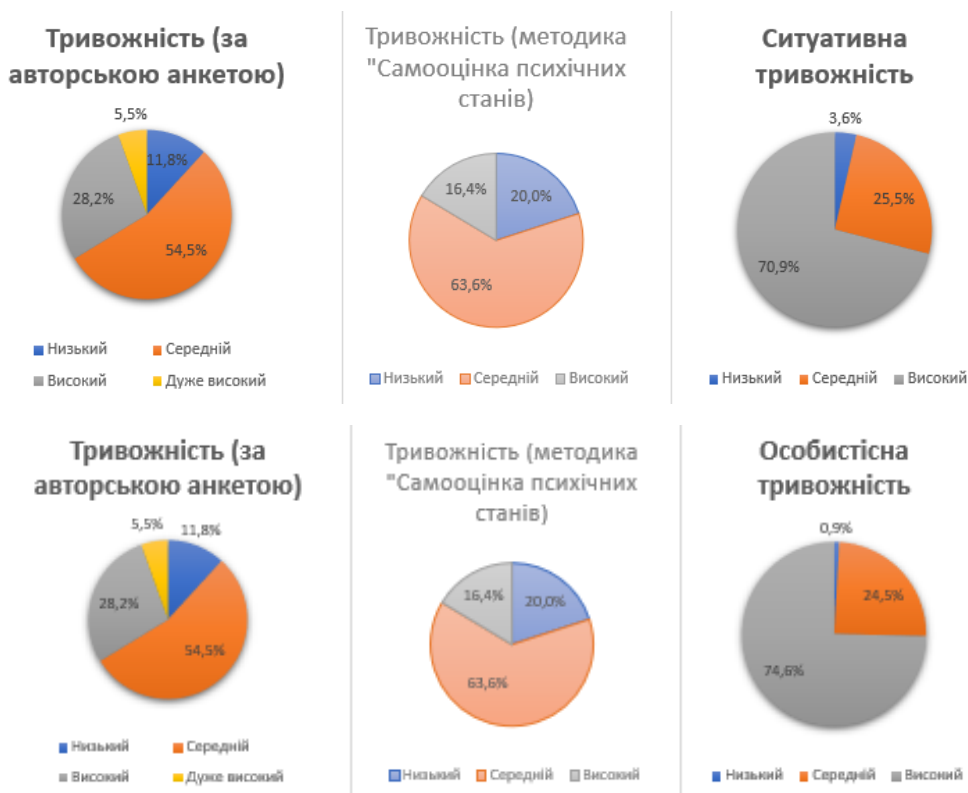


Рис 2.10. Порівняння результатів за шкалою «тривожність» (за авторською анкетою, за методикою «Самооцінка психічних станів» (за Айзенком) та за методикою «Оцінка рівня ситуативної та особистісної тривожності» Ч.

Спілбергера - Ю. Ханіна)

Водночас, за результатами методики Айзенка, більшість учасників (63,6 %) демонструють середній рівень тривожності (рис 2.7) дозволяє визначити актуальний психоемоційний стан особистості у момент проведення

дослідження та тенденцію до емоційної нестабільності, що потребує подальшого ґрунтовного дослідження. На відміну від стабільніших характеристик особистості, таких як тривожність у розумінні Спілбергера, методика Айзенка фіксує суб'єктивні відчуття респондента, які можуть змінюватися залежно від зовнішніх обставин, фізичного стану чи ситуативного настрою.

Отже, високі показники за шкалою Спілбергера можуть вказувати на актуалізацію тривожності під впливом зовнішніх умов, навіть якщо загальна емоційна стабільність залишається відносно врівноваженою. Також результати свідчать, що високий рівень психоемоційного напруження й стійка схильність до тривожних переживань простежується у вибірці загалом. Такі результати можна пояснити так, що за роки повномасштабної війни стан тривоги став звичним для багатьох українців. Психіка реагує мобілізацією, але людина не може постійно бути гіпермобілізованою, тому змушена адаптуватися до високого рівня загроз. Це може призводити до того, що ситуативна тривога поступово закріплюється на рівні особистісних характеристик [42].

Додатково, у дослідженні отримали результати в залежності від статі учасників (рис 2.11). Серед жінок низький рівень ситуативної тривоги мали 3,5 % респонденток, середній – 17,7 %, а високий – 71,8 %. Для чоловіків ці показники становили відповідно 4 %, 28 % та 68 %. У розподілі рівнів особистісної тривожності спостерігалась трохи інша тенденція: одна жінка має низький рівень (1,8 %), середній рівень мали 20,5 %, а високий – 77,7 %. У чоловіків навпаки більше осіб з високим рівнем особистісної тривожності – 89,4 % та менша кількість мають середній рівень – 10,6 %.

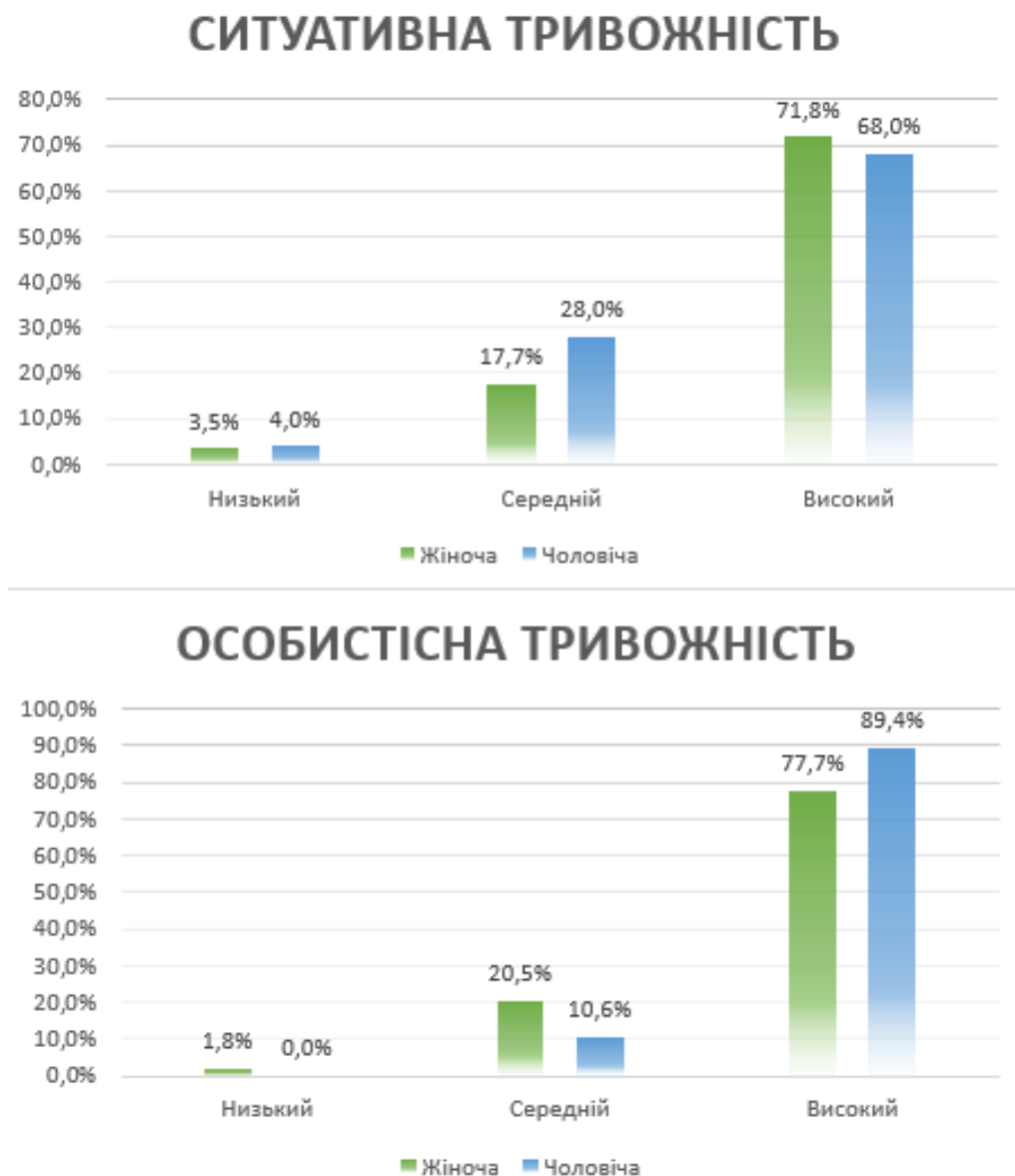


Рис. 2.11. Порівняння результатів з ситуативної та особистісної тривожності між жінками та чоловіками

Також, при зборі даних у авторській анкеті, респонденти вказали свій вік, тому зроблено аналіз і за цим критерієм. На рисунку 2.12. представлено розподіл рівнів реактивної та особистісної тривожності в залежності від вікової категорії відповідно до періодизації дорослості за О. Г. Бромлеєм [39], яка передбачає поділ на молодший юнацький (16–20 років), ранній дорослий (21–25 років), період соціального становлення (26–40 років) та зрілий дорослий вік (41–55 років).



Рис 2.12. Порівняння за рівнями СТ та ОТ між віковими категоріями за Бромлеєм (у %)

Результати, представлені на діаграмах, свідчать про переважання високого рівня тривожності в усіх вікових категоріях, як ситуативної, так і особистісної. Найвищі показники ситуативної тривожності зафіксовано у групі 16–20 років — 80 %, що може бути зумовлено віковою емоційною нестабільністю, менш розвиненими механізмами саморегуляції та залежністю від зовнішніх обставин. У цій же групі лише 4 % мають низький рівень ситуативної тривожності. Подібна динаміка простежується і для особистісної тривожності: 84 % респондентів віком 16–20 років мають високий рівень, лише 2 % — низький.

У категорії 21–25 років спостерігається деяке зниження високих показників: 65 % мають високий рівень ситуативної тривожності та 64 % —

особистісної. Тут помітно зростає частка респондентів із середнім рівнем тривожності (до 32–36 %), що свідчить про поступове формування стабільнішого емоційного фону, пов'язаного з переходом до дорослості та набуттям життєвого досвіду.

У віковій групі 26–40 років 69 % мають високий рівень ситуативної тривожності, а 61 % — особистісної. Водночас частка осіб із середнім рівнем тривожності також є досить помітною (23 % та 39 % відповідно), що свідчить про складний баланс між професійним навантаженням, відповідальністю за соціальні ролі та наявності здатності до емоційної адаптації.

Особливої уваги заслуговують результати найстаршої групи (41–55 років), де реактивна (ситуативна) тривожність знижується до 56 %, але при цьому рівень особистісної тривожності залишається дуже високим — 75 %. Така динаміка може пояснюватися тим, що ситуативна тривожність, як швидка емоційна реакція, зменшується з віком завдяки досвіду, сформованим навичкам емоційного контролю та стабільнішому способу життя. Водночас високий рівень особистісної тривожності в цій групі може бути наслідком тривалого впливу хронічного стресу, життєвих втрат, зниження відчуття контролю над майбутнім або сформованих тривожних установок, які вже інтегровані у структуру особистості. Тобто, з віком тривожність не стільки проявляється у формі емоційних спалахів, як закріплюється на рівні глибинних особистісних рис.

Таким чином, найвищі показники ситуативної тривожності спостерігаються у молодших вікових групах, що пояснюється віковою емоційною нестабільністю, менш сформованими механізмами саморегуляції та залежністю від зовнішніх впливів. У старших вікових категоріях рівень ситуативної тривожності поступово знижується, що свідчить про зростання здатності до контролю за емоційними реакціями та кращу адаптацію до стресу. Водночас рівень особистісної тривожності залишається стабільно високим у всіх вікових групах, зокрема досягає 75 % у категорії 41–55 років. Це може

вказувати на наявність хронічного напруження та закріплених тривожних установок, які з віком набувають особистісного характеру.

Слід враховувати, що вибірка у вікових групах 26–40 років ($n = 13$) та 41–55 років ($n = 16$) є обмеженою, тому зроблені висновки мають тенденційний характер і не можуть бути повністю екстрапольовані на ширшу популяцію без подальшої емпіричної перевірки на більш репрезентативному масиві.

Отже, за результатами методики Спілбергера – Ханіна було виявлено, що переважна більшість учасників дослідження демонструють високий рівень як ситуативної (70,9 %), так і особистісної тривожності (74,6 %). Середній рівень тривожності спостерігається у 25,5 % респондентів за шкалою СТ та у 24,5 % – за шкалою ОТ. Низький рівень фіксується лише в окремих випадках: 3,6 % за ситуативною та 0,9 % за особистісною шкалою. Такі результати свідчать про високу емоційну напруженість більшості респондентів як на реактивному, так і на стабільному особистісному рівні. Переважання високих значень особистісної тривожності вказує на закріплення тривожних рис у структурі особистості, що є наслідком тривалого перебування у стресогенному середовищі, зокрема в умовах воєнного стану. Ситуаційна тривожність, у свою чергу, відображає гостру емоційну реакцію на поточні зовнішні загрози.

Для того, щоб дослідити соціально-психологічну адаптацію студентів в умовах війни, було використано методику «Дослідження соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса – Р. Даймонда. Отримані результати представлено у таблиці 2.5 та на рис 2.13. Важливо зазначити, що середні значення за шкалами «Неправда –» (15 балів) та «Неправда +» (14 балів), які дозволяють нам дізнатись надійність отриманих відповідей, виявилися нижчими за нормативні показники, що свідчить про відносно високу щирість респондентів у відповідях. Зниження цих показників може вказувати на відсутність виражених тенденцій до соціальної бажаності у відповідях, тобто більшість учасників відповідали чесно, не намагаючись приховати проблеми адаптації чи прикрасити свій психоемоційний стан. Це підвищує надійність

отриманих даних і дозволяє інтерпретувати результати як такі, що відображають реальний рівень адаптивності та внутрішнього стану особистості. Оцінювання результатів здійснювалося у відсотках від максимально можливого балу за кожною шкалою. Визначення рівнів здійснено за критеріями: 0–49 % — низький рівень, 50–69 % — середній, 70–100 % — високий рівень прояву відповідної характеристики.

Таблиця 2.5.

Результати дослідження соціально-психологічної адаптації

Шкали	Низький		Середній		Високий	
	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
Адаптація	21	19,1	57	51,8	32	29,1
Самоприйняття	5	4,5	40	36,4	65	59,1
Прийняття інших	47	42,7	40	36,4	23	20,9
Емоційна комфортність	23	20,9	65	59,1	22	20
Інтернальність	34	30,1	46	41,2	30	28,7
Прагнення до домінування	39	35,5	53	48,2	18	16,3

Середнє значення показників (у %)

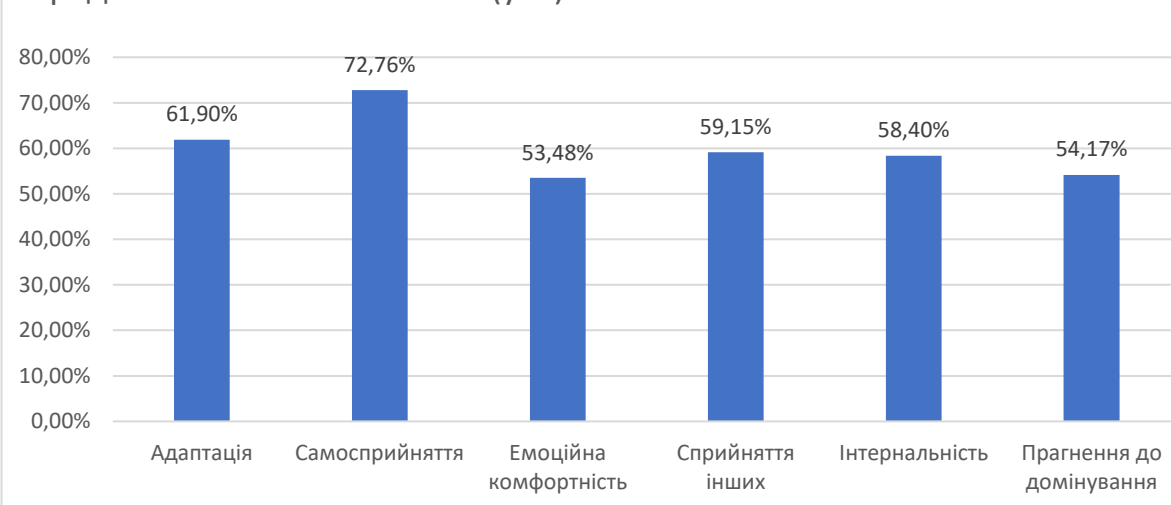


Рис 2.13. Середнє значення показників (адаптація, самоприйняття, емоційна комфортність, сприйняття інших, інтернальність, прагнення до домінування) (у %)

На рис 2.13 представлено середні значення показників соціально-психологічної адаптації у відсотковому співвідношенні. Загальний рівень показників «Адаптація» (61,9 %), «Емоційна комфортність» (53,48 %), «Сприйняття інших» (59,15 %), «Інтернальність» (58,4 %) та «Прагнення до домінування» (54,17 %) є помірно вираженими, що дозволяє говорити про наявність як адаптивних, так і дезадаптивних характеристик у вибірці. Найвищий результат спостерігається за шкалою самосприйняття — 72,76 %, що свідчить про достатній рівень усвідомлення та прийняття респондентами власної особистості.

Детальний аналіз даних виявив, що половина респондентів (51,8 %) мають середній рівень адаптації, високий рівень спостерігається у 29,1 %, а низький рівень зафіксовано у 19,1 % опитаних. Такий розподіл свідчить про те, що більшість учасників дослідження загалом демонструють здатність до пристосування, однак лише третина має високо розвинений адаптивний потенціал, тоді як майже п'ята частина респондентів перебуває в зоні ризику дезадаптації. Це може бути пов'язано з впливом стресових обставин воєнного часу, що знижують ефективність внутрішніх ресурсів і здатність особистості до швидкої перебудови поведінки та емоційного стану.

Більша частина (59,1 %) респондентів мають середній рівень емоційної комфортності, 20,9 % мають низький та у 20 % простежується високий рівень емоційної комфортності. Це важлива ознака, оскільки емоційна комфортність є ключем до успішної адаптації студентів під час війни. Середній рівень вказує на те, що значна частина опитаних, попри складні життєві обставини, зберігає базову емоційну врівноваженість, однак не завжди здатна ефективно регулювати емоції в умовах високого стресу. Водночас низький рівень у п'ятій частині вибірки може свідчити про наявність хронічної емоційної напруги, виснаження адаптаційних ресурсів або підвищену чутливість до зовнішніх впливів. Високий рівень емоційного комфорту лише у 20 % осіб засвідчує, що

лише невелика частина студентів відчуває внутрішню стабільність і гармонію у поточних умовах.

За шкалою «Прийняття інших» 42,7 % опитаних мають низький рівень прийняття інших, що вказує на неготовність та труднощі в ефективній взаємодії у соціальному середовищі, 36,4 % мають середній рівень, що може вказувати на невеликі труднощі у взаємодії. Та 20,9 % мають високий рівень прийняття інших, такий рівень є важливим, оскільки він сприяє розвитку соціально-психологічної адаптації особистості.

