

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

**Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи
кафедра психології**

**Соціально-психологічні аспекти адаптації особистості
в умовах нестабільності та конфліктної ситуації**

Кваліфікаційна робота

Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконав:

студент 2 курсу, 603 групи

Вицига Едуард

Керівник:

кандидат психологічних наук,

доцент **Гаркавенко Н.В.**

До захисту допущено

на засіданні кафедри

протокол № _____ від _____ 2023 р.

Зав. кафедрою _____ доц. Андрєєва Я.Ф.

Чернівці – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I: ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДО СОЦІАЛЬНИХ ЗМІН	
1.1. Аналіз теоретико-методологічних підходів до поняття адаптації та соціально-психологічної адаптації особистості.....	8
1.2. Основні аспекти проблеми адаптації особистості до соціальних змін.....	23
1.3. Вивчення проблеми адаптації особистості в умовах воєнного конфлікту.....	28
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ I.....	32
РОЗДІЛ II: АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ З ПРОБЛЕМИ ВИВЧЕННЯ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕСТАБІЛЬНОСТІ ТА КОНФЛІКТНОЇ СИТУАЦІЇ	
2.1. Методика та організація дослідження з проблеми вивчення адаптації особистості в умовах воєнного конфлікту.....	33
2.2. Опис результатів емпіричного дослідження з проблеми вивчення адаптації особистості в умовах воєнного конфлікту.....	36
2.3. Рекомендації для поліпшення соціально-психологічної адаптації особистості в умовах воєнного конфлікту.....	66
ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ II.....	72
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	75
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	80
ДОДАТКИ.....	88

ВСТУП

Воєнна ситуація завжди є складним періодом для суспільства, і супроводжується різними соціальними трансформаціями. Існує кілька основних аспектів цього питання як загального характеру так вузького психологічного.

Війна може призвести до масової міграції людей, особливо тих, хто втратив свої домівки або був примусово переміщений. Це може призвести до зміни етнічного складу та культурного розмаїття в різних регіонах.

Воєнний конфлікт може призвести до зміни ролей і функцій у суспільстві. Наприклад, чоловіки можуть бути призвані на фронт, що призводить до зміни розподілу сімейних обов'язків і викликає необхідність для жінок брати на себе додаткові обов'язки.

Воєнна ситуація зазвичай супроводжується зменшенням економічної активності і змінами у споживчому поведінці. За звичайних обставин люди можуть інвестувати у довгострокові проекти та розвивати нові галузі економіки. Однак, воєнна ситуація змушує людей зосереджуватись на термінових потребах, таких як безпека і виживання. Саме тому, економічні трансформації зазвичай включають зміни у розподілі ресурсів та перепрофілюванні виробництва на військові цілі.

Воєнний конфлікт може призвести до зміни соціальної структури суспільства. Наприклад, внаслідок війни можуть зникнути певні соціальні групи, або ж нові групи можуть з'явитися, наприклад, ветерани війни.

Війна може змінити цінності та світогляд суспільства. Вона може призвести до наростання націоналізму, патріотизму або соціального активізму.

Враховуючи всі ці соціальні зміни, важливо розуміти, що воєнний конфлікт має серйозні наслідки для суспільства і може потребувати додаткових зусиль для відновлення та зміцнення соціальної стабільності після його завершення.

Вивченням проблеми адаптації особистості у воєнний час займаються значна кількість українських та зарубіжних науковців. Зокрема О.В. Кривенко, Л.В.Деркач, І.М.Климовський, О.В.Марущак, Н.М.Мазур, проводять дослідження у галузі психології воєнних конфліктів та питань адаптації особистості. Ірина Литовченко зосереджує дослідження на психологічній адаптації воїнів до воєнної ситуації та після неї. Вона також вивчає проблеми посттравматичного стресового розладу та його вплив на психічне здоров'я ветеранів. Олег Михайлов спеціалізується на проблемах психологічної адаптації і психологічної реабілітації ветеранів воєнних конфліктів. Олена Максименко вивчає проблеми адаптації воїнів та бійців на передовій, а також вплив воєнних травм на фізичне та психічне здоров'я людей. Дмитро Ігнат'єв наукові дослідження спрямовує на вивчення проблем гуманітарної адаптації воїнів, зокрема на умовах гібридної війни. Він також досліджує соціальні та психологічні наслідки воєнних подій. Це лише декілька прикладів українських науковців, які працюють в цій галузі. Україна має багато талановитих науковців, які глибоко вивчають проблему адаптації особистості у воєнний час.

Існує численність зарубіжних науковців, які займаються вивченням проблеми адаптації особистості у воєнний час. Деякі з них включають Karestan С. Коепен професора психіатрії в Гарвардській медичній школі, дослідник психологічних травм та посттравматичного стресового розладу у військових ветеранів. Професор психології у Військовому медичному корпусі США Brett Т. Litz дослідник післявоєнної адаптації, включаючи посттравматичний стресовий розлад та інші проблеми ментального здоров'я у

ветеранів. Charles Figley – професор психологічних наук та директор Інституту стресу, травми та ветеранської проблеми у Департаменті соціальної роботи при Університеті Тулейн. Його дослідження фокусуються на проблемах посттравматичного стресового розладу та стресової травми на війні. Sheila A.M. Rauch – американська психіатр та професор психіатрії у Військовому медичному коледжі Джорджії. Вона вивчає посттравматичний стресовий розлад та розробляє та оцінює інтервенції для ветеранів та активних військовослужбовців.

Декілька європейських науковців, які займаються вивченням проблеми адаптації особистості у воєнний час. Елізабет Хінкс – професор психології в Університеті Лейдена (Нідерланди) і спеціалістка з вивчення стресу та посттравматичного стресового розладу у ветеранів. Каролін Відеманн – доцентка соціології в Університеті Геттінген (Німеччина) і вивчає вплив війни на психологічну адаптацію ветеранів та їхню роль у суспільстві. Леоні Бартель – професор психології в Університеті Гамбурга (Німеччина) який досліджує фактори, що сприяють адаптації після жорстоких воєнних дій. Єва Карлсон – професор соціології в Університеті Осло (Норвегія) і фахівець зі статистичної аналітики, її дослідження фокусуються на тому, як воєнна служба впливає на психічне здоров'я і соціальну адаптацію особистостей. Анна-Марія Стюарт – доцентка психології в Університеті Готе (Швеція) і займається вивченням впливу травми війни на психологічний стан та адаптацію ветеранів.

Проаналізувавши ґрунтовно сферу вивчення обраної нами теми ми зіштовхнулися з тим фактом, що значна частина науковців все ж роблять акцент на дослідженні адаптації саме серед військовослужбовців, що підкреслило необхідність вивчення проблеми адаптації населення загалом, котре перебуває у зоні військового конфлікту, що і обумовило актуальність обраної нами теми.

Об'єктом нашого дипломного дослідження є проблема соціально-психологічної адаптації особистості. Відповідно, **предметом** роботи виступає соціально-психологічна адаптація особистості в умовах війни.

Мету дипломної роботи ми визначили у порівнянні системи ціннісних орієнтацій особистості у довоєнний та воєнний період та встановленні їх взаємозв'язку і проблемою адаптації до умов війни.

Завданнями нашої дипломної роботи стали наступні:

- Дослідити наукові погляди на проблему соціальної та психологічної адаптації особистості в якості наукової проблеми.
- Провести дослідження щодо впливу військового стану на соціально-психологічну адаптацію, зважаючи на їх динаміку.
- Проаналізувати, як сучасні трансформаційні процеси впливають на здатність особистості до адаптації.
- Вивчити, які особливості ціннісних орієнтацій особистості виникають в контексті воєнного конфлікту.
- Дослідити критерії адаптованості особистості в умовах війни.
- Проаналізувати головні стратегії поведінки особистості, які сприяють підвищенню адаптації в контексті війни і визначити шляхи їх оптимізації.

У якості **гіпотези** нашого дипломного дослідження ми сформулювали припущення що система ціннісних орієнтацій особистості видозмінюється під дією складних життєвих обставин, а саме: воєнні конфлікти можуть викликати перегляд і переоцінку цінностей, що відображається на процесі адаптації особистості.

Для вирішення основних завдань у нашого дипломного дослідження були використані наступні **методи**:

1. Теоретичні методи: аналіз, синтез, систематизація, порівняння, узагальнення, класифікація наявної фахової літератури з проблематики.

2. Емпіричні методи: тестування, анкетування, збір емпіричних даних, статистична обробка отриманих результатів.

У ході проведення дослідження було залучено **вибірку** у 30 учасників із Чернівців та Чернівецької області. Вік учасників дослідження становив від 20 до 26 років. Проведено дослідження у два етапи. Перший етап дослідження був проведений протягом жовтня – листопада 2021 року та був основою для нашого бакалаврського дослідження. Другий етап дослідження був проведений вже у період воєнного часу, а саме протягом березня – квітня 2023 року в онлайн-форматі.