Рис 2.14 демонструє розподіл респондентів за рівнями вираженості шкал у кількості осіб. Найбільша кількість осіб має високий рівень самосприйняття (65 осіб). Звертає на себе увагу велика кількість респондентів з низьким рівнем інтернальності (34 особи – 30,1 %), що свідчить про схильність покладати відповідальність за власне життя, події та труднощі на зовнішні обставини, долю чи інших людей. Такий рівень інтернальності є ознакою зовнішнього локусу контролю, коли особистість вважає, що мало впливає на власну життєву ситуацію. Це може проявлятися у зниженій ініціативності, відчутті безпорадності перед труднощами, униканні активних стратегій подолання, а також у схильності до пасивної позиції в складних умовах, зокрема в умовах війни. Така установка ускладнює мобілізацію внутрішніх ресурсів для адаптації та може сприяти зростанню емоційної напруги і тривожності.

Також низький рівень прагнення до домінування був виявлений у великій частині респондентів (39 осіб – 35,5 %), що вказує на переважну схильність до співпраці, компромісу та уникання лідерських позицій у міжособистісних стосунках. Середній рівень мають 53 особи (48,2 %), що свідчить про помірковане бажання впливати на інших та здатність адаптувати стиль взаємодії залежно від ситуації. Та високий рівень прагнення до домінування виявляється у 18 осіб (16,3 %), що може бути ознакою вираженої потреби в контролі, самоствердженні та лідерстві, яка, однак, в умовах стресу

або нестабільного соціального середовища може проявлятися як компенсаторний механізм подолання внутрішньої тривожності.

Загалом дані графіки підтверджують розбалансований характер адаптаційного потенціалу в умовах стресового впливу війни.

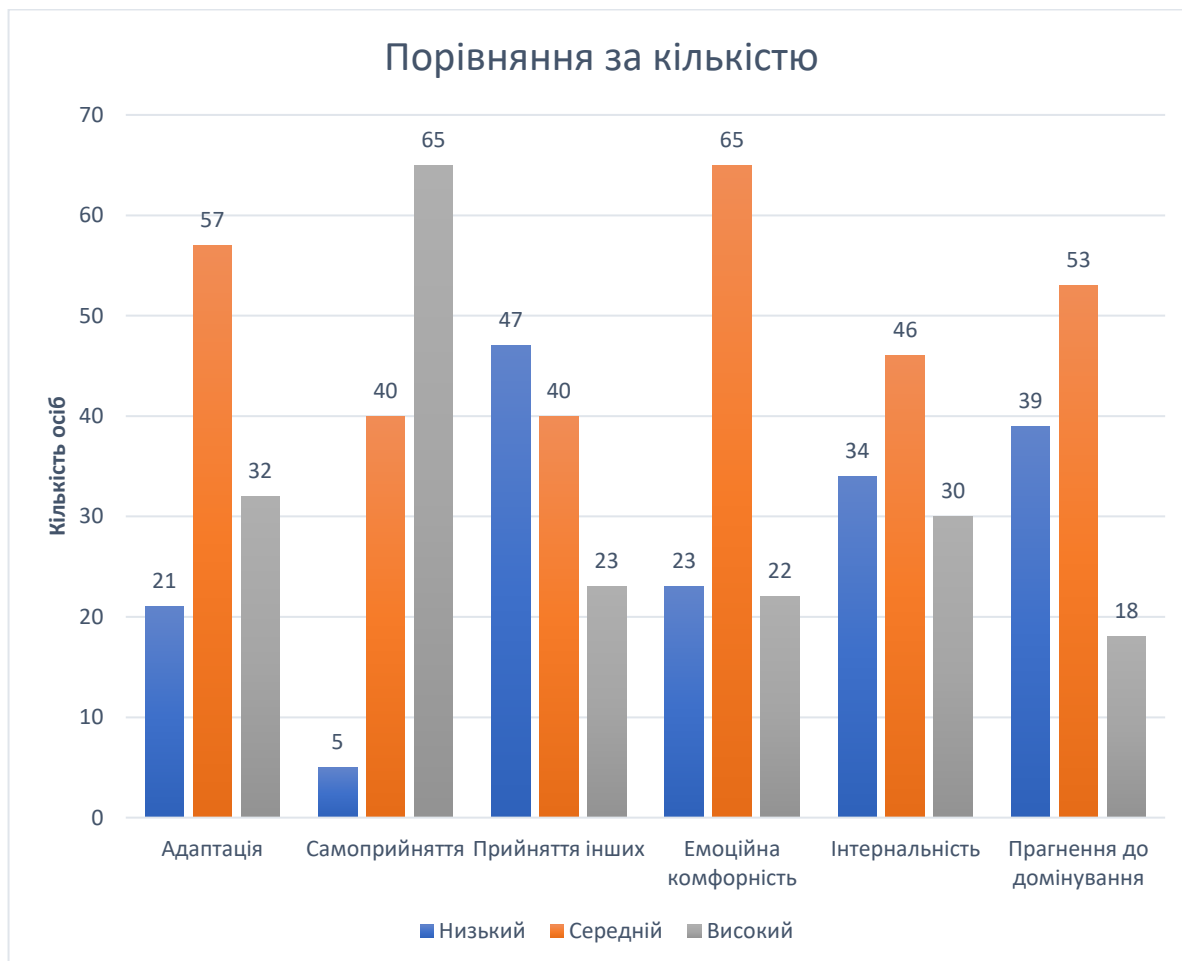


Рис 2.14. Результати за шкалами методики дослідження соціально-психологічної адаптації (кількість осіб – рівень)

На рис. 2.15 представлено порівняння середніх значень балів респондентів за шкалами «Адаптивність» (142,89 б.) та «Деадаптивність» (91,66 б.) із нормативним показником (максимальна кількість балів у нормі — 136 б.). Середній бал за шкалою «Адаптивність» перевищує нормативний максимум, що свідчить про значний потенціал до мобілізації внутрішніх ресурсів і здатність ефективно долати труднощі в екстремальних умовах. Це може відображати намагання респондентів підтримувати внутрішній баланс,

активізувати стратегії подолання стресу, включати особистісні резерви для подолання складних життєвих обставин, характерних для воєнного стану.

Водночас високий рівень дезадаптивності (91,66 б.), який також перевищує середину нормативного діапазону, вказує на наявність суперечливих процесів в емоційно-поведінковій сфері респондентів. Це може проявлятися у внутрішніх конфліктах, труднощах у стабілізації емоційного стану, підвищеній вразливості до стресових факторів, схильності до уникнення проблемних ситуацій або використання захисних механізмів (наприклад, заперечення, проекція). Таким чином, результати одночасно демонструють значний адаптивний потенціал особистості та її психоемоційні труднощі, що свідчить про напружений пошук внутрішньої рівноваги.

На думку автора, такий «подвійний профіль» (висока адаптивність разом із вираженою дезадаптивністю) є типовим для людей, які тривалий час перебувають у стані невизначеності та підвищеної тривожності. Це підтверджує думку про те, що навіть при наявності ресурсів до мобілізації, в умовах війни людина часто переживає внутрішній конфлікт між потребою впоратися та схильністю уникати складнощів.

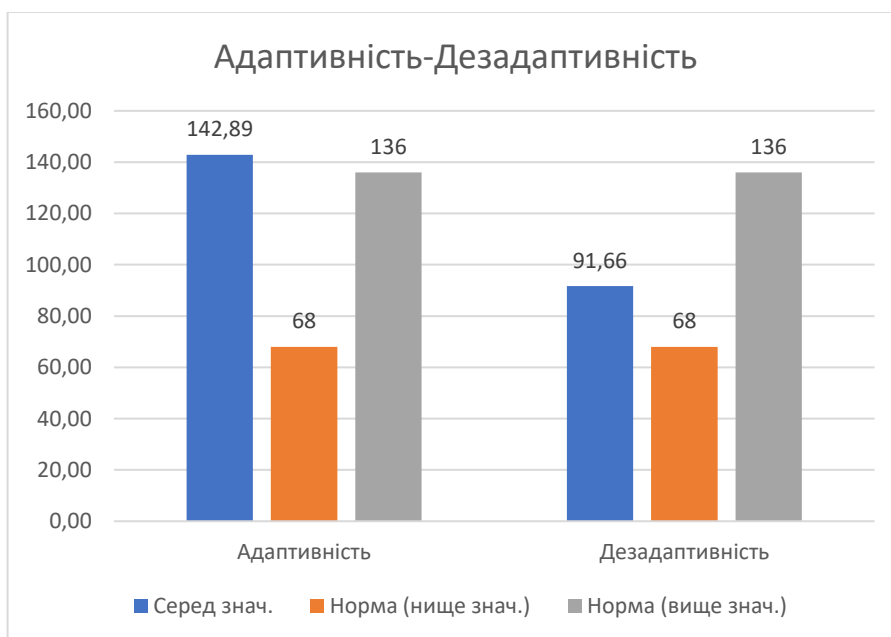


Рис 2.15. Середній бал за показниками «Адаптивність» та «Дезадаптивність» у порівнянні з нормою

На рис. 2.16 можемо побачити, що середні бали за всіма шкалами перебувають у значенні норми, але за шкалами «Прийняття себе» та «Внутрішній контроль» отримані бали трохи переважають значення норми. Це може свідчити про достатньо розвинену здатність респондентів до позитивного самосприйняття, самосприйняття своїх рис, можливостей та обмежень, а також про наявність внутрішніх механізмів саморегуляції й відповідальності за власну поведінку. Такі результати вказують на потенціал до ефективної самотійної адаптації, що особливо важливо в умовах зовнішньої нестабільності та підвищеної тривожності.



Рис 2.16. Середній бал за показниками у порівнянні з нормою

В аналізі гендерних відмінностей в соціально-психологічній адаптації за використанням методики Роджерса-Даймонда простежуються значні розбіжності між чоловіками та жінками. Отримані результати показані на таблицях 2.6, 2.7 та рис 2.17.

Таблиця 2.6.

Гендерні відмінності в інтегральних показниках соціально-психологічної адаптації (методика Роджерса-Даймонд) (у %)

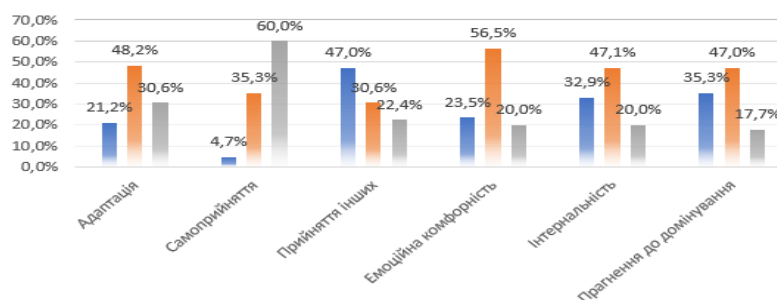
Шкали	Адаптація			Самосприйняття			Прийняття інших		
	Низ.	Сер.	Вис.	Низ.	Сер.	Вис.	Низ.	Сер.	Вис.
Жінки	21,2	48,2	30,6	4,7	35,3	60	47	30,6	22,4
Чоловіки	12	64	24	4	40	56	28	56	16

Таблиця 2.7.

Гендерні відмінності в інтегральних показниках соціально-психологічної адаптації (методика Роджерса-Даймонд) (у%)

Шкали	Емоційна комфортність			Інтернальність			Прагнення до домінування		
	Низ.	Сер.	Вис.	Низ.	Сер.	Вис.	Низ.	Сер.	Вис.
Жінки	23,5	56,5	20	32,9	47,1	20	35,3	47	17,7
Чоловіки	12	68	20	24	52	24	36	52	12

ПОРІВНЯННЯ: ЖІНОЧА СТАТЬ



ПОРІВНЯННЯ: ЧОЛОВІЧА СТАТЬ

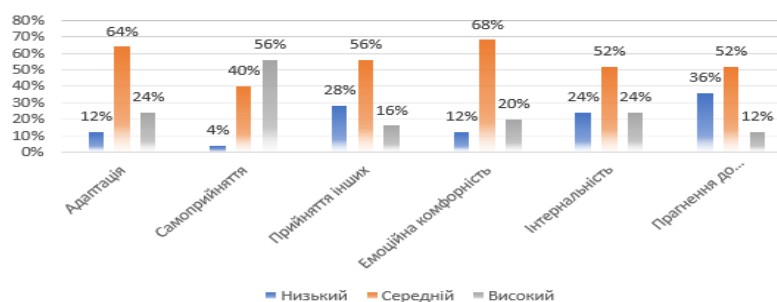


Рис. 2.17. Гендерні відмінності в інтегральних показниках соціально-психологічної адаптації (методика Роджерса-Даймонд)

Для категорії адаптації, високий рівень адаптації має 30,6 % жінок порівняно з 24 % чоловіків, що може свідчити про більш високу здатність жінок адаптуватися до змін або нових стресогенних умов, зокрема в умовах воєнного стану. Низький рівень адаптації зафіксовано у 21,2 % жінок і 24 % чоловіків, що є досить близькими показниками. Натомість середній рівень адаптації більше притаманний чоловікам (64 % проти 48,2 % у жінок). Це може свідчити про більш виражену тенденцію до середнього адаптивного фону серед чоловіків, без різких відхилень як у бік дезадаптації, так і в бік максимальної гнучкості.

Що стосується самоприйняття, 60 % жінок нашої вибірки отримали високий рівень, що дещо перевищує аналогічний показник серед чоловіків (56 %). Це може вказувати на краще розвинене емоційне самосприйняття у жінок і здатність до прийняття власних особистісних особливостей. Водночас середній рівень самоприйняття частіше зустрічається серед чоловіків (40 %), у порівнянні з жінками (35,3 %), що може свідчити про певну стриманість у вираженні самооцінки або емоційної відкритості.

При аналізі прийняття інших дані показують, що лише 22,4 % жінок виявляють високий рівень, в той час як серед чоловіків цей показник становить 16 %. Це може говорити про потенційно вищу здатність до емпатії у частини жінок. Проте важливо зазначити, що показник низького рівня прийняття інших є значно вищим серед жінок (47 %) порівняно з чоловіками (28 %). Це свідчить про більший емоційний бар'єр або настороженість у міжособистісному спілкуванні у жінок, можливо, пов'язану з вищим загальним рівнем тривожності або вразливості.

Щодо емоційної комфортності, високі значення є однаковими для обох статей — 20 %. Проте середній рівень частіше фіксується серед чоловіків (68 %), тоді як серед жінок — 56,5 %. Це свідчить про те, що чоловіки загалом мають більш стабільний емоційний стан у кризових ситуаціях, тоді як жінки демонструють більшу емоційну реактивність і чутливість до стресових

впливів. Водночас низький рівень емоційного комфорту частіше спостерігається у жінок (23,5 %) у порівнянні з чоловіками (12 %). Це може вказувати на вищу схильність жінок до емоційної нестабільності та переживання тривалого напруження, що може бути пов'язано з соціальними ролями, більшим обсягом психологічного навантаження або впливом тривожності.

Аналіз інтернальності виявляє перевагу високого рівня у жінок — 32,9 %, порівняно з 24 % серед чоловіків. Це свідчить про здатність частини жінок брати відповідальність за власні рішення та бачити себе активним суб'єктом подій, що відбуваються. Водночас середній рівень частіше фіксується у чоловіків (52 %), тоді як серед жінок цей показник становить 47,1 %. Це дає підстави припускати, що чоловіки схильні до більш поміркованого балансу між внутрішнім і зовнішнім контролем за подіями. Низький рівень інтернальності є більш вираженим серед жінок (20 %), ніж серед чоловіків (24 %). Такий результат може пояснюватися тим, що у жінок в умовах війни частіше виникає відчуття зовнішньої зумовленості подій, меншої впевненості у власному впливі на обставини, що пов'язано як із психологічними факторами (наприклад, підвищена тривожність), так і з соціальними особливостями ролей жінок у кризових ситуаціях.

За шкалою прагнення до домінування також спостерігається помітна різниця: високий рівень мають 17,7 % жінок і лише 12 % чоловіків. Це може вказувати на те, що деякі жінки в умовах війни прагнуть посилити свою впливовість і контролювати ситуації, що може бути спробою компенсувати відчуття загальної нестабільності. Або, що також є важливим в умовах війни — те, що жінки частіше залишаються одні, вирішують всі сімейні труднощі, навіть якщо у них є чоловіки, бо через мобілізацію жінки втрачають впевненість у стійкості та стабільної присутності чоловіків у родині. Водночас середній рівень значно частіше фіксується у чоловіків (52 %) проти 47 % у жінок, що дозволяє припустити, що чоловіки виявляють більш збалансований стиль взаємодії, в якому домінування не є пріоритетом, проте

вони зберігають певний рівень впливу в комунікації. Такий результат можна інтерпретувати як відображення більшої соціальної гнучкості чоловіків у кризових умовах, а також їх здатності підтримувати комунікативні зв'язки без надмірного прагнення до лідерства.

Таким чином, аналіз результатів за статевою ознакою дозволяє зробити кілька важливих висновків. По-перше, жінки демонструють вищу адаптивність та більш виражене самоприйняття, що свідчить про їхню схильність до швидшої мобілізації ресурсів та активної саморефлексії навіть у стресових умовах. Проте вищий рівень емоційної реактивності та схильність до переживання напруги, що виявляється у низькому рівні емоційної комфортності та прийняття інших, вказують на потребу у психологічній підтримці, спрямованій на стабілізацію емоційного стану. По-друге, чоловіки демонструють більш збалансовані показники у сфері соціальної взаємодії, емоційного реагування та домінування, що вказує на їхню схильність до поміркованих стратегій подолання стресу, здатність підтримувати стабільність у соціальних контактах та менш виражену схильність до крайніх емоційних станів. Проте середній рівень інтернальності у чоловіків може свідчити про потребу у розвитку внутрішнього контролю та впевненості у власних можливостях впливати на події.

На думку автора, виявлені гендерні відмінності в адаптивних характеристиках та особливостях емоційного реагування мають важливе значення для подальшої розробки психокорекційних програм. Урахування цих відмінностей дозволяє більш точно формувати цілісні підходи до підтримки особистості в умовах воєнного стану, враховуючи як сильні сторони кожної статі, так і їхні вразливі точки. Це особливо актуально для жінок, оскільки вони можуть бути більш схильними до переживання емоційної нестабільності через підвищене почуття відповідальності за родину та соціальні ролі в умовах воєнної нестабільності. Для чоловіків же доцільно акцентувати увагу на розвитку внутрішньої впевненості та самоконтролю, щоб допомогти їм більш

ефективно використовувати свої соціально-психологічні ресурси у подоланні стресових ситуацій.

Також на рис 2.18 продемонстроване порівняння показників соціально-психологічної адаптації за віковими категоріями.

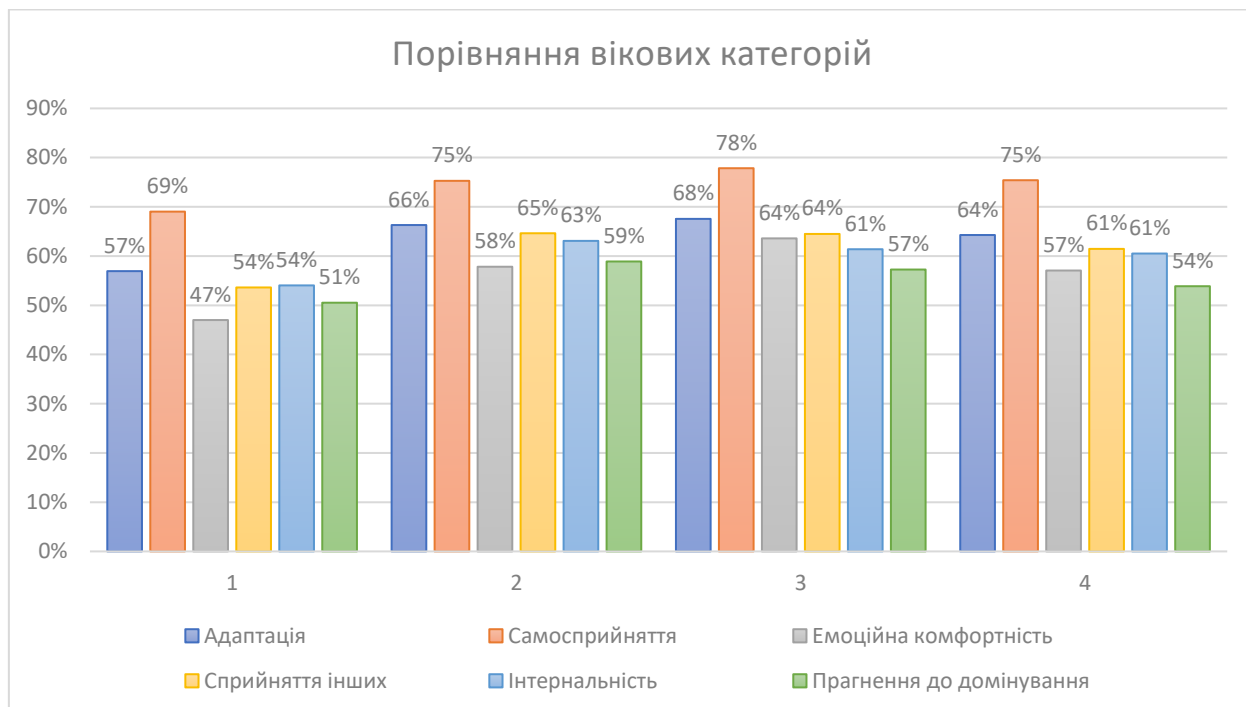


Рис 2.18. Порівняння показників соціально-психологічної адаптації вікових категорій

Для пізньої юності (16-20р.) найвищим є показник самосприйняття (69 %), що свідчить про позитивне ставлення до себе, яке формується у процесі становлення особистісної ідентичності. Водночас найменш вираженим є рівень емоційної комфортності (47 %), що може бути пов'язано з підвищеною емоційною лабільністю внаслідок нестабільного соціального становища та психологічної незрілості. Прийняття інших та інтегральність становлять 54 %, що вказує на середній рівень соціальної відкритості та сформованості цілісного уявлення про себе та соціальне оточення. Це може бути пов'язано з тим, що на цьому етапі відбувається активний пошук себе в соціумі, формування стосунків, особистісних меж, внутрішні сварки, становлення «Я». Молоді люди вже демонструють певну здатність до міжособистісної взаємодії та рефлексії, однак цей процес ще триває, що й пояснює помірковані значення

відповідних показників. Рівень адаптації у юнаків становить 57 %, що можна розцінювати як середню здатність цієї вікової групи до пристосування до змін, з огляду на те, що ця стадія є перехідною між підлітковим та дорослим життям.

Для категорії ранньої дорослості (21–25 років) характерним є високий рівень самосприйняття (75 %), що свідчить про завершення процесу ідентифікації та стабілізацію самооцінки. Інші показники також демонструють високі значення: сприйняття інших (65 %) та інтегральність (63 %), що може вказувати на ефективне включення особистості в соціум. Адаптація проявляється на рівні 66 %. Такі результати показують позитивну динаміку у розвитку адаптивних можливостей.

У віковій групі середньої дорослості (26–40 років) найвищий показник має самосприйняття (78 %), що є найвищим серед усіх категорій та вказує на повну інтеграцію особистісного «Я» та сформовану життєву позицію. Значення адаптації (68 %), емоційної комфортності (64 %) та сприйняття інших (64 %) також демонструють високий рівень соціально-психологічної врівноваженості, здатності до гнучкого реагування на життєві виклики. Це відповідає періоду соціальної реалізації, характерного для цього віку.

Для групи пізньої дорослості (41–55 років) найбільш вираженим є знову ж таки самосприйняття (75 %), що свідчить про стабільну самооцінку. Високими залишаються показники сприйняття інших (61 %), емоційної комфортності (64 %) та адаптації (64 %), що відображає стійкість психоемоційного стану та достатній досвід подолання кризових ситуацій. Це може бути наслідком сформованих життєвих установок і адаптивних стратегій, набутих протягом попередніх етапів життя.

Аналіз показника адаптації у розрізі вікових груп свідчить про поступове її зростання від пізньої юності (57 %) до середньої дорослості (68 %) з подальшим незначним зниженням у пізній дорослості (64 %). Це можна пояснити тим, що адаптаційні здібності формуються в процесі особистісного та соціального розвитку, досягаючи піку у період найбільшої професійної та соціальної реалізації, а надалі залишаються стабільно високими за рахунок

накопиченого життєвого досвіду. Таким чином, вік є суттєвим чинником адаптаційної динаміки: молодь демонструє потенціал, але ще не має стабільності, тоді як дорослі особи краще інтегрують свої емоційні та соціальні ресурси у подоланні зовнішніх труднощів.

Для перевірки зв'язку між віком та адаптивними характеристиками було проведено рангову кореляцію Спірмена. Віковим групам були присвоєні порядкові ранги (таблиця 2.8), після чого обчислено коефіцієнт кореляції між рангами та середніми значеннями показників соціально-психологічної адаптації, результати показані на таблиці 2.9.

Таблиця 2.8.

Порядкові ранги, присвоєні віковим категоріям

Вікова категорія	Ранг
16-20 р.	1
21-25 р.	2
26-40 р.	3
41-55 р.	4

Таблиця 2.9.

Результат рангової кореляції Спірмена

Показники	Кореляція
Адаптація	0,63
Самосприйняття	0,98
Емоційна комфортність	0,99
Сприйняття інших	0,94
Інтернальність	0,98
Прагнення до домінування	0,94

Отримані результати рангової кореляції Спірмена підтверджують тісний зв'язок між віком респондентів та рівнем розвитку адаптивних характеристик особистості. Найвищі коефіцієнти кореляції спостерігаються

для показників «Самосприйняття» (0,98), «Емоційна комфортність» (0,99), «Інтегральність» (0,98) та «Прийняття інших» (0,94). Це свідчить про те, що з віком у більшості респондентів спостерігається тенденція до зростання впевненості у власних силах, більшої цілісності особистісної структури та здатності до прийняття інших, що є важливими аспектами соціально-психологічної адаптації.

Найнижчий коефіцієнт кореляції спостерігається для показника «Адаптація» (0,63), що можна пояснити різноманітністю життєвого досвіду у різних вікових групах. Молодші респонденти можуть мати більше труднощів у процесі адаптації через недостатній досвід саморегуляції та слабкі соціальні навички. Натомість старші респонденти демонструють більшу здатність пристосовуватись до складних умов завдяки накопиченому досвіду та сформованим стратегіям подолання стресу.

Високий рівень кореляції за шкалою «Прагнення до домінування» (0,94) свідчить про зростання впевненості у власних можливостях із віком, що може бути пов'язано із накопиченням життєвого досвіду та впевненістю у власних силах.

Таким чином, отримані результати демонструють наявність значущого зв'язку між віком та соціально-психологічною адаптацією, що підтверджує динаміку, яку зазначили раніше.

Таким чином, дослідження соціально-психологічної адаптації за методикою Роджерса-Даймонд виявило, що більшість учасників мають середній та високий рівні адаптації. Це свідчить про те, що здатність людей адаптуватися до мінливих умов та стресу в умовах війни є досить високою. Високий рівень самоприйняття, який спостерігається у значної кількості респондентів, може свідчити про високу самооцінку й загальне позитивне ставлення до себе, що є важливим для особистісного розвитку та психологічного добробуту. Також, багато учасників показали середні показники емоційної комфортності, що може свідчити про здатність зберігати базову емоційну врівноваженість, попри складні життєві обставини, однак не

завжди здатна ефективно регулювати емоції в умовах високого стресу. Інтернальність спостерігається у більшості на середньому та низькому рівні, що може проявлятися як внутрішня нестабільність, труднощі у прийнятті рішень та схильності до емоційного виснаження в умовах тривалого стресу. Водночас, прагнення до домінування у більшій частини вибірки також мають середні та низькі показники, що свідчить про помірковане бажання впливати на інших та здатність адаптувати стиль взаємодії залежно від ситуації та уникання лідерських позицій у міжособистісних стосунках.

З метою поглибленого аналізу соціально-психологічної адаптації осіб саме з високим рівнем тривожності було проведено порівняння результатів за методикою Роджерса–Даймонда між підгрупами респондентів із різними рівнями ситуативної та особистісної тривожності. Незважаючи на нерівномірну чисельність підгруп, порівняльний аналіз є доцільним, оскільки базується на реальних емпіричних даних, що відображають специфіку вибірки.

Для аналізу було сформовано порівняльні підгрупи (табл. 2.10), відповідно до шкал ситуативної та особистісної тривожності за Ч. Спілбергером. Групу респондентів із низьким рівнем тривожності не включено до кількісного порівняння через нечисленність вибірки; їх результати розглядаються описово для ілюстрації загальної тенденції.

Таблиця 2.10.

Підгрупи для порівняльного аналізу

Рівень тривожності	Кількість осіб
Високий рівень як СТ, так і ОТ	69
Високий рівень СТ	78
Високий рівень ОТ	82
Середній рівень як СТ, так і ОТ	13

Порівняння результатів зі шкал соціально-психологічної адаптації (у %), як адаптація, самосприйняття, емоційна комфортність, сприйняття інших, інтернальність та прагнення до домінування 69 осіб з високим рівнем (як

ситуативної (СТ), так і особистісної (ОТ) тривожності) з 13, які мають середній рівень СТ та ОТ зображені на рис 2.19.

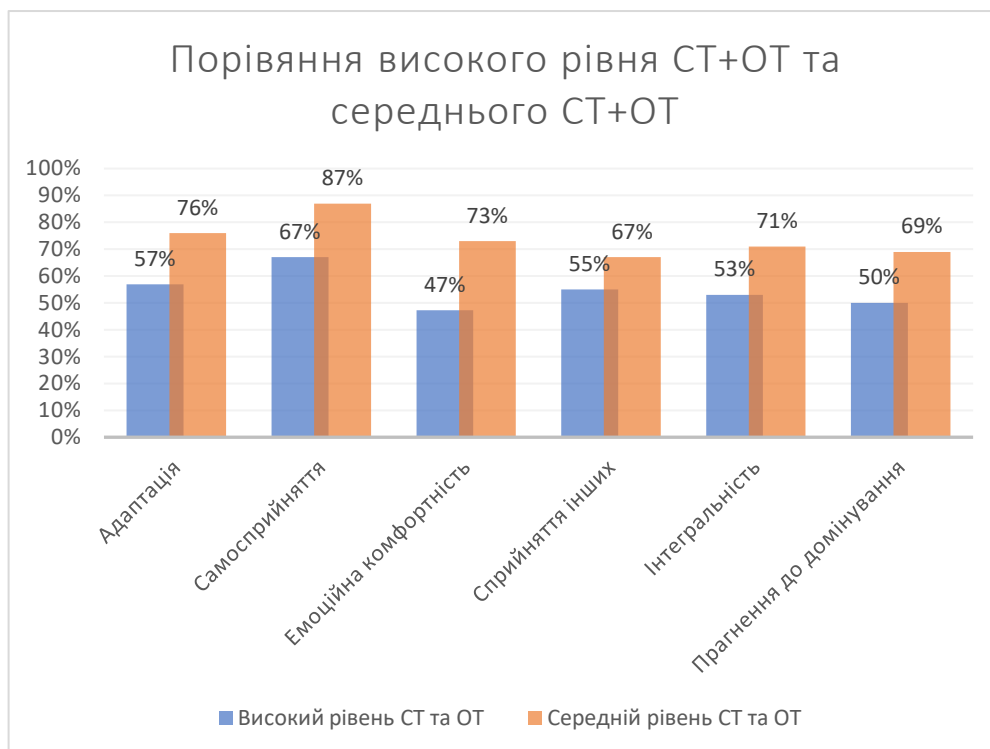


Рис 2.19. Порівняння зі шкал соціально-психологічної адаптації осіб з високим рівнем СТ та ОТ з особами із середнім рівнем СТ та ОТ

За діаграмою, респонденти з високим рівнем як ситуативної, так і особистісної тривожності мають набагато нижчі середні показники адаптації (57 % проти 76 %), самосприйняття (67 % проти 87 %), сприйняття інших (55 % проти 67 %), інтегральності (53 % проти 71 %) та прагнення до домінування (50 % проти 69 %) порівняно з респондентами, у яких тривожність на середньому рівні. Найбільша різниця спостерігається за шкалою емоційного комфорту — розрив становить 26 %, що свідчить про істотне емоційне напруження осіб з високою тривожністю. Таким чином, можемо наглядно подивитись, що підвищена тривожність негативно впливає на емоційний стан, внутрішню узгодженість особистості та можливості адаптації.

Рис. 2.20 показує, що при високому рівні ситуативної тривожності адаптивні характеристики майже ідентичні з високим рівнем особистісної

тривожності. Це свідчить про те, що як короткотривала емоційна напруга, так і глибока, стійка тривожність однаково негативно впливають на рівень соціально-психологічної адаптації. Водночас обидва стани супроводжуються зниженням емоційного комфорту, що підтверджує загальну емоційну напругу у респондентів з високим рівнем тривожності.

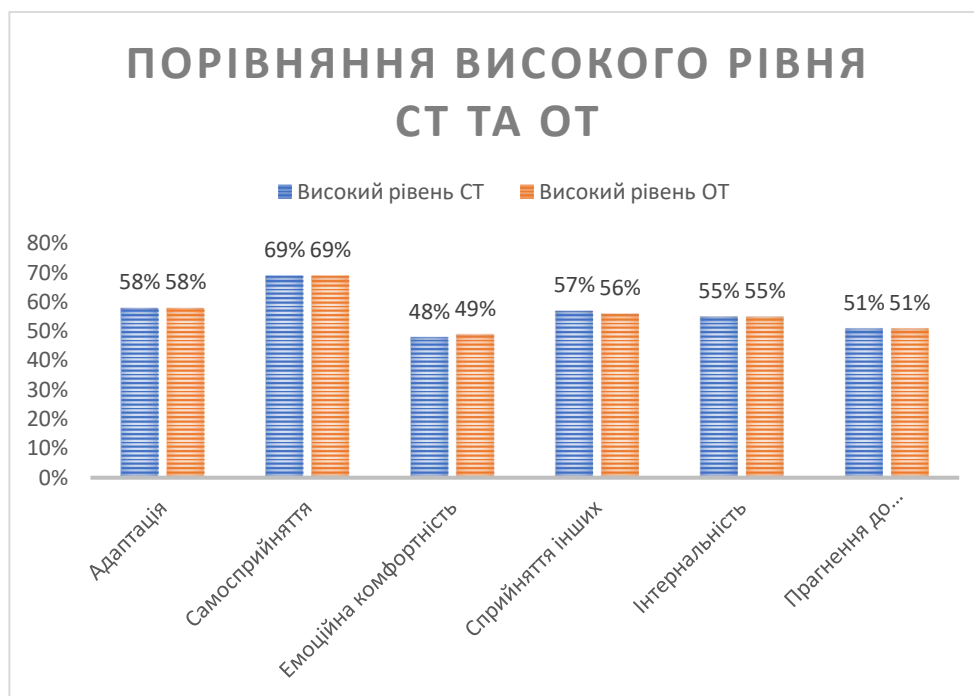


Рис 2.20. Порівняння результатів осіб з високим рівнем ситуативної та особистісної тривожності

Порівняльний аналіз показників соціально-психологічної адаптації осіб із високим та середнім рівнями ситуативної й особистісної тривожності засвідчив чітку тенденцію (рис 2.21): у групі з високим рівнем тривожності всі показники адаптації є нижчими порівняно з респондентами із середнім рівнем. Зокрема, показники за шкалами адаптації, самосприйняття, емоційного комфорту, сприйняття інших, інтегральності та прагнення до домінування у групі з високим рівнем ситуативної тривожності склали 58 %, 69 %, 48 %, 57 %, 55 %, 51 % тощо, у той час як у групі з середнім рівнем ці ж показники відповідно дорівнюють 76 %, 86 %, 72 %, 67 %, 70 %, 68 %. Ідентична динаміка спостерігається і при порівнянні високого та середнього рівня особистісної тривожності. Це свідчить про негативний вплив високої тривожності на

адаптаційний потенціал особистості, що виявляється у зниженні емоційної врівноваженості, внутрішньої гармонії та здатності ефективно реагувати на соціальні та життєві виклики. Такий вплив пояснюється тим, що тривожність, особливо хронічна (особистісна), в стан якої «переходять» більшість українців під час війни, супроводжується постійним очікуванням небезпеки, внутрішньою напругою, виснаженням психічних ресурсів, що унеможлиблює стабільну адаптацію. Як зазначає Ч. Спілбергер, високий рівень тривожності знижує здатність до продуктивної взаємодії з оточенням, викликає фрустрацію та емоційну дезорганізацію особистості [41]. Отже, чим вищий рівень тривожності, тим слабше виражені адаптивні характеристики, що підтверджує актуальність психокорекційних заходів у роботі з такими групами.