У ході проведення як емпіричного дослідження першого порядку так і емпіричного дослідження другого порядку ми використали наступні **методики**:

- «Діагностика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда»;
- «Діагностика структури ціннісних орієнтацій особистості С.С.Бубнової»;
- «Тест-опитувальник для визначення самоствавлення особистості (В.В. Столін, С.Р. Пантелєєв)».

Додатково для другого етапу діагностики також нами було розроблено:

- авторську анкету для збору необхідних даних про опитуваних, що сприяли подальшому порівняльному аналізу та коректному описі отриманих результатів.

Теоретичне значення нашої дипломної роботи полягає у тому, що ми зробили спробу порівняти системи ціннісних орієнтацій особистості у довоєнний та воєнний період та встановити їх взаємозв'язок із проблемою адаптації до умов війни.

Дипломна робота складається із вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних у написанні роботи наукових джерел та додатків.

Загальний обсяг дипломної роботи складає 106 сторінок, а основна частина роботи висвітлена на 88 сторінках. Дипломна робота проілюстрована 2 таблицями та 9 діаграмами. Список літератури налічує 68 джерел.

РОЗДІЛ І: ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДО СОЦІАЛЬНИХ ЗМІН

1.1. Аналіз теоретико-методологічних підходів до поняття адаптації та соціально-психологічної адаптації особистості

Вивчення проблеми адаптації особистості до соціальних змін є актуальною темою в сучасному світі, де швидкі зміни технологій, комунікації та соціального оточення впливають на життя людей. Адаптація до соціальних змін може бути складним процесом, оскільки вимагає зміни у способі думання, поведінці та взаємодії з іншими людьми.

Однією з ключових проблем адаптації до соціальних змін є технологічний прогрес, зокрема зростання використання соціальних медіа. Використання соціальних медіа має багато позитивних аспектів, але також може мати негативний вплив на психологічне благополуччя та суспільні відносини. Люди можуть почуватися відокремленими і втратити зв'язок з реальним світом, страждаючи від почуття самотності та незадоволеності життям [27].

Іншою проблемою адаптації є зміни в суспільстві, такі як економічні перетворення, демографічні зміни та зміни в ролі чоловіків та жінок. Ці зміни можуть приводити до стресу і конфліктів, оскільки люди вимушені змінювати свої звички, переконання та цінності.

Дослідження проблеми адаптації особистості до соціальних змін можуть допомогти розуміти, які фактори впливають на цей процес та які стратегії адаптації є найефективнішими. Вивчення цієї проблеми також може сприяти розробці програм та підходів до підтримки адаптації особистості, включаючи психологічну підтримку та освіту [27].

Таким чином, вивчення проблеми адаптації особистості до соціальних змін має важливе значення для нашого розуміння сучасного світу і може мати практичні наслідки для соціальної практики та підтримки людей у процесі адаптації.

Дослідження адаптації особистості проводиться протягом довгого часу в різних наукових напрямках. В контексті соціології, де ця проблема вивчається широко, поняття адаптації почало досліджуватися наприкінці ХІХ - на початку ХХ століття такими вченими, як Р.Вормс, А.Еспінс, Г.Спенсер та іншими представниками органістичної школи. Вони намагалися знайти аналогію між суспільством і людським організмом [32].

Багато науковців і психологів працювали над проблемою адаптації особистості. Одним з відомих науковців є Ерік Фромм, який досліджував процес адаптації людини до соціального середовища. Його дослідження визначили велику частину сучасної теорії адаптації особистості.

Іншим відомим науковцем, який працював у цій області, був Карл Роджерс. Він висунув теорію позитивної регартації, яка стверджує, що для успішної адаптації особистості необхідна повнота та емоційна сатисфакція.

Іншими відомими науковцями, які досліджували адаптацію особистості, є Альберт Бандура, Іван Павлов, Маслоу та багато інших.

Кожний з них приніс свій внесок до розуміння та теорії адаптації особистості.

Теодор Парсонс – американський соціолог, один з провідних представників структурно-функціональної теорії. Він багато часу присвятив вивченню проблеми соціальної адаптації особистості.

У своїх наукових пошуках Парсонс зосереджувався на вивченні того, як індивід пристосовується до соціальної обстановки та ролей, які йому надаються в суспільстві. Він вірив, що соціальна адаптація є суттєвою для повноцінного функціонування особистості та суспільства в цілому [5].

Парсонс досліджував шляхи соціальної адаптації через аналіз соціальної структури та ролей, інституцій і норм суспільства. Він визнавав, що соціальна адаптація може бути складною і вимагати зусиль з боку індивіда, особливо в умовах соціальних змін [5].

Основна ідея Парсонса полягає в тому, що соціальна адаптація потребує знаходження балансу між внутрішніми потребами особистості та зовнішніми вимогами суспільства. Це може включати в себе прийняття соціальних ролей, виконання обов'язків і відповідь на очікування оточуючих.

Також Парсонс працював над концепцією соціальної системи, де соціальна адаптація відбувається через співробітництво та взаємодію різних частин суспільства. Він визнавав, що соціальна адаптація є процесом постійної взаємодії та змін [5].

Наукові пошуки Теодора Парсонса допомогли в розумінні процесу соціальної адаптації особистості і його значення для функціонування суспільства. Його теорії стали основоположною для подальших досліджень у галузі соціології та соціальної психології [5].

Роберт Кін Мертон, американський соціолог, провів значні наукові пошуки у сфері соціальної адаптації особистості. Його дослідження

стосувалися різних аспектів цієї проблеми, включаючи соціальне нерівенство, наукову кар'єру та девіантну поведінку [50].

Одним з найвідоміших внесків Мертона у дослідження соціальної адаптації була його теорія соціальної структури і аномалій. Він вважав, що соціальна структура, така як класова система, впливає на здатність особистості до соціальної адаптації. Мертон визначив п'ять можливих типів соціальної адаптації: конформність, інновація, ритуалізація, відчуження і повернення [1].

Крім того, Мертон провів дослідження професійного статусу і соціальної адаптації науковців. Він відображав розбіжності між організаційною структурою наукової спільноти та особистими амбіціями дослідників, що можуть впливати на їх соціальну адаптацію [1].

Досліджуючи девіантну поведінку, Мертон розглядав її як результат нестачі соціальних можливостей для досягнення суспільних цілей. Він запропонував концепцію "сприятливого кримінального поля", у якому окремі особи мають більші шанси вступити на шлях девіантної поведінки через нерівність у можливостях [1].

У своїх дослідженнях Мерьтон виявив величезний вплив соціальної структури і умов на соціальну адаптацію особистості. Він розширив розуміння цієї проблеми і запропонував нові ракурси для аналізу та розуміння соціального явища. Його дослідження стали основою для подальшої розробки соціологічних теорій соціальної адаптації [35].

Ерік Еріксон – американський психолог і психоаналітик, який вивчав розвиток особистості та соціальну адаптацію. Він запропонував концепцію розвитку людини через стадії життя та описав важливі етапи задоволення психосоціальних потреб [65].

Згідно з Еріксоном, соціальна адаптація особистості є важливою частиною її розвитку. Він вважав, що процес самоідентифікації і адаптації до

соціальних вимог розпочинається з перших років життя і триває протягом усього життя [65].

Еріксон виділяв вісім психосоціальних етапів розвитку особистості, кожний з яких має власну конфліктну задачу, яка має бути вирішена для ефективної соціальної адаптації. Ці етапи включають [65]:

1. Довіра проти недовіри (народження - 1 рік): У дитини формується довіра до світу навколо неї, основана на надійних відносинах з опікунами.

2. Автономія проти замкнутості (1-3 роки): Дитина проявляє самостійність і самовизначення, випробовує свої здібності і границі.

3. Ініціатива проти провини (3-6 років): Дитина починає розробляти свої власні ідеї і плани, виражає свою ініціативу.

4. Індустрія проти непорушеності (6-12 років): Дитина стикається з вимогами навчання і соціальними обов'язками, розвиває почуття працездатності і компетентності.

5. Ідентичність проти розпаду (12-18 років): Підліток розвиває свою особисту ідентичність, вирішує питання про своє місце в соціальному світі.

6. Інтимість проти ізольованості (18-40 років): Дорослий людина розвиває здатність до близьких інтимних відносин, створює стабільне партнерство.

7. Генерація проти стагнації (40-65 років): Людина активно допомагає виховувати і підтримувати наступне покоління, а також знаходити нові шляхи розвитку.

8. Інтегритет проти безсмысловості (65 років і старше): Людина оцінює своє життя і виробляє мудрість, поглядаючи назад на свої досягнення і вирішуючи, як знайти сенс в старості.

Еріксон наголошував на тому, що успішна соціальна адаптація залежить від того, наскільки особа вирішує конфліктні завдання кожного етапу. Недостатність чи некомплектність розв'язання таких конфліктів може

призвести до проблем у соціальній адаптації, низької самооцінки або етосійних розладів [65].