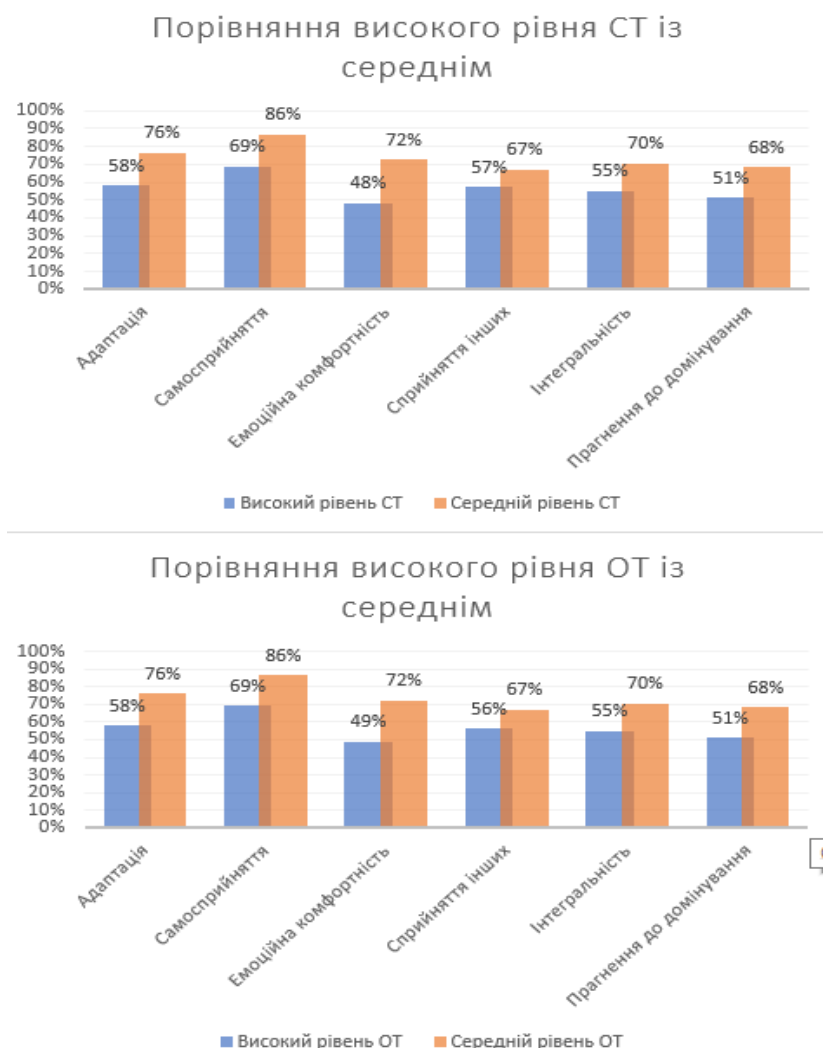


Рис 2.21. Порівняння результатів осіб з високим рівнем СТ та ОТ особами із середнім рівнем СТ та ОТ

На рисунку 2.22 представлені середні значення адаптаційних характеристик у групи респондентів із низьким рівнем ситуативної тривожності (4 особи). Можна зробити кілька важливих спостережень щодо особливостей їхнього емоційного та поведінкового профілю.



Рис 2.22. Середні значення за показниками у підгрупи з низьким рівнем СТ

Найвищий показник у цій групі було зафіксовано за шкалою самосприйняття – 80,79%, що свідчить про високу здатність приймати себе, власні емоції та особистісні якості. Це підтверджує те, що низький рівень ситуативної тривожності корелює з позитивним ставленням до себе та внутрішньою гармонією.

Високий рівень також виявлено за шкалою інтегрованість (63,30%) та стриманість інших (56,58%). Це може вказувати на те, що ці респонденти демонструють здатність до цілісного сприйняття соціальної дійсності, емоційної врівноваженості та збереження міжособистісної стабільності.

Емоційний комфорт отримав середнє значення 62,63%, що характеризує загальну емоційну врівноваженість і відсутність вираженого психологічного дискомфорту в умовах ситуативних викликів.

Показник адаптації становив 56,54%, що свідчить про середню здатність до пристосування до змін середовища, хоча і не найвищу серед представлених характеристик.

Найнижче значення спостерігалось за шкалою прагнення до домінування інших – 54,95%, що також може бути ознакою впевненості та відсутності тривожності у соціальних взаємодіях, небажанню домінувати над іншими та можливістю легше йти на компроміси.

Можемо побачити, що у респондентів із низьким рівнем ситуативної тривожності адаптаційні механізми виявляються більш сформованими та гармонійними, ніж у групах із середнім або високим рівнем.

Також, за результатами методики «Шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності» 1 особа має низький рівень особистісної тривожності. Результати за показниками дослідження соціально-психологічної адаптації: адаптація – 80,47 %, самосприйняття – 90,91 %, емоційна комфортність – 66,67 %, інтернальність – 86,9 % та прагнення до домінування – 55,17 %. Ці дані свідчать про наявність внутрішньої стабільності, позитивного самосприйняття та цілісного адаптивного профілю. Попри обмежену репрезентативність одного випадку, такий результат ілюструє таку закономірність між рівнем тривожності та ефективністю адаптації: чим нижчий рівень тривожності, тим вищі адаптивні показники. Наявність позитивного емоційного стану, самосприйняття та структурованої особистості може виступати захисним чинником у процесі адаптації до стресових обставин, включно з умовами воєнного стану. Таким чином, цей випадок є цінною ілюстрацією того, як низький рівень тривожності сприяє збереженню адаптивних ресурсів.

Отримані результати свідчать про те, що респонденти з низьким рівнем ситуативної тривожності демонструють високий рівень самосприйняття, інтегрованості та емоційного комфорту. Також їм притаманна адаптивність і стриманість у соціальних контактах, що формує загальну позитивну психологічну картину. Відносно низьке прийняття домінування інших осіб

свідчить про внутрішню автономію, що є додатковим фактором зниження ситуативної тривожності.

Проведене порівняння показників соціально-психологічної адаптації у респондентів із високим та середнім рівнями ситуативної та особистісної тривожності засвідчило виразну тенденцію до зниження адаптаційного потенціалу за підвищення тривожності. У всіх групах із високим рівнем тривожності простежуються нижчі значення емоційного комфорту, інтегральності, адаптації та інших ключових шкал.

Для підтвердження висновків за попереднім аналізом результатів проведено кореляційний аналіз Пірсона між рівнем ситуативної/особистісної тривожності та показниками соціально-психологічної адаптації, результати якого представлені на таблиці 2.11.

Таблиця 2.11.

Результати кореляційного аналізу між рівнем тривожності та показниками соціально-психологічної адаптації

Показники	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність
Адаптивність	-0,31	-0,5
Деадаптивність	0,48	0,75
Неприйняття себе	0,42	0,6
Неприйняття інших	0,30	0,57
Емоційний дискомфорт	0,56	0,72
Внутрішній контроль	0,1	-0,1
Зовнішній контроль	0,51	0,77
Підлеглість	0,26	0,58
Есканізм (уникнення проблем)	0,45	0,62

Отримали такі результати:

- «Адаптивність» має негативний кореляційний зв'язок із ситуативною ($r = -0,31$) та особистісною тривожністю ($r = -0,5$), що свідчить про те, що з підвищенням тривожності рівень адаптаційного потенціалу знижується. Деадаптивність позитивно корелює як із ситуативною ($r = 0,48$), так і з особистісною тривожністю ($r = 0,75$), що свідчить про її зв'язок із підвищеним рівнем тривожності.

- «Неприйняття себе» має позитивну кореляцію з обома типами тривожності ($r = 0,42$ для ситуативної; $r = 0,6$ для особистісної), що вказує на зв'язок між внутрішньою критикою та тривожними станами. Неприйняття інших також вказує позитивний зв'язок із ситуативною ($r = 0,30$) та особистісною тривожністю ($r = 0,57$).

- «Емоційний дискомфорт» сильно корелює з тривожністю: $r = 0,56$ для ситуативної та $r = 0,72$ для особистісної тривожності. Це вказує на те, що тривожність, особливо особистісна дуже впливає на емоційний дискомфорт.

- «Внутрішній контроль» майже не пов'язаний із ситуативною тривожністю ($r = 0,1$) та має слабкий негативний зв'язок із особистісною ($r = -0,1$).

- «Зовнішній контроль» демонструє високий позитивний зв'язок із обома типами тривожності: $r = 0,51$ (ситуативна) та $r = 0,77$ (особистісна), що вказує на взаємозв'язок між бажанням контролювати зовнішній світ та високим рівнем тривожності.

- «Підлеглість» помірно корелює з ситуативною ($r = 0,26$) та особистісною тривожністю ($r = 0,58$).

- «Ескапізм (уникнення проблем)» має помірний позитивний зв'язок із тривожністю ($r = 0,45$ для ситуативної та $r = 0,62$ для особистісної).

Результати свідчать про наявність значущих кореляційних зв'язків між тривожністю (як ситуативною, так і особистісною) та низкою психологічних характеристик. Зокрема, високий рівень СТ та ОТ пов'язані з деадаптивністю, емоційним дискомфортом, неприйняттям себе та інших, підлеглістю, зовнішнім контролем і ескапізмом. Негативний зв'язок з адаптивністю може

свідчити про те, що тривожні особистості мають труднощі з адаптацією. Таким чином, тривожність тісно пов'язана з особливостями емоційного реагування, соціальної адаптації та особистісного функціонування, що підтверджує гіпотезу про вплив високого рівня тривожності на адаптаційний потенціал особистості.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження соціально-психологічної адаптації осіб з різним рівнем тривожності в умовах воєнного стану. За допомогою комплексної діагностики, що включала стандартизовані психометричні методики та авторське анкетування, встановлено, що більшість респондентів мають високий рівень як ситуативної (78 %), так і особистісної тривожності (83 %). Це супроводжується вираженим емоційним напруженням, зниженням відчуття контролю та труднощами у саморегуляції. Особливо важливим є порівняння результатів самооцінки психічних станів та анкетування з даними стандартизованої методики оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності. Результати показали, що за суб'єктивною самооцінкою респонденти схильні занижувати рівень власної тривожності у порівнянні з результатами за методикою Спілбергера–Ханіна. Така розбіжність може бути зумовлена впливом психологічних захисних механізмів (заперечення, раціоналізація) або низьким рівнем рефлексії в умовах тривалого стресу. Це свідчить про об'єктивну потребу у використанні стандартизованих методик для більш достовірного визначення рівня тривожності, що особливо актуально в умовах війни, коли суб'єктивна оцінка може бути недостатньо інформативною.

Попри загальну тривожність, значна частина вибірки демонструє адаптивний потенціал, зокрема помірно виражені рівні самосприйняття, емоційної комфортності, інтернальності та прийняття інших. Проте особи з високим рівнем тривожності мають істотно нижчі показники адаптації, у

порівнянні із середнім рівнем тривожності (як ситуативної, так і особистісної), що підтверджено як середніми значеннями шкал, так і результатами кореляційного аналізу. Зокрема, тривожність пов'язана з дезадаптивністю, емоційним дискомфортом, неприйняттям себе та інших, зовнішнім локусом контролю й ескапізмом.

Проаналізовано відмінності у проявах тривожності та адаптації залежно від статі та вікових категорій. У жінок виявлено вищий рівень адаптації, самосприйняття та інтернальності, але й більшу емоційну вразливість, ніж у чоловіків. Аналіз за віковими категоріями показав, що ситуативна тривожність знижується з віком, натомість особистісна тривожність зберігається стабільно високою, що свідчить про її хронічний характер. Також виявлено позитивний зв'язок між віком і адаптацією, що підтверджено кореляційним аналізом.

Таким чином, результати дослідження підтвердили гіпотезу про негативний вплив високої тривожності на соціально-психологічну адаптацію особистості. Отримані дані вказують на потребу у впровадженні цілеспрямованих психокорекційних заходів для зниження тривожності та підвищення адаптивних ресурсів у кризових умовах.

РОЗДІЛ 3.

КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА ПОКРАЩЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ З ВИСОКИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

3.1. Обґрунтування необхідності психокорекційного втручання

Ефективність психокорекційного втручання підтверджується низкою наукових досліджень. Так, у роботах І. Д. Дубровіної [42], С. Д. Максименка [43], Н. В. Чепелевої [44], Л. А. Пережогіної [45], О. В. Кулачковської [46] доводиться, що системні психокорекційні заходи знижують рівень тривожності та покращують адаптивні механізми особистості. Крім того, дослідження Л. М. Мітіної [47] та Т. С. Яценко [48] засвідчують результативність програм, які включають методи когнітивно-поведінкової терапії, тренінги особистісного зростання та емоційного розвантаження.

Результати емпіричного дослідження свідчать про високий рівень ситуативної та особистісної тривожності у більшості респондентів, що вказує на виражену психоемоційну напругу в умовах воєнного стану. Водночас, хоча значна частина опитаних демонструє середній або високий рівень адаптації, спостерігається також зниження емоційного комфорту, інтегральності та виснаження ресурсів емоційної стабільності.

У контексті хронічного стресу, постійної невизначеності та загроз зовнішнього середовища, важливою умовою збереження психічного здоров'я є формування ефективних адаптивних стратегій, зниження рівня тривожності та розвиток емоційної саморегуляції.

У зв'язку з цим актуальною є розробка цільової корекційно-розвивальної програми, спрямованої на покращення соціально-психологічної адаптації осіб з високим рівнем тривожності.

3.2. Корекційно-розвивальна програма покращення соціально-психологічної адаптації особистості з високим рівнем тривожності

Мета: Покращення соціально-психологічної адаптації особистостей з високим рівнем тривожності в умовах воєнного стану шляхом розвитку емоційної саморегуляції, навичок самодопомоги та підтримки адаптивної поведінки.

Завдання програми:

1) Знизити рівень ситуативної та особистісної тривожності у респондентів шляхом формування навичок емоційної саморегуляції.

2) Розвивати адаптивні механізми особистості в умовах воєнного стану, зокрема здатність до прийняття змін, стресостійкість і психологічну гнучкість.

3) Підвищити рівень емоційного комфорту через опрацювання внутрішньої напруги, страхів та переживань, що виникають під впливом тривалого стресу.

4) Розвинути навички самопізнання та позитивного самосприйняття, що є основою психологічної стабільності та впевненості в собі.

5) Сприяти зміцненню внутрішнього контролю, формуванню відповідального ставлення до себе та власного життя як способу подолання зовнішньої дезорганізації.

6) Активізувати внутрішні ресурси особистості (емоційні, когнітивні, поведінкові) як основи ефективної адаптації до екстремальних обставин.

7) Закріпити адаптивні стратегії поведінки для подальшого самостійного використання в повсякденному житті.

Програма складається з 8 занять, що проводяться у груповому форматі (можливе індивідуальне коригування). Тривалість одного заняття — 60–90 хвилин. Загальний термін реалізації програми — 1 місяць.

Заняття проводяться в групі, яка налічує від 15 до 20 учасників.

Таблиця 3.1.

Структура корекційно-розвивальної програма покращення соціально-психологічної адаптації особистості з високим рівнем тривожності

I Орієнтовний етап			
Мета: Створити атмосферу довіри та комфорту, познайомити учасників один з одним, встановити правила роботи групи та сформулювати спільні цілі для подальшої роботи.			
№ Занят тя	Тема заняття	Вправи	Час проведе ння
1	«Знайомство»	«Коло знайомств»; «Правда або міф»; «Наші правила»; «Пісочний годинник»; «Мікрофон».	1,5 години
II Основний етап			
Мета: Сприяти всебічному самопізнанню учасників, оволодінню ефективними комунікативними навичками, опануванню методів подолання тривожності та технікам емоційної саморегуляції.			
2	«Занурення у світ самопізнання»	«Який я?»; «Переконання»; «Я є. Я маю. Я можу. Я буду»; «Особистий маніфест».	1,5 години

3	«Що таке тривожність і як її розпізнати»	Вправа «Тривожна карта»; Вправа «Чарівна крамниця»; Вправа «Тривожний портрет»; Вправа «Тривожна думка – реалістична думка»; Вправа «Безпечне місце»; Міні-лекція з обговоренням «Поняття тривожності. Види тривожності».	1,5 години
4	«Ресурси всередині мене й стабілізація власного стану»	Арт-вправа «Дерево сили»; Інформаційне повідомлення «Ресурси особистості»; Вправа «Подушка безпеки»; Вправа «Що б не сталося...»; Техніка «Пульт».	1,5 години
5	«Дихання і тіло як інструмент стабілізації»	Техніка «Прогресивна м'язова релаксація»; Техніка «Квадратне дихання»; Вправа «Сканування тіла»; Техніка «Дихання «4-7-8»»; Вправа «Обійми метелика»;	1,5 години
6	«Гнучкість і стабільність: психологічна рівновага в змінному середовищі»	Вправа «Вихід за рамки»; Вправа «Реакція – Вибір – Дія»; Техніка «13 кроків адаптивного руху в змінах»; Вправа «Стирання інформації»; Вправа «Зв'язувати незв'язуване»;	1,5 години

7	«Вчусь відновлюватись: життєстійкість й зона впливу»	Вправа «Колесо впливу»; Вправа «Графік життєвих злетів і падінь»; Вправа «Секрет сили»;	1,5 години
III Заключний етап Мета: Підвести підсумки роботи на тренінгу, закріпити отримані знання та навички, спонукати учасників до рефлексії щодо їхнього досвіду та емоцій, а також мотивувати їх до подальшого саморозвитку.			
8	«В тобі є сила»	Вправа «Незакінчені речення». Вправа «Лист самому собі». Вправа «Аплодисменти».	1,5 години

Заняття 1. «Знайомство» (див. Додаток Д.1).

Мета заняття – створити атмосферу довіри та співпраці в групі, допомогти учасникам краще познайомитися один з одним, розпочати процес групового розвитку, а також встановити правила та норми поведінки для подальшої роботи.

Матеріали та обладнання: дошка (або великий аркуш паперу), м'ячик (або іграшка, щоб можна було передавати), аркуш паперу з малюнком пісочного годинника, стікери, ручки, кольорові олівці.

Час проведення: 1,5 години.

1) Вступна частина: привітання, повідомлення мети заняття.

2) Основна частина:

- Вправа «Коло знайомств»;
- Вправа «Правда або міф»;
- Вправа «Наші правила»;
- Вправа «Пісочний годинник»;
- Вправа «Мікрофон».

3) Підбиття підсумків заняття: Рефлексія. Відповідь на запитання:

- Які моменти здавалися вам складними або незвичними?
- Чи відчували ви себе комфортно та вільно під час заняття?
- Які ваші враження від атмосфери в групі?
- Чи відчуваєте ви себе готовими до подальшої роботи?

Заняття 2. «Занурення у світ самопізнання» (див. Додаток Д.2)

Мета заняття – допомогти учасникам краще зрозуміти себе, свої цінності, переконання, сильні та слабкі сторони, а також розвинути навички позитивного мислення та самоповаги.

Матеріали та обладнання: аркуші паперу, олівці або ручки.

Час проведення: 1,5 години.

1) Вступна частина: привітання, повідомлення мети заняття.

2) Основна частина:

- Вправа «Який я?»;
- Вправа «Переконання»;
- Вправа «Я є. Я маю. Я можу. Я буду»;
- Вправа «Особистий маніфест»;

3) Підбиття підсумків заняття: Рефлексія. Відповідь на запитання:

- Які нові знання про себе ви здобули під час цього заняття?
- Що вас найбільше здивувало або зацікавило під час дослідження себе?
- Як ви можете використовувати отримані знання про себе, щоб покращити своє життя?

- Які навички самопізнання та саморозвитку ви хотіли б далі розвивати?

Заняття 3. «Що таке тривожність і як її розпізнавати?» (див. Додаток Д.3)

Мета заняття – здобуття нових знань про свою тривожність, навчитись розпізнавати свій стан.

Матеріали та обладнання: аркуші паперу, олівці або ручки.

Час проведення: 1,5 години.

1) Вступна частина: привітання, повідомлення мети заняття.

2) Основна частина:

- Вправа «Тривожна карта»;
- Вправа «Чарівна крамниця»;
- Вправа «Тривожний портрет»;
- Вправа «Тривожна думка – реалістична думка»;
- Вправа «Безпечне місце»;
- Міні-лекція з обговоренням «Поняття тривожності. Види тривожності»;

3) Підбиття підсумків заняття: Рефлексія.

Відповіді на запитання:

- Що нового дізнались про себе та які ваші сильні сторони ви чіткіше усвідомили?
- Які моменти заняття були для мене найбільш емоційно значущими?
- Яка вправа була для мене найкориснішою і чому?
- Як я зазвичай реауюю на тривогу? Чи хочу я змінити ці реакції?
- Що я можу зробити вже сьогодні, щоб краще справлятися з тривогою?

Заняття 4. «Ресурси всередині мене й стабілізація стану» (див. Додаток Д.4)

Мета заняття – усвідомлення власних внутрішніх ресурсів, розвиток навичок емоційного відновлення та стабілізації психоемоційного стану в умовах стресу. Формування здатності звертатися до особистих опорних точок у складних життєвих ситуаціях та активізація внутрішніх джерел самопідтримки.

Матеріали та обладнання: аркуші паперу, кольорові олівці, маркери, ручки.

Час проведення: 1,5 години.

1) Вступна частина: привітання, повідомлення мети заняття.

2) Основна частина:

- Арт-вправа «Дерево сили»;
- Інформаційне повідомлення «Ресурси особистості»;
- Вправа «Подушка безпеки»;
- Вправа «Що б не сталося...»;
- Техніка «Пульт»;

3) Підбиття підсумків заняття: Рефлексія.

Відповіді на запитання:

- Що вам сподобалося на цьому занятті, а що ні?
- Який момент цього заняття вам запам'ятався найбільше і чому?
- Яку вправу вам було найцікавіше виконувати? Чому?
- Чи відчули себе наповненими власними ресурсами?
- Знайшли якісь нові ресурси у собі, про які до цього не думали?
- Чи корисне це заняття для вас? Візьмете якісь вправи до використання у повсякденному житті?

Заняття 5. «Дихання і тіло як інструмент стабілізації» (див. Додаток Д.5)

Мета заняття – Формування в учасників навичок тілесної та дихальної саморегуляції для зниження тривожності, стабілізації емоційного стану та

підвищення усвідомлення зв'язку між тілом і психікою. Навчити використовувати дихання та тілесні техніки як ресурси в ситуаціях стресу.

Матеріали та обладнання: не потрібні.

Час проведення: 1,5 години.

1) Вступна частина: привітання, повідомлення мети заняття. Коротка бесіда «Як проявляється тривога в тілі?». Пояснення взаємозв'язку між тілом, диханням і психоемоційним станом.

2) Основна частина:

- Техніка «Прогресивна м'язова релаксація»;
- Техніка «Квадратне дихання»;
- Вправа «Сканування тіла»;
- Техніка «Дихання «4-7-8»;
- Вправа «Обійми метелика»;

3) Підбиття підсумків заняття: Рефлексія.

Відповіді на запитання:

- Що стало відкриттям про Ваше тіло?
- Чи відчули Ви розслаблення під час виконання цих вправ?
- Якщо була напруга, стан змінився під кінець заняття?
- Яку техніку хотіли б використовувати у повсякденному житті?

Заняття 6. «Гнучкість і стабільність: психологічна рівновага в змінному середовищі» (див. Додаток Д.6)

Мета заняття – розвиток психологічної гнучкості, здатності до швидкої перебудови поведінки в умовах невизначеності.

Матеріали та обладнання: аркуші паперу, олівці або ручки.

Час проведення: 1,5 години.

1) Вступна частина: привітання, повідомлення мети заняття.

2) Основна частина:

- Вправа «Вихід за рамки»;
- Вправа «Реакція – Вибір – Дія»;

- Техніка «13 кроків адаптивного руху в змінах»;
- Вправа «Стирання інформації»;
- Вправа «Зв'язувати незв'язуване»;

3) Підбиття підсумків заняття: Рефлексія.

Відповіді на запитання:

- Які нові знання та навички ви отримали на цьому занятті?
- Які вправи вам сподобалися найбільше? Чому?
- На які ситуації, що викликають тривожність, сьогодні вдалось знайти вихід?
- Як ви думаєте, як ці знання та навички допоможуть вам у пристосуванні до нових умов?

Заняття 7. «Вчусь відновлюватись: життестійкість й зона впливу» (див. Додаток Д.7)

Мета заняття – посилення здатності до психологічного відновлення після стресу, формування внутрішньої опори через концентрацію на контрольованих діях та формування адаптивного ставлення до труднощів.

Матеріали та обладнання: аркуші паперу, ручки, олівці, малюнок контуру голови людини (див. Приклад у Додатках).

Час проведення: 1,5 години.

1) Вступна частина: привітання, повідомлення мети заняття.

2) Основна частина:

- Вправа «Колесо впливу»;
- Вправа «Графік життєвих злетів і падінь»;
- Вправа «Секрет сили»;

3) Підбиття підсумків заняття: Рефлексія.

Тривалість: 15 хвилин.

Відповіді на запитання:

- Чи вважаєте Ви корисними ці вправи?
- Чи знайшли Ви щось нове для себе?

- Що відчуваєте після цього заняття?

Заняття 8. «В тобі є сила» (див. Додаток Д.8)

Мета заняття – підвести підсумки пройденого курсу, допомогти учасникам усвідомити свої зміни та надати їм ресурси для подальшої роботи над собою.

Матеріали та обладнання: аркуші паперу, олівці або ручки.

Час проведення: 1,5 години.

1) Вступна частина: привітання, повідомлення мети заняття.

2) Основна частина:

- Вправа «Незакінчені речення».
- Вправа «Лист самому собі».
- Вправа «Аплодисменти».

3) Підбиття підсумків заняття: Рефлексія.

Відповіді на запитання:

- Які зміни ви помітили у собі протягом цього тренінгу? Які нові знання та навички ви отримали?
- Чи є якісь сфери, у яких ви хотіли б продовжувати працювати над собою?
- Як ви можете використовувати те, що ви дізналися на цьому тренінгу, у своєму повсякденному житті?
- Що, на вашу думку, було б корисно додати до цього тренінгу?

У третьому розділі представлено розробку та теоретичне обґрунтування корекційно-розвивальної програми, спрямованої на покращення соціально-психологічної адаптації осіб з високим рівнем тривожності в умовах воєнного стану. Програма є відповіддю на виявлені в дослідженні проблеми зниження адаптивного потенціалу та підвищеної емоційної вразливості в умовах тривалого стресу.

Розроблена програма включає в себе різноманітні тренінгові заняття, що поєднують психоедукацію, техніки саморегуляції, тілесно-орієнтовані підходи, арт-терапевтичні методи та вправи на усвідомлення особистісних

ресурсів. Особлива увага приділяється розвитку життєстійкості, внутрішньої опори, здатності до самопідтримки, а також формуванню позитивного самосприйняття й навичок емоційної саморегуляції. Важливим компонентом програми є цілеспрямована робота з тривожністю: учасники вчаться розпізнавати її прояви, розуміти механізми її виникнення та опановувати ефективні стратегії подолання як ситуативної, так і особистісної тривожності, що дозволяє зменшити емоційну напругу та відновити психологічну рівновагу.

Програма сприяє не лише зниженню рівня тривожності, а й загальному особистісному зростанню. Учасники мають можливість краще усвідомити свої сильні та слабкі сторони, власні цінності, механізми подолання труднощів, а також навчаються ефективнішій поведінці у стресових ситуаціях. Значна увага приділена розвитку навичок комунікації, що є важливим елементом адаптації в умовах соціальної нестабільності.

Запропонована корекційно-розвивальна програма може бути ефективним інструментом психологічної допомоги для широкого кола осіб, які переживають емоційне напруження, тривожні стани та труднощі адаптації в умовах воєнного часу. Вона також створює умови для формування підтримувального середовища, в якому учасники можуть безпечно ділитися переживаннями, обмінюватися досвідом і отримувати необхідну соціально-психологічну підтримку.

ВИСНОВКИ

Проведений теоретичний аналіз літератури засвідчив, що феномен адаптації особистості трактується науковцями як складний багаторівневий процес взаємодії людини з навколишнім середовищем, спрямований на досягнення внутрішнього балансу та ефективного функціонування в умовах змін. Зокрема, у контексті соціально-психологічної адаптації важливими є такі складові, як емоційна стійкість, когнітивна гнучкість, самосприйняття, мотиваційні установки, локус контролю тощо. На думку автора, особливої актуальності ці аспекти набувають в умовах воєнного стану, коли особистість стикається з екстремальними викликами, втратою передбачуваності, постійною невизначеністю, що вимагає швидкої мобілізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів.

Аналіз літератури дозволив окреслити специфіку соціально-психологічної адаптації в умовах війни. Виявлено, що в умовах тривалого стресу, загрози життю та безпеці адаптаційні механізми виснажуються швидше, що підвищує ризики дезадаптації, психоемоційного вигорання та деструктивних реакцій. Особливу роль у забезпеченні ефективної адаптації відіграють такі фактори, як підтримка з боку соціального оточення, здатність до саморегуляції, рефлексія, високий рівень самоприйняття та життєстійкість. В сучасних умовах війни адаптація особистості стає не лише психологічною необхідністю, а й умовою збереження ефективного соціального функціонування та ментального здоров'я.

Проведений теоретичний аналіз поняття «тривожність» виявив відсутність єдиного підходу до її визначення. За К. Роджерсом, тривожність – деяка емоційна реакція на внутрішньо особистісне протиріччя, на конфлікт між Я реальним та Я ідеальним, за О. Захаровим, тривожність – емоційний дискомфорт, який пов'язаний з очікуванням неблагополуччя, передчуттям майбутньої загрози. За Прихожан А., яка зробила великий внесок у проблему

психології, тривожність – це емоційно-особистісне утворення, яке має когнітивний, емоційний і операціональний аспекти. Згідно з її точкою зору певний рівень тривожності в нормі властивий всім людям і є необхідним для оптимального пристосування людини до дійсності. Згідно з її точкою зору, тривожність як стійка риса особистості утворюється, коли незадовільняються провідні соціогенні потреби, перш за все потреби Я, що і відбувається в умовах війни. Таким чином, тривожність є складним і багатограним психологічним феноменом, який займає особливе місце в наукових дослідженнях у психології, психіатрії, філософії, фізіології та інших галузях.

У підрозділі, присвяченому проявам високої тривожності в умовах воєнного стану, було визначено, що основними психологічними маркерами є зниження емоційної стабільності, порушення сну, зростання ригідності, схильність до катастрофізації, труднощі з прийняттям рішень. При цьому тривожність виступає не лише наслідком зовнішніх подій, а й відображенням внутрішніх особистісних структур, таких як самооцінка, образ світу, віра у власні можливості. Війна активізує глибинні страхи, а тривожність набуває рис постійного фонового стану. На думку автора, ключовою особливістю є те, що в умовах війни особистісна тривожність значно інтенсифікує ситуативну й утворює стійкі патерни реагування, що заважає адаптації.

Проведене емпіричне дослідження дозволило виявити, що більшість учасників (понад 78 %) мають високий рівень тривожності, як ситуативної, так і особистісної. Це супроводжується підвищеним емоційним напруженням, зниженням здатності до саморегуляції, внутрішньою дезінтеграцією та труднощами в соціальних взаємодіях. Водночас було виявлено, що особи з середнім рівнем тривожності демонструють значно вищі адаптаційні показники: кращу емоційну комфортність, краще сприйняття себе, вищий рівень внутрішнього контролю. Кореляційний аналіз підтвердив, що високий рівень тривожності дійсно є чинником, який негативно впливає на процес адаптації.

Окрім стандартизованих методик, для глибшого розуміння психоемоційного стану респондентів було використано анкетування та методику самооцінки психічних станів за Айзенком. Ці результати засвідчили розбіжності між об'єктивно виміряними рівнями тривожності (за Спілбергером-Ханіним) та суб'єктивною самооцінкою. Так, респонденти схильні недооцінювати свій рівень тривожності, що свідчить про наявність психологічних захисних механізмів або недостатньої рефлексії свого психоемоційного стану.

Аналіз результатів засвідчив гендерні та вікові особливості. Жінки схильні до більш високого рівня ситуативної тривожності, а чоловіки мають більш високий рівень особистісної тривожності. Чоловіки показують більш середньо виражені адаптивні характеристики, у жінок же можна простежити схильність до низького або високого рівнів. Порівняльний аналіз за віком показує, що найвищі показники ситуативної тривожності спостерігаються у молодшої підгрупи, у старших вікових категоріях спостерігається поступове зниження ситуативної тривожності. Водночас рівень особистісної тривожності залишається стабільно високим у всіх вікових групах, зокрема досягає 75 % у найстаршій категорії. Це може вказувати на наявність хронічного напруження та закріплених тривожних установок, які з віком набувають особистісного характеру. Аналіз показника адаптації у розрізі вікових груп свідчить про поступове її зростання від пізньої юності до середньої дорослості з подальшим незначним зниженням у пізній дорослості, а рангової кореляції Спірмена продемонстрували про наявність зв'язку між віком та адаптивними можливостями особистості.

На основі результатів дослідження було розроблено корекційно-розвивальну програму, спрямовану на покращення соціально-психологічної адаптації осіб з високим рівнем тривожності. Програма охоплює вісім занять, що включають психоедукацію, тілесні практики, арт-терапевтичні методи, тренінгові модулі з розвитку життєстійкості, навичок саморегуляції та емоційної стабілізації. Особлива увага приділена розвитку усвідомленості,

внутрішньої опори, позитивного самосприйняття та соціальної підтримки. На думку автора, програма є важливим інструментом для профілактики емоційного виснаження, зменшення рівня тривожності та формування психологічної готовності до дії в умовах невизначеності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Блажівський М. І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*, 2014. С. 234–244.
2. Ламарк Ж.-Б. Філософія зоології : у 2 т. М. ; Л. : Біомедгиз, 1935. 330 с.
3. Бергер В. Я. Методологічні аспекти вивчення адаптивних явищ. *Питання теорії адаптації : праці Зоол. ін-ту АН СРСР*. Л. : Наука, 1987. Т. 160. С. 13–30.
4. Острова В. Д. Проспективна ідентичність як чинник соціально-психологічної адаптації студентської молоді : дис. ... канд. психол. наук. Київ : [б. в.], 2015. 193 с.
5. Гаврилюк Н., Кульчицька А. Психологічні особливості соціальної адаптації особистості. URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/19/46/317> (дата звернення: 15.03.2025).
6. Піаже Ж. Вибрані психологічні праці. М. : Просвіта, 1969. 376 с.
7. Налчаджян А. А. Соціально-психологічна адаптація особистості : форми, механізми і стратегії. Єреван : [вид-во], 1988. 263 с.
8. Корольчук О. Л. Посттравматичний стресовий розлад як новий виклик сучасній Україні. *Інвестиції : практика та досвід*, 2016. С. 104–111.
9. Боровинська І. Є. Соціально-психологічні стратегії життєвої успішності внутрішньо переміщених осіб : дис. ... д-ра філософії. Київ : [б. в.], 2022. 301 с.
10. Фролова М., Момоток О. Проблеми соціально-психологічної адаптації та підтримки студентів у період воєнного стану. *European Future: Philosophical and Educational Studies*, 2023. С. 1–12.
11. Пріб Г. А., Бегеза Л. Є., Раєвська Я. М. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців/ветеранів: проблематика вивчення. *Вчені*

записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія, 2022. С. 159–163.
URL: <http://habitus.od.ua/journals/2022/35-2022/23.pdf> (дата звернення: 20.03.2025).

12. Кабінет Міністрів України. Про схвалення Концепції Державної цільової програми соціальної і професійної адаптації військовослужбовців, які підлягають звільненню, та осіб, звільнених з військової служби, на період до 2017 року // Розпорядження Кабінету Міністрів України, 2013. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1068-2013-p#n9> (дата звернення: 20.03.2025).

13. Коkun О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини : психофізіологічний аспект забезпечення діяльності. Київ : Міленіум, 2004. 265 с.

14. Шклярська О. Психологічна пружність — запорука виживання під час війни. URL: http://www.aratta-ukraine.com/text_ua.php?Id=3373 (дата звернення: 20.03.2025).

15. Галієва О. М. Теоретичний аналіз поняття «тривожність». *Теорія і практика сучасної психології*, 2018. С. 107–110.

16. Адлер А. Познание человека = Menschenkenntnis // Пер. с нем. Е. А. Цыпина. Санкт-Петербург : Гуманитарное агентство «Академический проект», 2000. 253 с.

17. Немов Р. С. Психология : учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений // В 3 кн. Кн. 1 : Общие основы психологии. Москва : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1997. 688 с.

18. Кардвелл М. Психология А–Я : словарь-справочник // Пер. с англ. М. Кардвелл. Москва : ФАИР-ПРЕСС, 1999. 448 с.

19. Захаров А. И. Как преодолеть страхи у детей. Москва : Педагогика, 1986. 112 с.

20. Долгова В. И., Напимеров А. А., Латюшин Я. В. Формирование эмоциональной устойчивости личности. Санкт-Петербург : РГПУ им. А. И. Герцена, 2002. 167 с.

21. Скворцова М. В. Самоактуализация и тревожность как факторы межличностных отношений студентов гуманитарных специальностей : дис. ... канд. психол. наук. Самара : [б. в.], 2004. 215 с.
22. Лыдкова Г. М. Негативные психические состояния студентов в ситуациях с неопределённым исходом : монография. Елабуга : Изд-во ОАО «Алмедиа», 2006. 160 с.
23. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського університету імені Івана Огієнка*, 2010. С. 120–127.
24. Психологія особистості : словник-довідник // За ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. Київ : Рута, 2001. 320 с.
25. Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота*, 2019. С. 32–47.
26. Берегова Н. П., Джигун Л. М. Особистісна тривожність психолога та її вплив на результативність професійної діяльності. *Психологічні травелоги*, 2021. С. 30–40.
27. Халік О. О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів-початківців : дис. ... канд. психол. наук. Київ : [б. в.], 2010. 20 с.
28. Кожина Г. М. Тривожність під час війни: шляхи терапії. *Неврологія. Психіатрія. Психотерапія*, 2023. С. 29–34.
URL: https://healthua.com/multimedia/userfiles/files/2023/Nevro_3_2023/Nevro_3_2023_st29.pdf (дата звернення: 20.03.2025).
29. Основи практичної психології : підручник // За ред. В. Панка, Т. Титаренко, Н. Чепелєва та ін. Київ : Либідь, 2003. 536 с.
30. Українська молодь перебуває у стані тривожності — опитування.
URL: <https://pon.org.ua/novyny/10641-ukrainska-molod-perebuvaie-u-stani-tryvozhnosti-opytuv> (дата звернення: 20.03.2025).
31. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості : навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Бердянськ : БДПУ, 2016. 193 с.