Таким чином, Еріксон розглядав соціальну адаптацію особистості як процес становлення, під час якого людина мусить вирішити різні соціальні завдання, щоб розвиватися й зберігати ментальне та емоційне благополуччя [65].

Зараз, на цьому етапі наукового розвитку, вивчення соціальної адаптації зосереджено, передусім, на встановленні закономірностей у взаємодії між особистістю та суспільством, в якому вона існує, а також на розумінні позиції людини відносно цього соціуму.

Одним з найпоширеніших тлумачень поняття адаптації є наступне: "розгляд адаптації як практичної діяльності, що виникає внаслідок історичних умов та має на меті пристосування людини до умов, форм та способів життя в соціумі, а також трансформацію конкретного соціального середовища відповідно до потреб взаємодіючих сторін" [46].

Ще два з найпоширеніших визначень терміну "адаптація" та "соціальна адаптація": адаптація – це процес пристосування організму або особистості до змінних умов навколишнього середовища з метою забезпечення ефективного функціонування і виживання. Адаптація може включати фізіологічні, психологічні, соціальні або культурні аспекти. Соціальна адаптація – це процес прийняття та вирішення викликів та вимог соціального середовища, зокрема норм, цінностей, правил та очікувань, з метою успішної інтеграції в суспільство. Соціальна адаптація може охоплювати розвиток навичок спілкування, уміння пристосовуватися до різних соціальних ролей та засвоєння соціальних норм [17].

Ці визначення надають загальне розуміння термінів "адаптація" та "соціальна адаптація". Вони підкреслюють необхідність впорядкування та

пристосування до змін у зовнішньому середовищі з метою успішної адаптації та справляння з вимогами соціального життя.

На сьогоднішній день існує багато вчених з усього світу, які займаються дослідженнями в галузі адаптації та соціальної адаптації особистості [1].

Відомий нідерландський соціолог Міхел Ейзен, досліджує проблеми соціальної адаптації в міграційних громадах. Його дослідження сфокусовані на вивченні процесів інтеграції та соціальних змін у сучасному суспільстві.

Мері Оллпорт: американська психологиня, яка спеціалізується на дослідженні соціальної адаптації та варіативності реакцій особистості на стресові ситуації. Її дослідження дають унікальний погляд на особистісні чинники, що впливають на адаптацію до складних соціальних ситуацій.

Британський соціолог Річард Лацкман, його інтерес полягає в дослідженні соціальної адаптації і соціального виключення в молодіжних групах. Його дослідження відображають вплив соціального середовища на процес адаптації та ідентичність молодих людей.

Американська психологиня Анджела Дакуорт-Філліпс зосереджується на дослідженні соціальної адаптації та самопідтвердження. Її дослідження вивчають вплив соціальних факторів на самооцінку та психологічне благополуччя особистості. Кожен з них має свою унікальну перспективу і внесок до даної галузі науки. Ці вчені продовжують поглиблювати розуміння процесів адаптації та соціальної взаємодії, що допомагає краще зрозуміти і підтримати особистість у сучасному суспільстві [1].

Впровадження поняття адаптації в науку стало незаперечною необхідністю для розуміння процесів пристосування організмів та особистостей до змінних умов навколишнього середовища. Це поняття розкриває широкий спектр явищ, починаючи від фізіологічних адаптацій у рослин і тварин аж до соціальної адаптації людей.

Сучасна наука пропонує різноманітні теоретико-методологічні підходи до вивчення адаптації, кожен з яких дає унікальну перспективу на це поняття [11,16,17,35].

1. Функціоналістський підхід: Згідно з цим підходом, адаптація розглядається як процес, спрямований на забезпечення виживання та успішного функціонування організму чи особистості у змінному середовищі. Цей підхід акцентує увагу на тому, як пристосованість сприяє забезпеченню оптимальної функціональності відповідно до вимог середовища.

2. Психологічний підхід: У психології адаптація розглядається як процес пристосування особистості до зовнішніх умов, включаючи соціальні, емоційні та когнітивні аспекти. Психологи досліджують механізми адаптації, такі як розвиток навичок, способів мислення та способів управління стресом.

3. Системний підхід: Цей підхід розглядає адаптацію як прояви системної взаємодії між організмом або особистістю та їхнім оточенням. Він акцентує увагу на взаємодії та обміні інформацією між різними компонентами системи, що сприяє досягненню балансу та стабільності.

4. Екологічний підхід: Цей підхід зосереджується на вивченні адаптації в контексті взаємодії організму або особистості з навколишнім середовищем. Дослідники аналізують вплив фізичних, біологічних, соціальних та культурних факторів на процес адаптації.

5. Конструктивістський підхід: Згідно з цим підходом, адаптація розглядається як активний процес конструювання особистістю свого власного реалітету та взаємодії з ним. Цей підхід зосереджується на соціокультурних контекстах і впливі сприйняття та тлумачення на процес адаптації.

Ці визначені підходи представляють лише деякі з різноманітних теоретико-методологічних підходів, що покривають вивчення адаптації в сучасній науці. Враховуючи складність цього поняття, важливо розуміти, що

кожен підхід вносить свій внесок у розуміння і пояснення того, як організми та особистості долають виклики й адаптуються до змін у своєму оточенні. Додаткові вивчення та дослідження в цій галузі дозволять розширити наше розуміння адаптаційних процесів та їхнього значення для життєвого успіху та благополуччя людей [35].

Зважаючи на значення соціально-психологічної адаптації для розуміння процесів пристосування особистості до соціального середовища, також важливо розглянути теоретико-методологічні підходи, які застосовуються в сучасній науці для вивчення цього поняття. Розглянемо декілька з них [10,17,27,50]:

Теорія соціальної ролі: Цей підхід акцентує увагу на вивченні того, як соціальні ролі впливають на адаптацію особистості. Згідно з цією теорією, соціальні ролі визначають очікувані поведінкові норми та ролеві вимоги, які люди виконують у соціальних взаєминах. Дослідники вивчають, як рольова ідентичність та виконання соціальних ролей впливають на соціально-психологічну адаптацію особистості.

Теорія соціальної підтримки: Цей підхід розглядає соціальну підтримку як ключовий фактор у соціально-психологічній адаптації людей. Дослідники вивчають, як наявність соціальної мережі, включаючи підтримку від родини, друзів та спільноти, впливає на пристосування особистості до вимог та стресових ситуацій соціального середовища.

Теорія стресу та пристосування: Цей підхід розглядає соціально-психологічну адаптацію як процес пристосування до стресових ситуацій. Дослідники досліджують, як люди реагують на стресові події, такі як переїзд, втрата роботи або конфлікти відносин, і як вони знаходять способи впоратися зі стресом та пристосуватися до нових умов.

Теорія соціальної компетентності: Цей підхід розглядає соціальну компетентність, як ключовий аспект соціально-психологічної адаптації.

Дослідники вивчають, як навички соціальної взаємодії, спілкування та розв'язання конфліктів впливають на ефективність адаптації особистості до соціального середовища.

Кожен з цих підходів дає важливий внесок до вивчення соціально-психологічної адаптації. Вони спрямовані на розуміння пристосування особистості до соціального середовища, ролі соціальної підтримки, стресової реакції та розвитку соціальних навичок. Запровадження цих теоретико-методологічних підходів дозволяє нам глибше розуміти та пояснювати складні процеси соціально-психологічної адаптації та сприяти розробці ефективних практичних стратегій підтримки адаптації в сучасному суспільстві.

Цей аналіз теоретико-методологічних підходів до поняття адаптації та соціально-психологічної адаптації в сучасній науці надає нам розуміння різних ракурсів і досліджень, які використовуються для вивчення цих складних процесів. Його пізнання сприятиме подальшому розвитку та поглибленню нашого розуміння соціально-психологічної адаптації та сприятиме розробці ефективних стратегій для підтримки і поліпшення адаптаційного процесу у сучасному суспільстві.

В психології існує кілька видів адаптації, які вивчаються для розуміння процесу пристосування особистості до змінних умов навколишнього середовища. Основні види адаптації включають такі [27,35]:

Фізіологічна адаптація: Цей вид адаптації стосується пристосування фізіологічних систем організму до змін у середовищі. Наприклад, температурна адаптація, коли організм реагує на зміну температури шляхом підтримання та регуляції своєї власної температури. Фізіологічна адаптація особистості є процесом пристосування фізіологічних систем організму до змін у зовнішньому середовищі.

Проблема фізіологічної адаптації особистості є надзвичайно важливою для розуміння того, як організми пристосовуються до змін у своєму оточенні та зберігають свою функціональну стабільність. Це може включати адаптацію до нових кліматичних умов, висоти, фізичного навантаження, харчування та інших змін.

У сучасній науці існує багато науковців, які досліджують проблему фізіологічної адаптації особистості.