32. Кабінет Міністрів України. Про схвалення Концепції Державної цільової програми соціальної і професійної адаптації військовослужбовців, які підлягають звільненню, та осіб, звільнених з військової служби, на період до 2017 року : розпорядження від 18 грудня 2013 р. № 1068-р. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1068-2013-p#n9> (дата звернення: 23.03.2025).

33. Кокун О. М. Психофізіологія : підручник. Київ : Каравела, 2002. 368 с.

34. Бриндіков Ю. Л. Реабілітація військовослужбовців — учасників бойових дій в системі соціальних служб: теоретико-методичні основи : монографія. Хмельницький : ХНУ, 2018. 224 с.

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*, 2022. С. 159–163. URL: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/17> (дата звернення: 25.03.2025)

36. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

37. Лемак М. В., Петрище В. Ю. Психологу для роботи: діагностичні методи : збірник. 2-ге вид., випр. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.

38. Всеосвіта. Шкали самооцінки тривожності Ч. Спілбергера — Ю. Ханіна. URL: <https://vseosvita.ua/library/skali-samoocinki-trivoznosti-c-spilbergera-uhanina-123114.html> (дата звернення: 14.05.2025).

39. Ананьєв Б. Г. Вікова періодизація життєвого циклу. *Вибрані психологічні праці. Серія «Педагогіка»*, 1980. Т. 2. С. 213–220.

40. MozOk.ua. Шкала тривоги Спілбергера (STAI). URL: https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trevogi-spilbergera-STAI?utm_source=chatgpt.com (дата звернення: 14.05.2025)

41. Spielberger C. D. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Form Y). Palo Alto : Consulting Psychologists Press, 1983. 44 p.
42. Дубровіна І. Д. Психологічна допомога дітям: психокорекція і психотерапія. Київ : Ніка-Центр, 2000. 216 с.
43. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 424 с.
44. Чепелєва Н. В. Психологічна адаптація особистості в умовах стресу. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2013. 284 с.
45. Пережогіна Л. А. Психологічна допомога особистості в кризових ситуаціях : навч. посіб. Харків : ФОП Панов А. М., 2012. 152 с.
46. Кулачковська О. В. Психокорекційні програми в роботі практичного психолога. Львів : СПОЛОМ, 2010. 128 с.
47. Мітіна Л. М. Психологія професійного розвитку особистості. Москва : Академія, 2003. 320 с.
48. Яценко Т. С. Глибинна психокорекція : теорія і практика. Київ : Либідь, 2004. 254 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Перший розділ опитування (опис):

Сьогодні кожен із нас, так чи інакше, проходить через складні випробування. Війна змінила звичний ритм життя кожного українця, змусила адаптуватися, шукати внутрішні сили та ресурси. Саме тому я проводжу дослідження на тему:

«Соціально-психологічна адаптація особистості з високим рівнем тривожності в умовах воєнного стану».

Мене звати Валерія Височина, я студентка кафедри Психології 4 курсу НУ "ЗП". А це опитування — частина моєї дипломної роботи, покликаної краще зрозуміти, як люди з підвищеною тривожністю адаптуються до нових складних обставин.

Ваші відповіді є абсолютно анонімними й будуть використані виключно в наукових цілях. Вони допоможуть розробити практичні рекомендації для психологів, освітян, волонтерів та всіх, хто працює з людьми у кризових умовах.

Авторське анкетування.

Інструкція: Почнемо наше дослідження з авторської анкети, яка має на меті вивчення вашого емоційного стану, рівня тривожності, а також особливостей адаптації до змін у житті, зокрема в умовах воєнного часу.

Будь ласка, уважно прочитайте кожне запитання та оберіть відповідь, яка найточніше відображає вашу думку або стан. У деяких запитаннях можна обрати кілька варіантів відповіді або вказати власний.

Ваша щирість дуже важлива для достовірності результатів дослідження. Якщо ви готові — можете розпочинати.

Текст опитувальника:

1. Вкажіть будь ласка Ваше ім'я (або псевдонім):

(Свій варіант) _____

2. Вкажіть будь ласка ваш вік:

16-20 р.

21-25 р.

26-40 р.

41-55 р.

3. Ваша стать:

Чоловіча

Жіноча

Інше _____

4. Ваша основна діяльність:

Навчаюся _____ (курс, клас)

Працюю

У пошуках себе / зміна професії

Тимчасово без роботи

Інше _____

5. Як би ви оцінили свій загальний емоційний стан за останній місяць?

Спокійний

Напружений, але контрольований

Часто тривожний

Постійна тривога, страх або безпорадність

6. Як ви вважаєте, чи легко вам пристосовуватись до нових умов життя?

Так, легко

Скоріше так

Скоріше ні

Ні, важко

7. У стресових ситуаціях ви:

Зберігаєте спокій

Відчуваєте помірну тривогу

Відчуваєте сильну тривогу та дезорієнтацію

Не можете функціонувати

8. Чи відчуваєте ви труднощі в адаптації до нових умов навчання чи життя під час війни?

Ні

Частково

Так, часто

Постійно

9. Як би ви оцінили свій загальний рівень тривожності?

Низький

Середній

Високий

Дуже високий

10. Чи змінився ваш рівень тривожності під час війни?

Не змінився

Трохи підвищився

Значно підвищився

Дуже високий, не вдається контролювати

11. Як ви думаєте, чи впливає ваш рівень тривожності на адаптацію до війни?

Не впливає

Частково впливає

Так, негативно впливає

12. Які чинники допомагають вам адаптуватися та знижувати тривожність? (Можна обрати кілька варіантів)

Підтримка родини

Спілкування з друзями

Консультації психолога

Заняття спортом або творчістю

Самодопомога (медитація, техніки дихання тощо)

Інше _____

13. Що, на вашу думку, найбільше заважає вам адаптуватися?

Свій варіант _____

Методика «Самооцінка психічних станів» за Айзенком

Інструкція: Методика дозволяє комплексно дослідити Ваш психічний стан.

Прочитайте уважно кожне з тверджень та оберіть ту цифру, в залежності від того, чи відображає воно Ваш стан.

0 – не підходить

1 – не дуже підходить

2 – підходить

Текст опитувальника:

1 Не відчуваю у собі впевненості

2 Часто червонію без причини

3 Мій сон мене непокоїть

4 Легко починаю нудьгувати

5 Непокоюся через неприємності, які є тільки в уяві

6 Мене лякають труднощі

7 Люблю аналізувати свої недоліки

8 Мене легко переконати

9 Я підозріливий

10 Важко перенесу час очікування

11 Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, із яких можна знайти вихід

12 Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом

13 У неприємних ситуаціях я схильний без поважних причин звинувачувати себе

14 Нещастя та невдачі нічому мене не вчать

15 Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною

16 Я часто почуваю себе беззахисним

17 Іноді у мене буває стан відчаю

18 Відчуваю розгубленість перед труднощами

19 У важкі хвилини життя іноді поведжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли

- 20 Вважаю недоліки свого характеру невинними
- 21 Залишаю за собою право вирішального голосу
- 22 Часто при розмові перебиваю співрозмовника
- 23 Мене легко розсердити
- 24 Люблю робити зауваження іншим
- 25 Хочу бути авторитетом для оточуючих
- 26 Не задовольняюсь малим, хочу більшого
- 27 Коли розгніваюсь, погано себе стримую
- 28 Більше люблю керувати, ніж підкорятися
- 29 У мене різка, грубувата жестикуляція
- 30 Я злопам'ятний
- 31 Мені важко змінювати звички
- 32 Нелегко переключати увагу
- 33 З обережністю ставлюся до всього нового
- 34 Мене важко переконати
- 35 Нерідко у мене з голови не виходять думки, яких потрібно позбутися
- 36 Нелегко зближуюся з людьми
- 37 Мене розчаровує навіть незначні зміни плану
- 38 Я проявляю впертість
- 39 Неохоче йду на ризик
- 40 Різко реагую на відхилення від прийнятого мною режиму

Обробка результатів:

Підраховується кількість балів за кожну з чотирьох груп питань:

I - 1-10-те питання - тривожність;

II - 11-20-те питання - фрустрація (психологічний стан зростаючого емоційно-вольового напруження, що виникає в конфліктній ситуації);

III- 21-30-те питання - агресивність;

IV - 31-40-ве питання - ригідність (тенденція до збереження своїх стереотипів, способів мислення, нездатність змінити власну точку зору).

Інтерпретація результатів:

Тривожність:

0-7 балів - низька тривожність;

8-14 балів - тривожність середня, допустимого рівня;

15-20 балів - висока тривожність.

Фрустрація:

0-7 балів - висока самооцінка, стійкість до невдач, ви не боїтеся труд-нощів;

8-14 балів - середній рівень самооцінки, має місце фрустрація;

15-20 балів - низька самооцінка, ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач.

Агресивність:

0-7 балів - ви спокійні, стримані;

8-14 балів - середній рівень агресії;

15-20 балів - ви агресивні, нестримані, маєте труднощі в стосунках з людьми.

Ригідність:

0-7 балів - ригідності нема;

8-14 балів - середній рівень;

15-20 балів - сильно виражена ригідність, вам протипоказані зміна місця роботи, зміни в сім'ї.

Додаток В

Методика «Шкала ситуативної та особистісної тривожності»
Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна

Інструкція: Ця методика допоможе оцінити Вашу тривожність як стан чи особистісну рису. (1 частина) Прочитайте уважно кожне з приведених тверджень та оберіть ту цифру, в залежності від того, як Ви себе почуваєте в даний момент. Над запитанням довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

- 1 – немає, це не так
- 2 – мабуть, ні
- 3 – скоріше так
- 4 – цілком правильно

Текст опитувальника:

- 1. Я спокійний.
- 2. Мені нічого не загрожує.
- 3. Я напружений.
- 4. Я відчуваю співчуття.
- 5. Я відчуваю себе вільно.
- 6. Я прикро вражений.
- 7. Мене хвилюють можливі негаразди.
- 8. Я відчуваю себе відпочившим.
- 9. Я насторожений.
- 10. Я відчуваю внутрішнє задоволення.
- 11. Я впевнений у собі.
- 12. Я нервую.
- 13. Я не знаходжу собі місця.
- 14. Я напружений.
- 15. Я не відчуваю напруги і скованості.
- 16. Я задоволений.
- 17. Я заклопотаний.

18. Я занадто збуджений і мені ніяково.

19. Мені радісно.

20. Мені приємно.

(2 частина) Прочитайте уважно кожну з приведених нижче тверджень і оберіть відповідну цифру залежно від того, як Ви себе почуваєте звичайно. Над питаннями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

1 – немає, це не так

2 – мабуть, ні

3 – скоріше так

4 – цілком правильно

Текст опитувальника:

21. Ви відчуваєте задоволення.

22. Ви швидко втомлюєтеся.

23. Ви легко можете заплакати.

24. Ви хотіли б бути такою ж щасливою людиною, як і інші.

25. Буває, що Ви програєте через те, що недостатньо швидко приймаєте рішення.

26. Ви відчуваєте себе бадьорою людиною.

27. Ви спокійні, холоднокровні і зібрані.

28. Очікування труднощів дуже турбує Вас.

29. Ви занадто переживаєте через дрібниці.

30. Ви буваєте цілком щасливі.

31. Ви приймаєте все занадто близько до серця.

32. Вам не вистачає впевненості в собі.

33. Ви відчуваєте себе в безпеці.

34. Ви намагаєтеся уникати критичних ситуацій і труднощів.

35. У Вас буває нудьга.

36. Ви буваєте задоволені.

37. Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють Вас.

38. Ви так сильно переживаєте своє розчарування, що потім довго не можете про них забути.

39. Ви врівноважена людина.

40. Вас охоплює сильне занепокоєння, коли Ви думаєте про свої справи і турботи.

Обробка результатів:

Ситуативна тривожність: $СТ = \sum 1 - \sum 2 + 50$, де $\sum 1$ – сума балів за такими пунктами підшкали: 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18; $\sum 2$ – сума балів за такими пунктами підшкали: 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Особистісна тривожність: $ЛТ = \sum 1 - \sum 2 + 35$, де $\sum 1$ — сума балів за такими пунктами підшкали: 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20; $\sum 2$ — сума балів за такими пунктами підшкали: 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19.

Інтерпретація результатів:

Для інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовані оцінки:

0-30 балів – низький рівень тривожності;

31-45 балів –помірний рівень тривожності;

46 балів і більше –високий рівень тривожності.

Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса
– Р. Даймонда

Інструкція: Результати цієї методики дозволяють отримати як загальний показник Вашої адаптації, так і Ваш профіль особистості, що допомагає виявити проблемні зони в процесі адаптації. Прочитайте уважно кожне з тверджень та оберіть ту цифру, в залежності від того, наскільки воно Вас описує.

- 0 - це мене зовсім не стосується;
- 1 - це мене не стосується;
- 2 - мабуть, це мене не стосується;
- 3 - не знаю, чи це мене стосується;
- 4 - це схоже на мене, але маю сумніви;
- 5 - це схоже на мене;
- 6 - це точно я.

Текст опитувальника:

- 1. Відчуває незручність, коли вступає з кимось у діалог.
- 2. Не має бажання розкриватися перед іншими.
- 3. У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.
- 4. Має до себе високі вимоги.
- 5. Часто сварить себе за те, що зробив.
- 6. Часто відчуває себе пригнобленим.
- 7. Має сумніви, що може подобатися особам протилежної статі.
- 8. Свої обіцянки виконує завжди.
- 9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.
- 10. Людина стримана, замкнена; тримається осторонь.
- 11. У невдачах звинувачує себе.
- 12. Людина відповідальна; на неї можна покластися.
- 13. Відчуває, що не у змозі змінити щось, усі зусилля марні.
- 14. На багато речей дивиться очима однолітків.

15. Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.
16. Власних переконань і правил не вистачає.
17. Подобається мріяти, іноді - вдень; важко повертається від мрії до реальності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: переживає образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.
19. Уміє керувати собою і власними вчинками, примушувати себе або дозволяти собі; самоконтроль для нього - не проблема.
20. Часто змінюється настрій: настає нудьга.
21. Усе, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі, зайнятий собою.
22. Люди, як правило, йому подобаються.
23. Не соромиться своїх почуттів, відкрито їх виражає.
24. Серед великого скупчення людей відчуває себе дещо самотньо.
25. Нині бажає все покинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай вільно спілкується.
27. Важко боротися із самим собою.
28. Напружено сприймає доброзичливе ставлення оточуючих, якщо вважає, що не заслуговує на нього.
29. У душі - оптиміст, вірить у найкраще.
30. Людина вперта; таких називають важкими.
31. До людей критичний, засуджує їх, якщо вважає, що вони цього заслуговують.
32. Часто відчуває себе не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: йому не завжди вдається думати і діяти самостійно.
33. Більшість із тих, хто його знає, добре до нього ставиться, люблять його.
34. Іноді бувають такі думки, про які не хочеться комусь розповідати.
35. Людина з привабливою зовнішністю.
36. Відчуває себе безпомічним, має потребу відчувати когось поруч.
37. Прийнявши рішення, виконує його.

38. Приймаючи самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.
39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати себе немає сенсу.
40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.
41. Усім задоволений.
42. Почувається погано: не може організувати себе.
43. Відчуває млявість; усе, що раніше хвилювало, стало байдужим.
44. Урівноважений, спокійний.
45. Роздратований, часто не може стриматися.
46. Часто відчуває себе ображеним.
47. Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата: бракує стриманості.
48. Буває, що поширює плітки.
49. Не дуже довіряє своїм почуттям: вони іноді підводять його.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці - думки, а не почуття: перед тим як щось зробити, добре поміркує.
52. Те, що відбувається, тлумачить по-своєму, здатен нафантазувати зайве.
53. Терплячий до інших і приймає кожного таким, яким він є.
54. Намагається не думати про свої проблеми.
55. Вважає себе цікавою людиною - привабливою як особистість, помітною.
56. Людина сором'язлива.
57. Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.
58. У душі відчуває перевагу над іншими.
59. Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє "Я".
60. Боїться думок інших про себе.
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, схвалення: у тому, що для нього суттєво, намагається бути кращим.
62. Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.
63. Людина діяльна, енергійна, ініціативна.

64. Пасує перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65. Просто недостатньо оцінює себе.
66. Ватажок, вміє впливати на інших.
67. Ставиться до себе в цілому добре.
68. Людина наполеглива, їй завжди важливо зробити все по-своєму.
69. Не подобається, коли з кимось порушуються зв'язки, особливо - якщо починаються сварки.
70. Досить довго не може прийняти рішення, потім має сумніви щодо його правильності.
71. Розгублений, невпевнений у собі.
72. Задоволений собою.
73. Йому часто не щастить.
74. Людина приємна, приваблює інших.
75. Можливо, не дуже вродливий, але може подобатись як людина, особистість.
76. З презирством ставиться до осіб протилежної статі й не має контактів із ними.
77. Коли треба щось зробити, його охоплюють страх, сумніви.
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.
79. Уміє наполегливо працювати.
80. Відчуває, що росте, дорослішає: змінюється сам і змінює ставлення до навколишнього світу.
81. Іноді говорить про те, про що насправді не має уявлення.
82. Завжди говорить тільки правду.
83. Схвильований, напружений.
84. Щоб він щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.
85. Відчуває невпевненість у собі.
86. Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватись і обґрунтовувати свої вчинки.
87. Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших.

88. Людина, якій подобається міркувати.
89. Іноді подобається хизуватися.
90. Приймає рішення і відразу змінює їх; звинувачує себе у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не може.
91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чийсь допомогу.
92. Ніколи не запізнюється.
93. Відчуває внутрішню несвободу.
94. Відрізняється від інших.
95. Не дуже надійний, на нього не можна покластися.
96. Добре себе розуміє, усе в собі приймає.
97. Товариська, відкрита людина; легко спілкується з людьми.
98. Сили і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати; усе може виконати.
99. Себе не цінує: ніхто його не сприймає серйозно, у кращому випадку усі до нього ставляться поблажливо, просто терплять.
100. Хвилюється, що забагато переймається особами протилежної статі.
101. Усі свої звички вважає позитивними.

Обробка результатів:

Підраховуються коефіцієнти за формулами:

адаптація (A), самоприйняття (S), емоційна комфортність (E):

$$A, S, E = (a / (a+b)) \cdot 100\%;$$

сприйняття інших:

$$L = (1,2a / (1,2a + b)) \cdot 100\%;$$

інтегральність:

$$I = (a / (a + 1,4b)) \cdot 100\%;$$

прагнення до домінування:

$$D = (2a / (2a + b)) \cdot 100\%.$$

Інтерпретація результатів:

Результати, менші від норми, інтерпретуються як надмірно низькі, а більші від норми - як високі.

№ з/п	Показники		Номери висловлювань	Норма
А	а	Адаптивність	4, 5, 9, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 68, 72, 74, 75, 78, 79, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	68-136
	в	Деадаптивність	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 52, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 65, 70, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	68-136
2	Неправда -		34, 45, 48, 81, 89	18-36
	Неправда +		8, 82, 92, 101	
S	а	Прийняття себе	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	22-42
	б	Неприйняття себе	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	14-28
L	а	Прийняття інших	9, 14, 22, 26, 53, 97	12-24
	б	Неприйняття інших	2, 10, 21, 28, 40, 60, 76	14-28
E	а	Емоційний комфорт	23, 29, 30, 41, 44, 47, 78	14-28
	б	Емоційний дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	14-28
I	а	Внутрішній контроль	4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98	26-52
	б	Зовнішній контроль	13, 25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77	18-36
D	а	Домінування	58, 61, 66	6-12
	б	Підлеглість	16, 32, 38, 69, 84, 87	12-24
8		Есканізм (уникнення проблем)	17, 18, 54, 64, 86	10-20

Додаток Д.1

Заняття 1. «Знайомство».

Мета заняття – створити атмосферу довіри та співпраці в групі, допомогти учасникам краще познайомитися один з одним, розпочати процес групового розвитку, а також встановити правила та норми поведінки для подальшої роботи.

Матеріали та обладнання: дошка (або великий аркуш паперу), м'ячик (або іграшка, щоб можна було передавати), аркуш паперу з малюнком пісочного годинника, стікери, ручки, кольорові олівці.

Час проведення: 1,5 години.

1) Вступна частина: привітання, повідомлення мети заняття.

2) Основна частина:

– Вправа «Коло знайомств».

Мета: встановити рівність позицій, привітати один одного, сприяти згуртованості групи та створенню комфортної атмосфери для успішної комунікації.

Інструкція: Почнемо з невеличкої розминки для приємного знайомства. Зараз той, у кого опиниться цей м'ячик назве своє ім'я та позитивну якість, яку хотіли б повідомити своїй групі.

– Гра «Правда або міф»

Мета: краще дізнатись одне про одного, створити веселу та неформальну атмосферу.

Інструкція: Зараз ми більше дізнаємось одне про одного за допомогою відгадування. Це має бути весело та може призвести вас до здивування. Кожен з вас по черзі каже три твердження про себе: два — правдиві, одне — вигадане. Інші мають вгадати, що є неправдою.

– Вправа «Наші правила».

Мета: залучення учасників до колективного формулювання основних правил і норм поведінки під час тренінгового заняття.

Інструкція: На дошці (або великому аркуші паперу) будемо записувати правила групи. По черзі можете запропонувати необхідне та важливе правило, на Вашу думку.

Приклад правил:

- 1) Будьте готові приймати активну участь у всіх діях та обговореннях на тренінгу. Заохочуйте та поважайте думки інших учасників;
- 2) Прослухайте кожного учасника, не перебиваючи його, та дотримуйтеся взаємоввічливості під час обговорень;
- 3) Зберігайте конфіденційність інформації, яка обговорюється під час тренінгу;
- 4) Допмагайте іншим учасникам, якщо вони цього потребують. Спільно працюйте над вирішенням завдань;
- 5) Будьте уважними та зосередженими під час занять;
- 6) Поважайте викладача тренінгу, а також інших учасників;
- 7) Уникайте негативних коментарів та конфліктних ситуацій.

– Вправа «Пісочний годинник».

Мета: виявити і сформулювати очікування студентів від заняття.

Інструкція: На плакаті зображений пісочний годинник. Роздайте кожному студенту по кілька стікерів у формі піщинок. Після того, як студенти напишуть свої очікування, попросіть їх підійти до плаката і приклеїти свої стікери у верхній частині пісочного годинника.

– Вправа «Мікрофон».

Мета: заохочення до висловлення думок та ідей, сприяння обміну інформацією та поглядами.

Інструкція: перший учасник бере «мікрофон» (уявний або реальний) і протягом 1-2 хвилин висловлює свою думку з обраної теми. Коли перший учасник закінчує, він передає «мікрофон» наступному учаснику по черзі. Кожен учасник має можливість висловитися по черзі, поки всі не висловляться.

3) Підбиття підсумків заняття: Рефлексія.

Відповідь на запитання:

- Які моменти здавалися вам складними або незвичними?
- Чи відчували ви себе комфортно та вільно під час заняття?
- Які ваші враження від атмосфери в групі?
- Чи відчуваєте ви себе готовими до подальшої роботи?

Заняття 2. «Занурення у світ самопізнання».

Мета заняття – допомогти учасникам краще зрозуміти себе, свої цінності, переконання, сильні та слабкі сторони, а також розвинути навички позитивного мислення та самоповаги.

Матеріали та обладнання: аркуші паперу, олівці або ручки.

Час проведення: 1,5 години.

1) Вступна частина: привітання, повідомлення мети заняття.

2) Основна частина:

– Вправа «Який я?»;

Мета: розвивати здатність студентів до самопізнання та саморозкриття своєї особистості.

Інструкція: роздати кожному учаснику аркуш паперу і запропонувати намалювати на ньому променисте сонце. Вддовж намальованих променів сонця кожному учаснику потрібно написати свої позитивні якості.

– Вправа «Переконання»;

Мета: відпрацювання навички переконання себе в успішному виході зі стресової ситуації . (Схема може коригуватись людиною відповідно до своїх проблем).

Інструкція: спробуйте переконати себе за прикладом такої схеми:

- 1) Я успішно (виконаю цю задачу) тому, що...
 - 2) Я успішно (виконаю цю задачу) навіть, якщо...
 - 3) Я успішно (виконаю цю задачу), не зважаючи на...
 - 4) Я успішно (виконаю цю задачу) так, що...
 - 5) Я успішно (виконаю цю задачу) завдяки...
 - 6) Я успішно (виконаю цю задачу) так само, як і...
 - 7) Я успішно (виконаю цю задачу) разом з...
 - 8) Я успішно (виконаю цю задачу) спираючись на...
 - 9) Я успішно (виконаю цю задачу), бо прагну...
- Вправа «Я є. Я маю. Я можу. Я буду»;

Мета: підвищення рівня самооцінки, нагадування про ресурси, як зовнішні, так і внутрішні.

Інструкція: візьміть папір і ручку, розділіть аркуш паперу на 4 частини, а зверху підпишіть своїм ім'ям. Частини аркушу поділяються на:

- «Я є» - Напишіть те, чим Ви пишаєтесь в собі (Я доброзичлива(ий), Я активна(ий)...))
- «Я маю» - Перерахуйте людей, місця та інші ресурси, на які Ви можете покластись (Батьки, друзі, робота...)
- «Я можу» - Напишіть навички, вміння, види діяльності, якими Ви володієте (керувати проєктами, спілкуватись англійською, грати на музичному інструменті, підтримувати людей...)
- «Я буду» - Вкажіть, що Ви робитимете, щоб підтримати себе у важкі часи (Піду на прогулянку, зателефоную мамі...)

У моменти, коли вам здається, що ви не впораєтесь, беріть цей листок і перечитуйте.

— Вправа «Особистий маніфест»;

Мета: спрямувати життя у певному напрямку, досягати поставлених цілей та вирішувати труднощі.

Інструкція: Візьміть аркуш паперу та напишіть на ньому ваші цінності та переконання, пріоритети, ідеї, які ви відстоюєте та найближчі цілі. Можете використовувати його як інструмент нагадування про те, який Ви є та як нагадування про те, що Вам треба зробити.

3) Підбиття підсумків заняття: Рефлексія.

Тривалість: 15 хвилин.

Відповідь на запитання:

- Які нові знання про себе ви здобули під час цього заняття?
- Що вас найбільше здивувало або зацікавило під час дослідження себе?
- Як ви можете використовувати отримані знання про себе, щоб покращити своє життя?

- Які навички самопізнання та саморозвитку ви хотіли б далі розвивати?

Додаток Д.3

Заняття 3. «Що таке тривожність і як її розпізнавати?».

Мета заняття – здобуття нових знань про свою тривожність, навчитись розпізнавати свій стан.

Матеріали та обладнання: аркуші паперу, олівці або ручки.

Час проведення: 1,5 години.

1) Вступна частина: привітання, повідомлення мети заняття.

2) Основна частина:

– Вправа «Тривожна карта»;

Мета: навчити ідентифікувати ситуації, що викликають тривогу та прояви цього стану.

Інструкція: кожен учасник на аркуші позначає ситуації, в яких він відчуває найбільшу тривожність, і описує свої тілесні, емоційні та поведінкові реакції. Після цього, обговорення – які спільні ситуації викликають тривогу та як ми їх переживаємо.

– Вправа «Чарівна крамниця»;

Мета: допомогти учасникам краще зрозуміти себе, свої сильні та слабкі сторони, а також те, які риси вони хотіли б розвинути в собі.

Інструкція: Тренер пропонує уявити, що вони знаходяться в чарівній крамниці, де він – продавець. Кожен учасник може обміняти риси (мудрість, сміливість, чесність тощо), яких, на його думку, забагато і ними можна поділитися з іншими, або ті, яких він хоче позбутися, на риси, яких не вистачає.

– Вправа «Тривожний портрет»;

Мета: підвищення емоційної усвідомленості.

Інструкція: учасникам треба намалювати або символічно зобразити свою тривогу, можна проявляти фантазію всіма різноманітними способами. Після цього обговорити, з чим асоціюється тривога, на що вона схожа «на вигляд», як хотілось би її змінити/покращити.

– Вправа «Тривожна думка – реалістична думка»;

Мета: регуляція підвищеної тривожності, виявлення когнітивних викривлень.

Інструкція: учасникам треба сформулювати та свої тривожні думки у першу колонку таблиці. У другу колонку вписати реалістичні раціональні твердження щодо цих думок, тобто пояснити їх раціональною мовою, виділити можливі наслідки цієї, наприклад, тривожної події і т.д. Після – обговорити, що змінилось у самопочутті, коли думки стали реалістичнішими.

– Вправа «Безпечне місце»;

Мета: створити за допомогою уяви психологічний простір для відновлення та відпочину; відчувати контроль над власним емоційним станом.

Інструкція: спочатку потрібно розслабитись, дихати глибоко та видихати із закритими очами. Підключаємо увагу та уявляємо місце, де Вам завжди комфортно, затишно та спокійно (це може бути якесь місце з минулого, наприклад, дача з дитинства, або Ваша затишна кімната, або якийсь захисний купол і т.д). Головне – відчуття повної безпеки.

1) Візуалізуйте себе в цьому місці: уявіть, що Ви стоїте або сидите в своєму безпечному місці, уявіть: що вас оточує? Зверніть увагу на можливий колір, форму, текстуру оточуючих предметів. Уявіть, як торкаєтесь до них.

2) Розширте своє сприйняття: Погляньте далі – що ви бачите навколо? Розгляньте віддалені об'єкти, форми, кольори. Використовуючи уяву, додайте до цього місця все, що зробить його ще більш затишним для Вас.

3) Зверніть увагу на деталі: Уявіть, як ваші босі ноги торкаються підлоги/землі, відчуйте її текстуру. Прогуляйтеся, спостерігаючи за довір'ям та прислухайтесь, які звуки ви чуєте? (можливо птахи, шум моря і т.д). Чи відчуваєте Ви сонце чи приємне тепле повітря? Які запахи Ви відчуваєте? Уявіть приємні аромати для Вас.

4) Відчуйте повний спокій, як він наповнює тіло і розум. Це безпечне місце завжди доступне вам, і ви можете повернутися сюди будь-коли, коли захочете відчувати себе захищеним та щасливим.

5) Запам'ятайте своє місце, перед тим як повернутись у реальний світ. Озирніться навколо, запам'ятайте деталі свого комфортного місця. Ви можете змінювати його з часом або залишати незмінним – це ваш уявний притулок, де вам завжди буде добре.

6) Коли будете готові, поступово розплющте очі.

Після вправи, обговорити відчуття та стан у моменті, чи сподобалась вправа та чи є сенс для учасників використовувати цю вправу в момент тривоги та стресу.

– Міні-лекція з обговоренням «Поняття тривожності. Види тривожності».

Мета: закріпити знання з теми тривожності й обговорити, що нового дізнались.

Тривожність - це природна людська емоція, яка виникає у відповідь на стрес або небезпеку. Вона може проявлятися у різних формах, таких як нервозність, занепокоєння або страх. У деяких випадках тривожність може стати надмірною або безпричинною, що може призвести до тривожного розладу. Існує два основних типи тривожності: ситуативна та особистісна.

Ситуативна тривожність, також відома як реактивна тривожність, виникає у відповідь на конкретну ситуацію або подію. Це природна реакція на стрес і може допомогти нам залишатися в безпеці. Наприклад, ви можете відчувати ситуативну тривожність, коли: виступаєте перед публікою, проходите важливий тест або очікуєте важливої події. Особистісна тривожність є більш стійкою рисою особистості. Люди з особистісною тривожністю схильні відчувати занепокоєння і страх частіше і без видимої причини. Вони можуть постійно турбуватися про різні речі, такі як робота, фінанси, здоров'я або особисті стосунки. Симптоми особистісної тривожності можуть бути схожими на симптоми ситуативної тривожності, але вони, як правило, більш тривалі і інтенсивні».

Серед ознак тривожності виділимо наступні:

Емоційні симптоми	Когнітивні симптоми	Фізичні симптоми
-------------------	---------------------	------------------

Нервозність або неспокій	Негативні нав'язливі думки	Прискорене серцебиття
Роздратування	Катастрофізація	Пітливість
Відчуття страху або жаху	Труднощі з прийняттям рішень	Тремтіння
Труднощі з концентрацією уваги	Почуття забутості або розгубленості	М'язова напруга

3) Підбиття підсумків заняття: Рефлексія.

Відповіді на запитання:

- Що нового дізнались про себе та які ваші сильні сторони ви чіткіше усвідомили?
- Які моменти заняття були для мене найбільш емоційно значущими?
- Яка вправа була для мене найкориснішою і чому?
- Як я зазвичай реагую на тривогу? Чи хочу я змінити ці реакції?
- Що я можу зробити вже сьогодні, щоб краще справлятися з тривогою?

Заняття 4. «Ресурси всередині мене й стабілізація стану».

Мета заняття – усвідомлення власних внутрішніх ресурсів, розвиток навичок емоційного відновлення та стабілізації психоемоційного стану в умовах стресу. Формування здатності звертатися до особистих опорних точок у складних життєвих ситуаціях та активізація внутрішніх джерел самопідтримки.

Матеріали та обладнання: аркуші паперу, кольорові олівці, маркери, ручки.

Час проведення: 1,5 години.

1) Вступна частина: привітання, повідомлення мети заняття.

2) Основна частина:

– Арт-вправа «Дерево сили»

Мета: мобілізація внутрішніх ресурсів.

Інструкція: Наша вправа складається з трьох етапів:

1-й етап. Тренер пропонує учасникам розповісти яке дерево, на його погляд, сильне, міцне, красиве. Описати стовбур, гілки, листя.

(Якщо їм складно підібрати сильні прикметники, тренер допомагає питаннями. Наприклад, стовбур у дерева міцний, дерево стоїть стійко?

Важливо звертати увагу на сильні сторони такими прикметниками, як міцний, надійний, стійкий, здоровий, потужний, великий, могутній, стійкий і т.д.).

2-й етап. Тренер пропонує учасникам намалювати своє сильне дерево. Важливо при цьому стовбур і гілки промальовувати пальчиками, листочки - малювати пальчиками. Під час малювання ще раз промовляємо характер дерева, використовуючи вже знайомі прикметники. Особливу увагу слід приділити коріння дерева, яких не видно і які дають силу, міць, здоров'я і впевненість самому дереву. Запропонувати учасникам їх намалювати відбитком долоні пальчиками вниз. При цьому важливо ще раз проговорити їх якості.

3-й етап. Запропонувати учасникам уявити себе цим деревом. Встати, закрити очі. Підняти руки вгору (руки-гілки, пальчики листя) і відчути, як невидимі коріння внутрішньої сили наповнюють упевненістю, спокоєм. Зробити кілька глибоких вдихів-видихів і відкривати очі.

Після цього обговорити, які емоції супроводжували під час вправи та чи можуть себе учасники віднести до цього дерева, чи вважають себе такою ж сильною людиною, наприклад, як зобразили своє дерево.

– Інформаційне повідомлення «Ресурси особистості» (15 хв.)

Мета: надати інформацію учасникам про значення ресурсів.

Хід роботи:

Ресурси особистості - це всі ті життєві опори, які знаходяться в розпорядженні людини, і дозволяють їй забезпечувати свої основні потреби: виживання; фізичний комфорт; безпеку; залученість в соціум; повага з боку соціуму; самореалізацію в соціумі.

Ресурси поділяються на соціальні та особисті, інакше кажучи - зовнішні і внутрішні.

Зовнішні ресурси - це матеріальні цінності, соціальні статуси (ролі) і соціальні зв'язки, які забезпечують підтримку соціуму, допомагають людині зовні.

Внутрішні ресурси - це психічний особистісний потенціал, характер і навички людини, які допомагають зсередини.

Однак, розподіл на зовнішні і внутрішні ресурси є досить умовним. І ті, і інші ресурси тісно пов'язані і при втраті зовнішніх ресурсів поступово відбувається втрата ресурсів внутрішніх. Надійні зовнішні ресурси забезпечують збереження внутрішніх ресурсів, але тільки в тому випадку, якщо ці внутрішні ресурси вже є.

Важливо зрозуміти, що найсильніші внутрішні ресурси не замінюють зовнішні, але дозволяють якийсь час існувати без зовнішніх ресурсів, відновлювати їх з нуля, нарощувати в будь-якій ситуації і забезпечувати над-адаптацію, опираючись середовищу наодинці.

Однак, треба дуже добре розуміти, що будь-які внутрішні ресурси - це як запас кисню в легенях, як запас глікогену в печінці - забезпечують автономно лише на якийсь час, поки людина не знайшла нові джерела живлення - зовнішні ресурси.

На одних внутрішніх ресурсах людина довго існувати не може, вона повинна знайти відповідне середовище і вступити з ним у взаємообмін, забезпечувати з його допомогою всі свої потреби, від нижчих до вищих, інакше через якийсь час внутрішній потенціал буде вичерпано.

Ось чому в ідеалі, людина повинна постійно піклуватися про підтримку і нарощування і тих, і інших ресурсів, і чим сильніші її внутрішні ресурси, тим простіше нарощувати зовнішні. І чим більше вона сама наростила ресурсів зовнішніх, тим сильніше вона стала всередині.

Вміння тримати ресурси в балансі дає можливість зберігати свою працездатність та здоров'я на багато років.

– Вправа «Подушка безпеки»

Мета: дати можливість відчувати підтримку від оточуючого світу, зрозуміти те, що дає силу та мотивацію діяти.

Інструкція. Візьміть аркуш паперу й намалюйте на ньому ваші «подушки безпеки». Наприклад, у вас є власне помешкання, і це - ваша подушка безпеки. У вас є робота, машина, рахунок, друзі, кохані - малюйте ще подушки. Вони можуть поєднуватися між собою або бути намальованими окремо.