Американський фізіолог Джейн Бакер вивчає адаптацію організмів до висоти і змін у рівні кисню. Її дослідження спрямовані на розуміння механізмів адаптації до низького рівня кисню у висотних умовах та їх впливу на функціонування організму [66].

Петер Уотерс, британський фізіолог, працює над проблемами адаптації до екстремальних умов, зокрема відкритої води. Його дослідження охоплюють проблему терморегуляції, дихання та плавання в екстремальних умовах.

Американський біолог та автор багатьох праць Роберт Сапольські досліджує взаємозв'язок між стресом та фізіологічною адаптацією організму. Його роботи говорять про вплив стресових ситуацій на різні системи організму та механізми стресорної адаптації. Їхні дослідження мають вагомий роль у розвитку медицини, спорту та психології, допомагаючи нам більше зрозуміти, як організми адаптуються до змін, що є критичним для здоров'я та життєвого успіху [66].

Психологічна адаптація: Це пристосування когнітивних, емоційних та поведінкових аспектів особистості до нових умов та змін в навколишньому середовищі. Наприклад, адаптація до нового робочого місця або адаптація до нового соціального оточення [10].

Соціальна адаптація: Цей вид адаптації стосується пристосування особистості до соціального середовища. Включає в себе розвиток навичок

спілкування, взаємодії з іншими людьми, виконання соціальних ролей і відповідність соціальним нормам та цінностям [10].

Інтелектуальна адаптація: Це пристосування когнітивних здібностей до нового середовища або ситуації. Включає в себе здатність навчатися, розв'язувати проблеми, адаптувати мислення до нового контексту та ситуації.

Проблема інтелектуальної адаптації особистості вивчається з метою розуміння того, як люди пристосовуються та розвивають свої когнітивні здібності, знання та навички відповідно до нових і вимогливих ситуацій та вимог суспільства. Інтелектуальна адаптація включає навчання, розвиток критичного мислення, проблемного розв'язування та використання когнітивних стратегій для ефективного функціонування у різних контекстах.

Дослідження з інтелектуальної адаптації особистості проводяться науковцями з різних галузей, включаючи психологію, освіту, когнітивну науку та інші. Джин П'яже, швейцарський психолог, зробив значний внесок у розвиток теорії когнітивного розвитку. Він досліджував, як діти пристосовуються та розвивають свої когнітивні здібності на основі взаємодії з середовищем та виконання різних завдань. Кейтрін Сноу, американська психологиня, яка досліджує питання інтелектуального розвитку та адаптації у дітей з особливостями розвитку та інші [10].

Екологічна адаптація: Цей вид адаптації стосується пристосування до фізичного середовища, такого як природні ресурси, кліматичні умови, географія і біологічні фактори.

Проблема екологічної адаптації особистості вивчається з метою розуміння того, як люди пристосовуються до фізичного середовища, включаючи кліматичні умови, природні ресурси та географічні особливості. Це означає, що особистість має здатність адаптуватися до різних природних умов і впроваджувати стратегії для переживання та виживання у цих умовах [10].

Науковці, які досліджують проблему екологічної адаптації особистості, вносять великий внесок в розвиток наукових знань про взаємозв'язок між людиною та природним середовищем.

Американський еколог Стівен Келлерман працює над дослідженням змін у біорізноманітті та адаптації до екологічних змін. Його дослідження спрямовані на розуміння того, як люди пристосовуються до зміни кліматичних умов, втрати біорізноманіття та інших екологічних викликів [1].

Англійський географ Лонг Шоне досліджує взаємодію між людиною та природним середовищем. Він вивчає різноманітні аспекти екологічної адаптації, включаючи розвиток екологічних знань, поведінки та ставлення до природи.

Еллісон Перселл, американська соціологиня досліджує проблеми екологічної адаптації в контексті соціальних структур та культурних чинників. Її дослідження розкривають, як соціальне середовище впливає на індивідуальні стратегії, ставлення та поведінку, пов'язані з екологічною адаптацією [1].

Американський психолог Річард Нісбет вивчає культурну екологію та адаптацію. Його дослідження охоплюють взаємозв'язок між культурою, довкіллям та стратегіями адаптації особистості до екологічних викликів [1].

Дослідники, які вивчають екологічну адаптацію особистості, розробляють методики та стратегії, які допомагають людям пристосовуватися до екологічних змін, зменшувати негативний вплив на природне середовище та сприяти стійкому розвитку. Їхні дослідження сприяють розвитку наукових знань та застосуванню відповідних стратегій для збереження природи та покращення якості життя людей.

Окрім вищеописаних нами видів адаптації виокремлюють ще такі як культурна адаптація, професійна адаптація тощо.

Культурна адаптація, як в широкому, так і вузькому розумінні, вважається нерозривним, багатогранним і діалектично суперечливим процесом, в якому суспільство загалом і його індивідуальні члени пристосовуються до природного середовища та одночасно впливають на нього. Оскільки цей процес є складним і багаторівневим, культура виступає важливим корекційним механізмом. Саме завдяки культурі суспільство зберігає свою цілісність, унікальність та визначеність [63].

Культурна адаптація включає такі процеси:

1. Асиміляція - це процес засвоєння інформації, значущих цінностей і моральних норм, асоційованих з культурою нового середовища. Це включає запам'ятовування і вивчення нових слів, традицій, норм, звичаїв, що визначають певну культуру та соціальні норми.

2. Акомодация - це адаптація до нових вимог та умов соціуму, що відбувається шляхом перебудови себе, своїх цінностей і норм з метою більш ефективної і прийнятної комунікації і взаємодії з оточуючими.

3. Інтеграція - це процес інтегрування в нове соціальне середовище, оволодіння його культурою, мовою, традиціями, способами мислення та поведінки [63].

За словами Шульги Н.А., "вузькому значенні культурна адаптація означає входження людини або групи осіб до індивідуальної етнокультури, системи цінностей та орієнтирів, пристосування до нового етнокультурного середовища, засвоєння (у повному обсязі або частково) регуляторів соціальної поведінки у новій спільноті" [63, с.35].

Проблема професійної адаптації виникає при переході особистості до нової професійної діяльності або на нове робоче місце. Це процес, який включає зміни у структурі знань, умінь, навичок, а також у ставленні до самої професії та організації праці. Професійна адаптація може бути вплинута різними факторами, такими як особистісні особливості, професійна

підготовка, мотивація, підтримка оточення, а також соціокультурні і економічні умови.

Наприклад, на початку кар'єри особистість може відчувати незручності, стрес і неочікувані труднощі у зв'язку з новими професійними обов'язками і вимогами. Він або вона повинні здобути нові знання, навички та вміння для ефективної роботи в новій сфері. Протягом процесу адаптації можуть бути періоди невпевненості, незадоволення, але з часом особистість поступово пристосовується до нової професії і здобуває більшу впевненість та продуктивність [16].

Наукове дослідження проблеми професійної адаптації вже мало необхідність, оскільки її розуміння допомагає удосконалювати процеси навчання, підготовки та підтримки працівників. Україна також має вчених, які досліджують цю проблему і вносять свій вклад у розвиток наукового підходу до професійної адаптації [16].

Один з відомих українських вчених, який досліджує питання професійної адаптації, є Ірина Литовченко. Її дослідження спрямовані на вивчення пристосування особистості до різних професійних ролей та здатність до самореалізації в умовах соціально-економічного середовища яке змінюється [56].

Інший вчений, Олег Михайлов, зосереджується на ідентифікації факторів, які впливають на процес професійної адаптації, а також визначає ефективні стратегії підтримки працівників у цьому процесі.

Олена Максименко займається дослідженням професійної адаптації в контексті психологічного благополуччя працівників. Її робота спрямована на вивчення психологічних особливостей процесу адаптації та розробку програми підтримки працівників у процесі професійної адаптації.

Дмитро Ігнат'єв також є відомим українським науковцем, який досліджує проблематику професійної адаптації. Він зосереджений на

вивченні впливу професійної адаптації на психологічний стан працівників та шляхи покращення цього процесу.

Всі ці вчені вносять вагомий внесок у розвиток наукової бази з проблематики професійної адаптації. Їхні дослідження допомагають краще зрозуміти процеси пристосування особистості до робочого середовища, а також розробляти ефективні підходи до підтримки працівників у цьому процесі [56].

Природа і види адаптації в психології можуть бути досліджені в різних контекстах, включаючи фізіологію, розвиток, соціальну та когнітивну психологію. Розуміння цих видів адаптації дозволяє нам краще розуміти, як люди пристосовуються до свого оточення та впливають на свій власний процес пристосування.

Після аналізу теоретико-методологічних підходів до поняття адаптації та соціально-психологічної адаптації особистості можна зробити кілька висновків:

1. Адаптація - це процес пристосування особистості до нових умов, навичок, ролей або середовища. Вона включає зміни у структурі знань, умінь, навичок і ставленні до нової ситуації.

2. Соціально-психологічна адаптація особистості - це адаптація до соціального середовища, включаючи взаємодію з іншими людьми, соціальні вимоги, норми та цінності.

3. У розумінні адаптації вчені використовують різні підходи, такі як психологічний, соціологічний, біологічний і системний підходи. Кожен з цих підходів дає важливі внески у розуміння процесу адаптації.

4. Теоретичні підходи до соціально-психологічної адаптації особистості включаються до наступних категорій:

- Функціоналістський підхід, який розглядає адаптацію як здатність особистості пристосовуватися до вимог соціального середовища.

- Конфліктологічний підхід, який акцентує увагу на конфліктах і напруженості, що виникають при адаптації до соціальних змін.

- Взаємодіючий підхід, який відображає адаптацію як взаємозв'язок між особистістю та соціальними факторами, враховуючи взаємодію та вплив обох сторін.

5. Дослідники соціально-психологічної адаптації особистості вносять свій внесок у розвиток теоретичних підходів і розуміння цього процесу. Вони вивчають різні аспекти адаптації, такі як професійна адаптація, адаптація мігрантів, адаптація до особистісних змін тощо.

У цілому, аналіз теоретико-методологічних підходів до поняття адаптації та соціально-психологічної адаптації особистості дає загальне розуміння процесу адаптації та створює основу для подальших досліджень у цій області. Однак, важливо враховувати, що кожна ситуація адаптації є унікальною і може мати свої специфічні особливості. Тому для більш детального розуміння соціально-психологічної адаптації особистості рекомендується звертатися до наукових досліджень і особистих досвідів в цій галузі.

1.2. Основні аспекти проблеми адаптації особистості до соціальних змін

Проблема адаптації особистості до соціальних змін є важливою та актуальною в сучасному світі. Суспільство постійно зазнає різноманітних змін, таких як технологічні прогрес, політичні зміни, економічні трансформації, демографічні зрушення та культурні зміни. Ці соціальні зміни можуть мати значний вплив на індивідів та вимагати від них адаптації [18].

Культурні зміни в суспільстві можуть впливати на індивідуальні цінності, вірування, норми та соціальні ролі. Люди можуть зіштовхуватися з конфліктами між традиціями та сучасністю, між індивідуалізмом та колективізмом, а також з іншими культурними викликами. Адаптація до

нових культурних контекстів може бути важкою і вимагати зусиль з боку особистості. Культурний контекст впливає на соціально-психологічну адаптацію, оскільки норми, цінності, вірування і соціальні ролі, що існують у певній культурі, формують способи сприйняття світу, поведінкові стандарти та способи взаємодії. Адаптація до культурного контексту вимагає зміни або переналаштування уявлень, переконань та поведінки особистості [9].

Соціальна адаптація включає в себе процеси, через які індивіди вчаться адаптуватися до нового культурного оточення, приймаючи та впроваджуючи норми та цінності цієї культури. Ця адаптація може зайняти тривалий час та вимагати зусиль, оскільки культурні пристосування вимагають зміни способу мислення, сприйняття світу, міжособистісних взаємин та соціальної поведінки.

Дослідження з психології та соціології допомагають краще розуміти, як саме культурний контекст впливає на соціально-психологічну адаптацію. Один з напрямків досліджень - це культурна психологія, яка вивчає, як культура впливає на психологічні процеси та когнітивні функції індивідів. Наприклад, в індивідуалістичних культурах, де цінність приділяється самостійності, незалежності та індивідуальності, індивіди можуть виявляти більшу самоекспресію та зосередженість на своїх власних цілях, тоді як у колективістичних культурах, де акцент робиться на груповій гармонії та соціальній узгодженості, індивіди більше зосереджені на суспільних нормах та соціальних відносинах [18].

Також вивчається культурна соціалізація, яка визначається як процес, через який індивіди вчаться набувати культурні знання, норми та цінності, що є необхідними для ефективною адаптації до своєї культури. Наприклад, вивчення виховання дітей у різних культурах може допомогти визначити, які навички, цінності та знання передаються впродовж поколінь, і як це впливає

на соціальну та психологічну адаптацію особистості в межах конкретної культури [18].

Одним з відомих дослідників у галузі культурної психології є Гейдель Хофстеде, який провів велике міжнародне дослідження, що описує культурні виміри різних країн і їх вплив на людську поведінку та сприйняття. Інші дослідники, такі як Ервін Тріпп та Гаррі Тріандіс, також досліджують вплив культурного контексту на соціальну та психологічну адаптацію.

Загалом, вивчення культурного контексту та його впливу на соціально-психологічну адаптацію допомагає переглянути різні культурні аспекти та їх значення для індивідів. Важливо враховувати цей контекст для більш належного розуміння людей та їхньої поведінки у різних культурних середовищах [23,26,37].

Технологічний прогрес незмінно впливає на суспільство і вимагає адаптації з боку людей. Швидші комп'ютери, інтернет, штучний інтелект та інші технології революціонізують спосіб комунікації, праці та життя загалом. Особистості повинні вчитися використовувати нові технології, розуміти їх вплив на суспільство та їхнє місце в цьому новому контексті.

Технологічний прогрес має значний вплив на соціально-психологічну адаптацію особистості. З поширенням нових технологій, таких як інтернет, соціальні медіа, штучний інтелект та інші, способи комунікації, способи праці, доступ до інформації, розваг та соціальних взаємин зазнають значних змін.

Одним з основних впливів технологічного прогресу є зміна способів комунікації. Завдяки соціальним мережам та онлайн-платформам люди можуть знаходитися у постійному зв'язку, незалежно від географічних відстаней. Такий розширений доступ до комунікації може стимулювати більш активну соціальну взаємодію та збільшувати можливість знайомства з новими людьми. З іншого боку, це може створювати нові виклики у розвитку

міжособистісних відносин та відправляти інші загрози, такі як віртуальна ізоляція або залежність від соціальних мереж.

Технологічні інновації також змінюють способи праці та організації життя. Автоматизація та впровадження штучного інтелекту можуть призвести до зміни ринку праці та вимагати від особистостей перекваліфікації або набуття нових навичок. З одного боку, це може створювати нові можливості індивідуального розвитку та гнучкості у ринкових умовах. З іншого боку, це може створювати стрес та невпевненість у зв'язку з невизначеністю майбутньої зайнятості [37].

Дослідження в галузі соціальної та когнітивної психології вивчають вплив технологічного прогресу на соціально-психологічну адаптацію особистості. Дослідженням психологічних наслідків використання соціальних медіа та онлайн-комунікацій присвячені вчені, такі як Шерил Кравиц, Едісон Жанго та Нікі Ю. Кураков. Вони вивчають не тільки позитивні аспекти використання технологій, таких як підтримка соціальних зв'язків або доступ до інформації, але і потенційні негативні наслідки, такі як збільшена соціальна порівняність, негативний вплив на самооцінку та ізоляція [1].

Крім того, інші дослідники, наприклад, Шерон Ковальчик та Шерри Туркл, досліджують вплив технології на психологічне благополуччя та соціальні взаємини, зокрема серед дітей та підлітків. Вони вивчають, як використання цифрових пристроїв та соціальних мереж впливають на самовизначення, соціальну адаптацію та здоров'я молодих людей [1].

Отже, вчені з різних галузей, таких як психологія, соціологія та комунікації, вивчають вплив технологічного прогресу на соціально-психологічну адаптацію.

Зміни в економіці, такі як рецесії, зміни в зайнятості та ринковий конкурентний тиск можуть суттєво впливати на життя людей. Вони можуть

вимагати зміни працевлаштування, перекваліфікації або зміни кар'єрного шляху. Адаптація до економічної нестабільності може бути викликом для багатьох особистостей.

Економічна нестабільність може мати значний вплив на соціально-психологічну адаптацію особистості. Коливання в економіці, такі як рецесії, зростання безробіття, падіння доходів та зміни у структурі ринку праці, можуть викликати великі стреси для людей і вимагати від них адаптації.

Одним з важливих аспектів впливу економічної нестабільності є втрата роботи або нестабільність зайнятості. Це може призвести до стресу, невпевненості і фінансових труднощів. Люди можуть відчувати невпевненість щодо свого майбутнього, боязнь втрати доходу та неспроможність забезпечити себе та свою родину. Цей період нестабільності може викликати психологічні проблеми, такі як тривога, депресія, низька самооцінка та втрата позитивного налаштування [42].

Крім того, економічна нестабільність може впливати на соціальні взаємини та соціальну структуру. Зміни в економіці можуть змінювати соціальний статус, доступ до ресурсів та можливості для індивідів. Люди можуть відчувати розчарування і незадоволення, якщо вони переживають зниження свого соціального статусу або виявляються залежними від допомоги та підтримки соціальних служб. Це може впливати на самооцінку і самопочуття особистості, а також на її здатність відновити своє місце в суспільстві [36].