Кожна подушка - це те, що вас підтримує. Їх може бути скільки завгодно - стільки, скільки ви зможете згадати.

Але намалювати їх потрібно так, щоби на кожній ви могли уявити зверху себе. Тож розташуйте аркуш максимально комфортно для вас. Кожну подушку треба підписати (щоби ви не забули, що малося на увазі), їх можна розмалювати в різні кольори.

Після цього, обговорити: які думки та почуття викликала ця вправа, чи поповнили учасники власні ресурси.

– Вправа «Що б не сталося...»

Мета: створити примусовий зв'язок з близьким і реальним майбутнім.

Інструкція: вправа полягає у проговоренні певної фрази. Вона завжди повинна починатися зі слів: "Що б не сталося..."

І далі ви уявляєте та можете записати собі те, чим обов'язково займатиметеся сьогодні або інші певні сьогодні речі.

Наприклад:

«Що б не трапилося, сьогодні ввечері я заварю трав'яний чай».

«Що б не трапилося, сьогодні я прийму розслаблюючу ванну»

«Що б не трапилося скоро настане літо»

«Що б не трапилося, через пару днів будуть вихідні»

«Що б не трапилося, я прийду додому та обійму кішку».

Чим більше ви знаходитимете таких опор щодня, тим стійкіше почуватиметеся. Регулярне виконання вправи допомагає покращити саморегуляцію, підвищує адаптивність, розвиває систему внутрішнього опору.

– Техніка «Пульт»;

Мета: стабілізувати стан при нав'язливих спогадах та відчувати власний контроль над спогадами.

Інструкція:

Час від часу, особливо в умовах воєнного стану, травматичні спогади з минулого можуть переживатися як реальні. Ця психологічна техніка допоможе знизити рівень емоційного реагування на подію, яка вже закінчилася, але все ще лишає певний слід у пам'яті.

Уявіть, що Ви сидите перед великим екраном і тримаєте в руках пульт. Розгляньте кнопки на пульті («Вимкнути звук», «Вимкнути колір», «Зупинити», «Перемотати назад», «Перемотати вперед», «Уповільнити», «Пришвидшити» та інші, які тобі здаються потрібними).

Тепер, розгляньте екран (якого він розміру та з чого зроблений; що він більше нагадує: екран у кінотеатрі, проєкторне відображення, велику плазму;

який на дотик; яка вага і т.д). Чим більше деталей будете уявляти, тим простіше буде відновити уявну картинку за потреби.

Якщо нав'язливий чи неприємний спогад раптом виникає в голові, й викликає багато важких емоцій, вже підготовленими за допомогою попереднього етапу, Ви можете спроектувати його на цей уявний внутрішній екран і не бути в ньому, а спостерігати за ним. Тепер можете дивитися спогад без звуку та кольору, пришвидшувати чи уповільнювати перебіг подій, контролювати його за допомогою пульта дистанційного керування. Такі дії допомагатимуть отримувати щоразу більше контролю над цим спогадом.

Після цього запитати та обговорити, кому ця вправа здається корисною, в які моменти можна її використовувати.

3) Підбиття підсумків заняття: Рефлексія.

Відповіді на запитання:

- Що вам сподобалося на цьому занятті, а що ні?
- Який момент цього заняття вам запам'ятався найбільше і чому?
- Яку вправу вам було найцікавіше виконувати? Чому?
- Чи відчували себе наповненими власними ресурсами?
- Знайшли якісь нові ресурси у собі, про які до цього не думали?
- Чи корисне це заняття для вас? Візьмете якісь вправи до використання у повсякденному житті?

Заняття 5. «Дихання і тіло як інструмент стабілізації».

Мета заняття – Формування в учасників навичок тілесної та дихальної саморегуляції для зниження тривожності, стабілізації емоційного стану та підвищення усвідомлення зв'язку між тілом і психікою. Навчити використовувати дихання та тілесні техніки як ресурси в ситуаціях стресу.

Матеріали та обладнання: не потрібні.

Час проведення: 1,5 години.

2) Вступна частина: привітання, повідомлення мети заняття. Коротка бесіда «Як проявляється тривога в тілі?». Пояснення взаємозв'язку між тілом, диханням і психоемоційним станом;

Дихальні вправи допомагають розслабитися, особливо тоді, коли накриває приступ тривоги. У цей момент люди зазвичай роблять швидкі і неглибокі вдихи, що розбалансовує рівні кисню та вуглекислого газу.

Прискорене дихання може призвести до почастишання пульсу, запаморочення, м'язової напруги та інших симптомів, які можуть, своєю чергою, сприяти ще більшій тривожності.

Глибоке дихання — один із найкращих способів знизити стрес. Коли ви глибоко дихаєте, мозок отримує сигнал заспокоїтися та розслабитися. Потім він посилає цей меседж вашому тілу. Тому усі симптоми, про які ми говорили вище, поступово зменшуються.

2) Основна частина:

– Техніка «Прогресивна м'язова релаксація»;

Мета: знизити симптоми тривожності та стресу; знизити артеріальний тиск, полегшити біль у м'язах.

Інструкція: В тишині Вам потрібно лягти (по можливості) або сісти, відкинувшись на стільці, покласти руки на коліна. Зробіть кілька повільних рівних вдихів та видихів. Тепер треба зосередитись на наступних зонах, які я буду проговорювати, намагаючись залишити решту частин тіла розслабленими:

- 1) Лоб. Зморщіть чоло на 15 секунд. Відчуйте, як м'язи напружуються. Потім повільно розслабляйте чоло, рахуючи до 30. Зверніть увагу на різницю у відчуттях м'язів, коли розслабляєтесь. Дихайте повільно та рівно.
- 2) Щелепа. Напружте м'язи щелепи на 15 секунд. Потім повільно ослабте напругу, рахуючи до 30. Зверніть увагу на почуття розслаблення та продовжуйте дихати повільно та рівно.
- 3) Шия та плечі. Збільште напругу в шиї та плечах, піднявши плечі до вух і затримайтеся на 15 секунд. Повільно ослабте напругу, рахуючи до 30. Зверніть увагу, як напруга йде.
- 4) Руки та кисті. Повільно стисніть обидві руки в кулаки. Притисніть їх до грудей і утримуйте 15 секунд, стискаючи так сильно, як тільки можете. Потім повільно відпустіть, рахуючи до 30. Зверніть увагу на відчуття розслаблення.
- 5) Сідниці. Повільно збільшуйте напругу в сідницях протягом 15 секунд. Потім повільно ослабте напругу протягом 30 секунд. Зверніть увагу, як напруга йде.
- 6) Ноги. Повільно збільшуйте напругу у квадрицепсах та литках протягом 15 секунд. Напружте м'язи так сильно, як тільки зможете. Потім обережно ослабте напругу протягом 30 секунд. Зверніть увагу, як напруга йде, а відчуття розслаблення залишається.
- 7) Ступні. Повільно збільшуйте напругу в стопах та пальцях ніг. Напружте м'язи настільки, наскільки зможете. Потім повільно ослабте напругу, рахуючи до 30. Зауважте, як зникає вся напруга.

Насолоджуйтесь відчуттям розслаблення, що пронизує ваше тіло. Продовжуйте дихати повільно та рівно.

— Техніка «Квадратне дихання»;

Мета: стабілізація ритму дихання, зниження фізіологічних проявів тривожності.

Інструкція: «Квадратне» дихання, або дихання на чотири, легко практикувати у будь-яких умовах. І ніхто навіть не помітить, що ви робите дихальні вправи.

Видихніть, рахуючи до чотирьох. Затримайтесь і порахуйте до чотирьох. Вдихніть, рахуючи до чотирьох та затримайте повітря й порахуйте до чотирьох. Видихніть, починаючи заново.

– Вправа «Сканування тіла»;

Мета: усвідомлення тілесних відчуттів та напруження.

Інструкція: Учасникам треба зручно сісти. Тренер повільно промовляє, щоб учасники звернули увагу на конкретні частини тіла та розслабляли їх (зверніть увагу на ноги та повністю розслабляйте, починаючи від ступні, колінок до пальців і т.д)

Проговорити: що відчули під час вправи та де зосереджене в тілі основна «маса» напруження?

– Техніка «Дихання «4-7-8»;

Мета: стабілізація ритму дихання, зниження фізіологічних проявів тривожності.

Інструкція: Дихальна вправа «4-7-8» діє як природний транквілізатор для нервової системи. Спочатку краще виконувати вправу сидячи з прямою спиною. Із часом ви зможете виконувати її, лежачи в ліжку.

Помістіть кінчик язика на піднебіння за верхніми передніми зубами і тримайте його там протягом усієї вправи. Повністю видихніть через рот(має вийти свистячий звук). Закрийте рота і спокійно вдихніть через ніс, рахуючи подумки до чотирьох. Затримайте дихання, рахуючи до семи та повністю видихніть через рот, рахуючи до восьми. Знову має бути свистячий звук.

Вправа «Обійми метелика»;

Мета: відчути спокій в тілі та думках, повернути відчуття рівноваги.

Інструкція: Усі ми зараз маємо необхідність у відчутті спокою та впевненості.

Метелик – це символ трансформації. Тому почнемо трансформацію зараз:

1. Оберіть зручне положення.

2. Закрийте очі. Покладіть руки, схрестивши їх на грудях. Ліву руку на праву ключицю, а праву – на ліву.
3. Пальцями правої руки легенько постукайте по лівій ключиці. Пальцями лівої – по правій. Протягом хвилини продовжуйте це робити по черзі.
4. Тримавши руки, зробіть три вдихи та видихи. А про себе або вголос скажіть: «Я у спокої. Я бажаю собі спокою, здоров'я та впевненості»
5. Зробіть по три повторення: постукування, дихання, промовляння слів.
6. На завершення зробіть три глибокі вдихи та видихи.

3) Підбиття підсумків заняття: Рефлексія.

Відповіді на запитання:

- Що стало відкриттям про Ваше тіло?
- Чи відчули Ви розслаблення під час виконання цих вправ? Яка вправа найбільше сподобалась?
- Якщо була напруга, стан змінився під кінець заняття?
- Чи хотіли б використовувати ці техніки у повсякденному житті?

Та які саме?

Додаток Д.6

Заняття 6. «Гнучкість і стабільність: психологічна рівновага в змінному середовищі».

Мета заняття – розвиток психологічної гнучкості, здатності до швидкої перебудови поведінки в умовах невизначеності.

Матеріали та обладнання: аркуші паперу, олівці або ручки.

Час проведення: 1,5 години.

1) Вступна частина: привітання, повідомлення мети заняття.

2) Основна частина:

– Вправа «Вихід за рамки»;

Мета: навчити бачити ситуації ширше, розвинути когнітивну гнучкість.

Інструкція: У вас є завдання – придумати 10 нестандартних способів застосування звичайного повсякденного предмета (наприклад, ложка).

Обговорити: що було важко? Як часто ми мислимо шаблонами в житті? Чи можна застосовувати цю вправу до наших дій в конкретних ситуаціях?

– Вправа «Реакція – Вибір – Дія»;

Мета: навчити робити усвідомлену паузу між подразником і дією.

Інструкція: Вам потрібно змодельовати декілька складних для Вас ситуацій, де спочатку хотілось зреагувати емоційно (злитись, уникнути), а потім до цих ситуацій придумати інший спокійний вихід.

Обговорити: як можна тренувати нові шаблони поведінки?

– Техніка «13 кроків адаптивного руху в змінах»;

Інструкція: Цю технологію можна використовувати щоразу, коли стикаємося зі стресовими змінами. Є 13 питань, на які треба відповісти:

1. Що я хочу зараз із того, на що впливаю на 100%?
2. Як дізнаюся, що я цього досяг?
3. Як зміниться моє життя, коли я цього досягну?
4. А що зараз щодо моєї мети?
5. Що я відчуваю та як можу перемкнутися на більш конструктивний стан?

6. На що я можу впливати, а на що – ні? Як відпустити те, на що я вплинути не можу?
7. Які якості, навички та вміння мені потрібні для того, щоб прийти до цього?
8. На що я можу опиратися? Що залишити незмінним? Що мене посилить?
9. Що змінити?
10. Які можливості відкриваються?
11. Що я зроблю та коли?
12. Що може піти не так?
13. Як себе підстрахую?

Це повинно допомогти Вам проаналізувати ситуацію, в якій Ви знаходитесь з усіх сторін. Чи вважаєте цю техніку корисною?

– Вправа «Стирання інформації»;

Мета: зниження тривожності, підвищення самоконтролю та стійкості, покращення загального психологічного благополуччя.

Інструкція: Розслабтеся. Заплющте очі. Уявіть, що перед вами лежить чистий аркуш паперу, олівці, гумка. Подумки намалюйте на аркуші негативну ситуацію, яку б вам хотілося забути. Це може бути реальна картинка, образна ситуація. Подумки візьміть гумку й послідовно «стирайте» з аркуша цю негативну інформацію, поки не зникне ця картинка. Знову заплющте очі й уявіть собі той самий аркуш паперу. Якщо картинка не зникла, знову візьміть гумку й «стирайте» її до повного зникнення.

– Вправа «Зв'язувати незв'язуване»;

Мета: навчити знаходити альтернативні рішення в складних ситуаціях

Інструкція: Ця вправа добре працює, коли з'являється проблема чи ситуація, з якою не одразу можемо впоратися. Подумайте про цю проблему чи ситуацію та обведіть поглядом навколо себе (там, де знаходитесь). Виберіть предмет, чомусь за цей предмет зачепиться погляд (ви відчуєте), і поставте запитання: «Що цей предмет порекомендує щодо розв'язання проблеми?», «Які характеристики предмета допоможуть розв'язати цю проблему?», «Якщо

предмет міг би говорити, що б він сказав про проблему?», «Які ідеї запропонував би?».

Такі прості на перший погляд вправи (якщо робити їх письмово та свідомо) дійсно будуть допомагати напрацьовувати нові нейронні зв'язки і розкують, виведуть із в'язниці наших стереотипів та шаблонів, а отже – нарощуватимуть адаптивне мислення. Найскладніше в цьому – зловити себе на цих шаблонах.

3) Підбиття підсумків заняття: Рефлексія.

Відповіді на запитання:

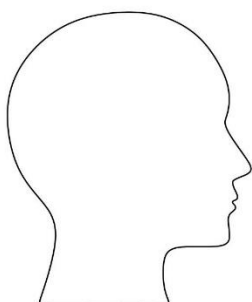
- Які нові знання та навички ви отримали на цьому занятті?
- Які вправи вам сподобалися найбільше? Чому?
- На які ситуації, що викликають тривожність, сьогодні вдалось знайти вихід?
- Як ви думаєте, як ці знання та навички допоможуть вам у пристосуванні до нових умов?

Додаток Д.7

Заняття 7. «Вчусь відновлюватись: життєстійкість й зона впливу»

Мета заняття – посилення здатності до психологічного відновлення після стресу, формування внутрішньої опори через концентрацію на контрольованих діях та формування адаптивного ставлення до труднощів.

Матеріали та обладнання: аркуші паперу, ручки, олівці, малюнок контуру голови людини (див. Приклад).



Час проведення: 1,5 години.

1) Вступна частина: привітання, повідомлення мети заняття.

2) Основна частина:

– Вправа «Колесо впливу»;

Мета: навчити фокусуватись на дії, а не безсиллі.

Інструкція: Вам зараз треба взяти аркуш паперу та поділити його на дві колонки.

Згадайте зараз Ваші тривожні думки щодо якихось подій й напишіть у першу колонку «Що я можу зробити в цій ситуації», а друга колонка – «Що я не можу змінити». Це дасть Вам змогу зосередитись на Ваших конкретних діях, щоб зменшити хвилювання. Це дієва техніка для підвищеної тривожності: зосередитись на діях і прийняти те, на що ми не впливаємо.

– Вправа «Графік життєвих злетів і падінь»;

Мета: проаналізувати методи пройдених життєвих складнощey, сформулювати наратив сили.

Інструкція: Намалюйте на аркуші паперу Ваш графік життя, з вказаннями точок злетів та падінь, які Ви пройшли. Обговорити: що

допомагало справитись з труднощами? Як ці падіння впливають на мене зараз?
Чи ефективні методи використовувались, щоб пройти перешкоди?

– Вправа «Секрет сили»;

Мета: усвідомлення сильних особистісних рис, закріплення знань про життєстійкість.

Інструкція: Спочатку обговоримо, які особистісні риси допомагали Вам вистояти у складних періодах? Кожну перелічену рису ми будемо записувати у наш «Портрет життєстійкості». Обговорити: як можна звертатись до цього образу в повсякденному житті?

3) Підбиття підсумків заняття: Рефлексія.

Тривалість: 15 хвилин.

Відповіді на запитання:

- Чи вважаєте Ви корисними ці вправи?
- Чи знайшли Ви щось нове для себе?
- Що відчуваєте після цього заняття?

Заняття 8. «В тобі є сила».

Мета заняття – підвести підсумки пройденого курсу, допомогти учасникам усвідомити свої зміни та надати їм ресурси для подальшої роботи над собою.

Матеріали та обладнання: аркуші паперу, олівці або ручки.

Час проведення: 1,5 години.

1) Вступна частина: привітання, повідомлення мети заняття.

2) Основна частина:

– Вправа «Незакінчені речення».

Мета: отримати зворотній зв'язок від учасників.

Інструкція: учасникам необхідно продовжити незакінчені речення.

1. Робота у нашій групі
2. Я дізнався/дізналася, що
3. Я хочу сказати Вам, що
4. Не було потреби в тому, щоб
5. Я б хотів/хотіла більше дізнатися про
6. Якби я знав/знала, що
7. Сьогодні тренеру корисно було б... .
8. Коли я повернуся додому, ...

– Вправа «Лист самому собі».

Мета: заохотити учасників тренінгу до рефлексії та планування особистого розвитку, допомагаючи їм зафіксувати ключові моменти, оцінити прогрес, сформулювати плани та підвищити мотивацію.

Інструкція: Наприкінці тренінгу учасники пишуть лист самому собі, в якому вони описують, що корисного отримали учасники від цього тренінгу та що хотіли б використовувати далі. Можна ще написати підбадьорюючі/підтримуючі слова собі (все, що душа забажає).

– Вправа «Аплодисменти».

Мета: створити атмосферу позитиву та підтримки, зменшити емоційне напруження.

Інструкція: спочатку починає аплодувати учасник, що сидить з правого боку перший, потім до нього приєднується другий, до них – третій, четвертий і так далі, як тільки дійшли до моменту, коли аплодують всі присутні, зменшення оплесків відбувається в зворотньому порядку.

3) Підбиття підсумків заняття: Рефлексія.

Відповіді на запитання:

- Які зміни ви помітили у собі протягом цього тренінгу? Які нові знання та навички ви отримали?
- Чи є якісь сфери, у яких ви хотіли б продовжувати працювати над собою?
- Як ви можете використовувати те, що ви дізналися на цьому тренінгу, у своєму повсякденному житті?
- Що, на вашу думку, було б корисно додати до цього тренінгу?