Вчені із соціальної, економічної та психологічної галузей вивчають вплив економічної нестабільності на соціально-психологічну адаптацію. Наприклад, вчені, такі як Мартін Селігман, вивчають психологію стресу та його вплив на психологічний стан і добробут особистості. Економісти, такі як Джон Кеннет Гельфанд, проводять дослідження щодо взаємозв'язку між економічною нестабільністю, зайнятістю та здоров'ям [1].

Дослідники також вивчають соціальний вимір нестабільності, зокрема як вона впливає на соціальну солідарність, взаємодію та суспільну підтримку. Вони аналізують вплив економічної нестабільності на довіру до суспільства, громадські обов'язки та громадянську діяльність.

Отже, дослідження в галузі економіки, психології, соціології та інших суміжних дисциплін допомагають розуміти вплив економічної нестабільності на соціально-психологічну адаптацію особистості. Розуміння цього впливу є важливим для розробки програм та політик, спрямованих на поліпшення соціального благополуччя, здоров'я та добробуту людей під час періодів економічної нестабільності.

Суспільство може стрімко розвиватися, змінюючи свою структуру, інституції та соціальні уподобання. Це може вплинути на питання класової приналежності, доступу до ресурсів та можливостей. Індивіди можуть зіткнутися з проблемами адаптації в нових соціальних контекстах та ситуаціях, особливо якщо вони відчувають себе відсунутими від переважної більшості.

Адаптація до соціальних змін може бути складним процесом, але існує кілька стратегій, які можуть допомогти. Важливо розвивати гнучкість, відкритий розум та здатність до навчання. Також корисно мати сильні соціальні мережі та підтримку оточення. Індивіди можуть також звертатися за допомогою до професіоналів, таких як психологи, щоб отримати поради та підтримку у цьому процесі адаптації.

Остаточне зіставлення даних для детальнішого аналізу може допомогти зрозуміти конкретні аспекти проблеми адаптації особистості до соціальних змін.

1.3. Вивчення проблеми адаптації особистості в умовах воєнного конфлікту

Актуальність теми адаптації особистості в умовах війни очевидна, оскільки конфлікти та війни є постійною складовою сучасного світу. Участь у воєнних діях може суттєво змінити психологічний стан людини, її цінності, переконання та спосіб життя. Адаптація до нових умов стає необхідною для виживання та подальшого функціонування особистості під час воєнних дій. Така адаптація може включати в себе зміни в мисленні, емоційному стані, поведінці та соціальних взаємодіях. Дослідження цієї теми може допомогти розуміти, як впливає воєнна ситуація на психологічний стан людини та як можна сприяти її адаптації до цих умов [26].

Війна має серйозний вплив на психологічний стан та адаптацію людей з-за своєї небезпеки, стресу, травматичних подій та змін у соціальному середовищі. Участь у воєнних діях може призвести до посттравматичного стресового розладу, депресії, тривожності, а також змін у способі сприйняття світу та мисленні. Люди, які пережили війну, можуть мати складнощі у встановленні нових соціальних зв'язків, а також у відновленні звичного життя після відходу від воєнних дій [14].

Таким чином, дослідження адаптації особистості в умовах війни є дуже важливим для розуміння та підтримки людей, які пережили воєнні конфлікти. Розуміння того, як воєнна ситуація впливає на психологічний стан людини, може допомогти розробити ефективні стратегії психологічної допомоги та реабілітації для ветеранів воєнних конфліктів.

Участь у воєнних діях та переживання воєнних конфліктів має серйозний вплив на психологічний стан та адаптацію людей. Насильство, стрес, втрата близьких, економічні проблеми та інші фактори війни можуть

призводити до розвитку посттравматичного стресового розладу, депресії, тривожності та змін у способі сприйняття світу та мисленні [14].

Один з основних факторів, що впливає на адаптацію особистості під час війни, - це посттравматичний стресовий розлад. Це психологічне захворювання може розвиватися після переживання травматичних подій, таких як бойові дії, побоїща, втрата товаришів по зброї тощо. Люди з посттравматичним стресовим розладом можуть мати низку симптомів, таких як повторні спогади про травматичні події, тривожність, панічні атаки, відчуття відчуженості тощо [52].

Депресія також є серйозним наслідком воєнних конфліктів. Втрата близьких, постійний стрес та небезпека можуть спричинити розвиток депресивних розладів у людей, які пережили воєнні дії. Це може призвести до втрати інтересу до життя, сонливості, зменшення енергії та інших симптомів депресії.

Також важливо враховувати вплив стресу та небезпеки на спосіб сприйняття світу та мислення людини. Постійний стрес може призвести до змін у психологічному стані та сприйнятті навколишнього середовища.

Крім того, економічні проблеми, втрата робочого місця та зниження соціального статусу також можуть ускладнити адаптацію особистості після воєнних дій.

У сучасному контексті феномен індивідуальної соціально-психологічної адаптації розглядається як складний процес, який включає не лише взаємопристосування індивіда та середовища, але й інтеграцію в нові системи на більш високому рівні організації. Ці нові системи виникають через активну взаємодію особистості з середовищем і призводять до взаємних змін у обох напрямках. Теоретичний аналіз соціально-психологічної адаптації дозволяє розглядати її як складний, багатовимірний

та взаємодіючий процес, у якому формуються нові позитивні соціальні ідентичності, спеціально адаптовані до соціальних змін, що виникають внаслідок воєнного конфлікту. Цей процес розвиває потенціал індивідів і спільнот, залучаючи членів спільноти до пошуку умов для реалізації міжособистісної системи, соціально-політичного життя суспільства, запитів самооцінки і самовизначення [26].

У сучасному контексті, адаптація особистості до воєнного конфлікту розглядається як складний процес, що включає взаємодію з оточуючим середовищем. Цей процес сприяє формуванню нових позитивних соціальних ідентичностей, спеціально адаптованих до соціальних змін, що виникають внаслідок військового конфлікту. Це також сприяє розвитку потенціалу індивідів і спільнот, залучаючи їх до пошуку умов для самореалізації та самовизначення. Оскільки адаптація до воєнного конфлікту вимагає постійної адаптації до змінливого середовища, важливо звернути увагу на особливості адаптивності особистості та спільноти, пов'язані з цим процесом. Психологічна стійкість і групова ефективність проявляються у здатності подолати наслідки війни і травм і повернутися до звичного способу життя [61].

Умови широкомасштабної війни ворога проти України призводять до психічних розладів у внутрішніх переміщених осіб. Це проявляється у страху, паніці, апатії, депресії, втраті сенсу життя, потребі у соціальній взаємодії та підтримці. Однак це також свідчить про позитивну спрямованість життєдіяльності цих осіб.

Л.О.Шаповал вивчає основні аспекти психологічної підготовки та адаптації особистості в умовах воєнних дій. Авторка досліджує вплив воєнних конфліктів на психіку людини та надає рекомендації щодо психологічної підтримки та реабілітації ветеранів. Вона вважає що воєнні

конфлікти мають серйозний вплив на психіку людини, що може призвести до посттравматичного стресового розладу [52].

Існують фактори, що можуть сприяти адаптації особистості в умовах війни. Деякі з них включають [26, 29, 34,52]:

1. Соціальна підтримка: Зв'язки з родиною, друзями та спільнотою можуть забезпечити підтримку і захист у складних часах. Підтримка оточуючих може стати джерелом позитивної мотивації та сприяти відновленню після стресу.

2. Розвиток резилієнтності: Резилієнтність є здатністю відновлюватися та адаптуватися до стресових ситуацій. Розвиток і підтримка резилієнтності може допомогти особистості протистояти труднощам в умовах війни.

3. Психологічна підготовка: Набуття навичок самоконтролю, вміння регулювати власні емоції та думки може допомогти особистості зберегти психологічний стан в складних умовах.

4. Доступ до освіти і ресурсів: Освіта і доступ до ресурсів можуть надати знання та навички, які допоможуть особистості вирішувати проблеми та пристосовуватися до змін в умовах війни.

5. Цілі та мета: Умови війни можуть змусити особистість переглянути свої пріоритети та знайти нові цілі та мети. Мати чітку мету може надати особистості сенс і мотивацію для пристосування.

6. Психотерапевтична підтримка: Особистості, які пережили травму війни, може бути корисно отримати психотерапевтичну підтримку для вирішення та заспокоєння психологічних наслідків.

Незважаючи на ці фактори, адаптація до війни є індивідуальним процесом, і кожна особистість може мати свої унікальні шляхи пристосування.

Отже, війна має серйозний вплив на психологічну, емоційну та фізичну стан особистості. Втрати, травми та стресові ситуації, пов'язані з війною, можуть спричиняти появу різних психічних порушень і проблем адаптації.

Процес адаптації особистості в умовах війни може бути довготривалим і складним. Особистість змушена змінити свій спосіб життя, змінити погляди на світ та перебудувати свої цінності.

Підтримка і допомога важливі для успішної адаптації особистості. Індивідуальна психотерапія, підтримка спільноти, родини та друзів можуть забезпечити необхідну підтримку під час процесу адаптації.

Соціальна інтеграція може грати ключову роль у успішній адаптації особистості в умовах війни. Людина потребує можливості включення у нову соціальну структуру, отримання нової роботи або освіти, а також відчуття приналежності до громади.

Важливо розуміти, що адаптація – це індивідуальний процес. Кожна особистість має свої власні потреби і шляхи адаптації. Підходи до допомоги та підтримки повинні бути індивідуалізованими і враховувати унікальні особливості кожної особистості.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ I

У розділі "Вивчення проблеми адаптації особистості до соціальних змін" проведено аналіз теоретико-методологічних підходів до поняття адаптації та соціально-психологічної адаптації особистості. З'ясовано, що адаптація - це процес пристосування особистості до нових умов і вимог, яке залежить від її психологічних і соціальних ресурсів.

Також визначено, що адаптація особистості до соціальних змін має свої специфічні аспекти, серед яких можна виділити вплив соціально-

економічних, політичних та культурних трансформацій на самоусвідомлення, мотивацію та комунікативні навички особистості.

Окрему увагу було приділено вивченню проблеми адаптації особистості в умовах війни. Визначено, що війна впливає на особистість і її здатність адаптуватися через велику кількість соціальних, економічних та психологічних стресорів. Також з'ясовано, що в умовах війни важливо досліджувати не лише процес адаптації, але й роль соціального середовища і підтримки у ньому для забезпечення належної адаптації особистості.

Висновки даного розділу свідчать про актуальність проблеми адаптації особистості до соціальних змін, а також необхідність подальших досліджень у цій області, особливо в контексті військових конфліктів.

РОЗДІЛ II: АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ З ПРОБЛЕМИ ВИВЧЕННЯ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕСТАБІЛЬНОСТІ ТА КОНФЛІКТНОЇ СИТУАЦІЇ

2.1. Методика та організація дослідження з проблеми вивчення адаптації особистості в умовах воєнного конфлікту

Після поглибленого теоретичного аналізу об'єкта дослідження, ми перейшли до проведення комплексного психологічного експерименту.

У ході проведення як емпіричного дослідження першого порядку так і емпіричного дослідження другого порядку ми використали наступні методики:

- «Діагностика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда»;
- «Діагностика структури ціннісних орієнтацій особистості С.С.Бубнової»;

- «Тест-опитувальник для визначення самоствавлення особистості (В.В. Столін, С.Р. Пантелєєв)».

Додатково для другого етапу діагностики також нами було розроблено:

- авторську анкету для збору необхідних даних про опитуваних, що сприяли подальшому порівняльному аналізу та коректному описі отриманих результатів.

Під час аналізу отриманих даних ми використовували математично-статистичні процедури, які є необхідними для проведення будь-якого психометричного дослідження. Крім того, ми також використали кореляційний аналіз з метою встановлення причинно-наслідкових зв'язків, що б дослідити гіпотезу, яку ми висунули. Для інтерпретації і опису результатів ми скористалися методами графічного узагальнення, такими як графіки та таблиці.

Психометричні дослідження включають широкий спектр методів та процедур, які дозволяють виміряти та оцінити психологічні характеристики та нахилі людини. Один з найважливіших етапів психометричних досліджень - це обробка отриманих даних, яка включає в себе використання математично-статистичних методів для аналізу результатів та перевірки гіпотез.

Кореляційний аналіз дозволяє встановити наявність зв'язків між двома або більше змінними, розкриваючи при цьому ступінь залежності між ними. Це надзвичайно корисний інструмент для дослідників, які прагнуть з'ясувати стосунки між різними психологічними факторами та явищами.

Опрацювання та представлення результатів дослідження є важливою частиною наукової роботи. Графіки та таблиці дозволяють візуалізувати та структурувати дані, що сприяє зрозумінню та аналізу отриманих результатів. Вони допомагають виявити основні тенденції, залежності та взаємозв'язки між досліджуваними змінними.

У ході проведення дослідження було залучено вибірку у 30 учасників із Чернівців та Чернівецької області. Вік учасників дослідження становив від 20 до 26 років. Проведено дослідження у два етапи. Перший етап дослідження був проведений протягом жовтня – листопада 2021 року та був основою для нашого бакалаврського дослідження. Другий етап дослідження був проведений вже у період воєнного часу, а саме протягом березня – квітня 2023 року в онлайн-форматі.

У першу чергу у ході проведення дослідження ми використали авторську анкету-опитувальник, яка дала нам можливість зібрати необхідну інформацію про опитуваних і встановити чи на даному етапі емпіричного дослідження вони можуть брати участь у його проведенні.

Дослідження адаптації є важливим напрямом в психологічних дослідженнях, оскільки допомагає розуміти, як люди пристосовуються до нових умов і змінюються під впливом соціального середовища. Застосування методик, які дають можливість вимірювати та аналізувати ефективність адаптації, створює можливість отримати об'єктивні дані та заслуговує наше визнання у наукових дослідженнях.

Таким чином, першою методикою, яку ми використали у нашому дослідженні, була методика діагностики соціально-психологічної адаптації К.Роджерса та Р.Дацмонда. Ми вибрали цю методику, оскільки "методи дослідження ефективності адаптації повинні надавати можливість отримати кількісні показники критеріїв, фіксувати зміни, що відбуваються в процесі адаптації для кожного з них та проводити статистичний аналіз отриманих результатів" [27].

Для вивчення ефективності адаптації важливо мати можливість вимірювати її кількісно та статистично аналізувати отримані дані. Методика К.Роджерса та Р.Дацмонда надає таку можливість, оскільки вона дозволяє

оцінити соціально-психологічну адаптацію за допомогою конкретних критеріїв та числових показників.

У процесі нашої подальшої роботи ми використовували методику С.С. Бубнової для діагностики ціннісних орієнтацій особистості. Ми використали цю методику з метою виявлення та оцінки ціннісних орієнтацій особистості (Додаток Б).

Дослідження ціннісних орієнтацій є важливим напрямом в психології, оскільки вони визначають цінності, які людина вважає важливими та орієнтація, за якою вона керується у своєму житті. Використання методики С.С. Бубнової надає можливість систематично вивчати ціннісні орієнтації та проводити їх діагностику.

Ціннісні орієнтації визначаються соціокультурними факторами, особистісними особливостями та індивідуальним досвідом. Вони відображають глибинні переконання та пріоритети особистості, впливають на її мотивацію та поведінку. Діагностика ціннісних орієнтацій дозволяє більш детально розуміти особистість та виявляти особливості її ціннісного світогляду.

Для нашого кваліфікаційного дослідження ми використали останню методику - методику визначення самоствавлення особистості, розроблену В.В. Століною та С.Р. Пантелєєвою (Додаток В).

Визначення самоствавлення особистості - це процес вивчення та аналізу різних аспектів самоідентифікації, самооцінки, ціннісних орієнтацій і життєвих пріоритетів. Ця методика дозволяє виявити та оцінити, як особистість сприймає саму себе та своє місце в світі.

Самоствавлення особистості відображає індивідуальний стиль життя, цінності та життєві пріоритети. Це важливий аспект в психологічному дослідженні, оскільки впливає на багато сфер життя, включаючи самопочуття, психологічний стан та мотивацію.

Використання методики В.В. Століною та С.Р. Пантелеєвою дозволило нам детальніше розкрити аспекти самоствавлення особистості та зрозуміти, які фактори впливають на формування і розвиток цього аспекту.

2.2. Опис результатів емпіричного дослідження з проблеми вивчення адаптації особистості в умовах воєнного конфлікту

Під час аналізу отриманих результатів емпіричного дослідження, ми стандартизували дані для зручності опису та можливості порівняння. З цією метою наші дані були перетворені у стандартизовані шкали, що в подальшому використовуються для діагностичного дослідження (Додаток Г).

Стандартизація даних є процесом приведення значень до загального, стандартизованого формату, що забезпечує однорідність та зрозумілість при подальшому аналізі. Це дозволяє нам порівнювати дані з різних досліджень, використовувати їх для подальших діагностичних процедур та зробити їх опис більш зрозумілим та структурованим.

Стандартизовані шкали діагностичних методик дозволяють нам отримати об'єктивні числові показники, які допомагають виявляти тенденції, розбіжності та зв'язки між досліджуваними змінними. Це важливий етап у наукових дослідженнях, який дозволяє систематизувати й описати отримані дані.

Згідно з результатами проведеного нами анкетування ми встановили що всі опитувані до початку та на початок військових дій перебували на території м. Чернівці та чернівецької області. Також ніхто з опитуваних не виїжджав за кордон з початку повномасштабного вторгнення. 17 опитуваних протягом періоду військових дій ніяк не були задіяні, 8 осіб замаються

волонтерською діяльністю та 5 опитуваних беруть безпосередню участь у військових діях.

У ході проведення нашого лонгітюдного емпіричного дослідження за результатами опитування як для першого та і для другого зрізу за методикою соціально-психологічної адаптації особистості К.Роджерса та Р.Даймонда, спрямованої на визначення ефективності адаптації особистості ми опрацьовували дані за 8 основними шкалами а також нами було виявлено, що жоден з опитуваних не показав високого рівня "Брехливості". Це дозволило нам продовжити обробку всіх 30 анкет, вважаючи результати достовірними.

На основі оброблених даних першого зрізу ми визначили, що у учасників дослідження виявляється виражена тенденція до адаптивності, переважаючи над неадаптивністю, особливо на середньому та високому рівні. Зокрема, спостерігається високий рівень адаптивності у виявленні внутрішнього контролю та віддачі переваги домінуванню над відомістю. Загальною мірою адаптації учасників можна охарактеризувати як середню, де середній бал становить 6,52.

При обробці результатів другого зрізу ми з'ясували, що у опитуваних переважає адаптативність над неадаптативністю, але високих показників зазнає і шкала емоційного дискомфорту. Високі показники емоційного дискомфорту можуть вказувати на те, що, незважаючи на адаптативність, опитувані можуть стикається з емоційними викликами чи стресом. Загальний рівень адаптації наших респондентів відповідає вище середнього та складає 7,21 бали.

Першою шкалою, яку ми розглянули у процесі використання цієї методики, була шкала "адаптації-дезаптації". За отриманими результатами першого зрізу було виявлено, що 11 опитуваних виявили високий рівень адаптації, 10 - середній, а решта 9 респондентів - низький. За результатами опрацьованими у другому зрізі ми встановили, що для 16 опитуваних

притаманним є високий рівень адаптації, тоді як для 8 та 6 респондентів характерним є середній та низький рівні адаптації. Ми конвертували ці дані у відсоткове співвідношення та відобразили їх у формі діаграми, представленої на рисунку 2.2.1.

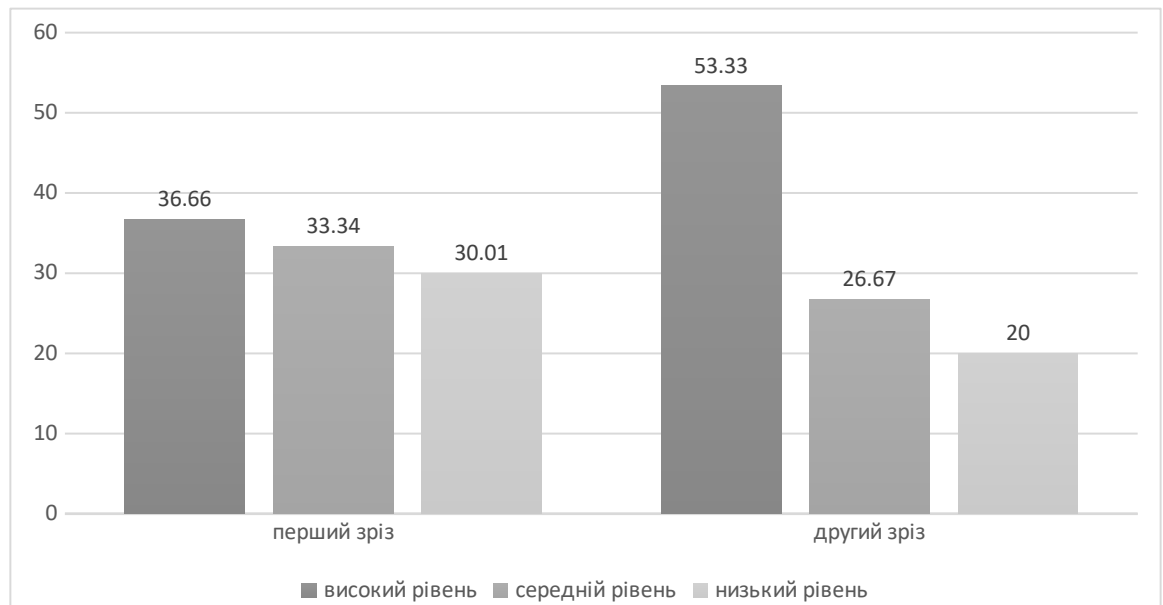


Рисунок 2.2.1. Порівняльні результати щодо рівня адаптації та дезадаптації, визначені за методикою соціально-психологічної адаптації особистості К.Роджерса та Р.Даймонда.

Отримані результати, згідно з даними, які відображені на рисунку 2.2.1, свідчать про певні важливі тенденції. У першому зрізі можна відзначити рівномірний розподіл результатів адаптації-дезадаптації між усіма трьома рівнями. Це може вказувати на різноманіття реакцій та стратегій адаптації, які використовують опитувані в умовах стресу.

З іншого боку, у другому зрізі зафіксовано підвищення рівня адаптативності серед учасників опитування. Це може бути особливо значущим, враховуючи, що опитувані перебували у стресових ситуаціях тривалий час. Можливо, це свідчить про здатність опитуваних ефективно пристосовуватися до викликів та негативних впливів навколишнього середовища.

Загалом, отримані дані вказують на потенційну здатність групи опитуваних ефективно адаптуватися до стресових умов, що може бути важливим фактором у прагненні до збереження психологічного благополуччя в умовах довготривалого стресу.

Щодо шкали прийняття-неприйняття себе, то для першого зрізу вона показала трохи відмінну картину порівняно із попередньою шкалою. Конкретно, 9 опитуваних високо оцінили рівень прийняття себе, 5 опитуваних - на середньому рівні, і, відповідно, 16 опитуваних визнали себе на низькому рівні.

За результатами другого зрізу ми встановили, що для 12 опитуваних приймають себе на високому рівні. Для 7 респондентів характерним є прийняття себе на середньому рівні, а для 11 на низькому. Отримані дані у відсотковому форматі ми відобразили на діаграмі 2.2.2.

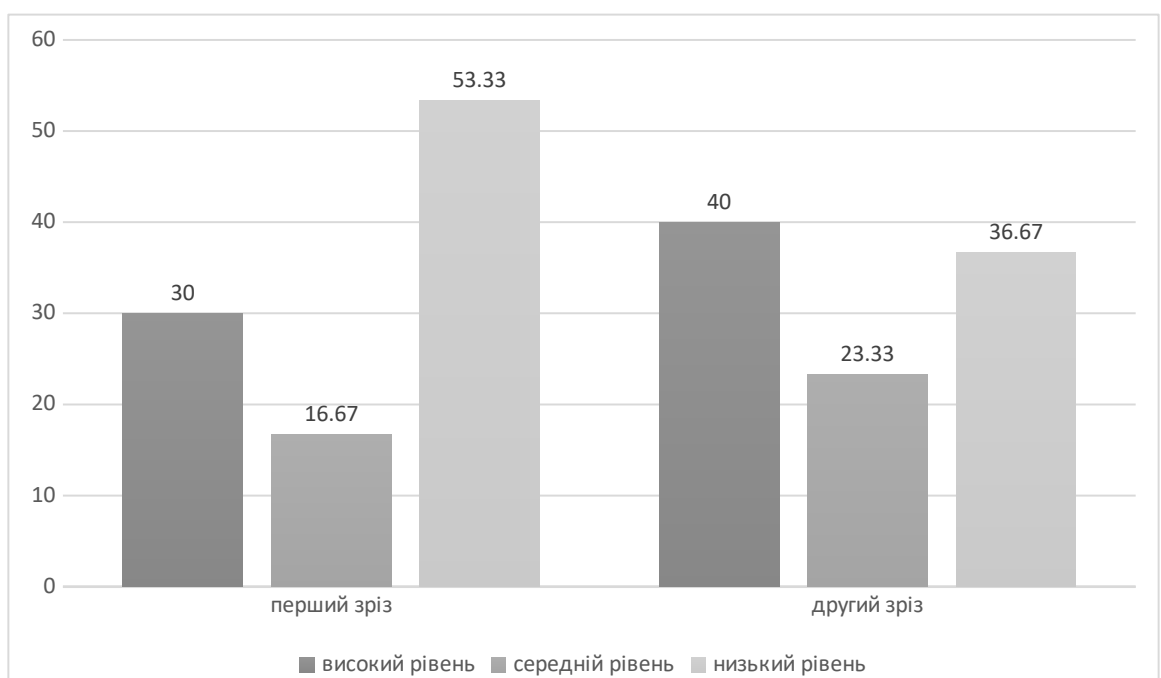


Рисунок 2.2.2. Порівняльні результати щодо рівня прийняття себе, визначені за методикою соціально-психологічної адаптації особистості К.Роджерса та Р.Даймонда.

Відзначається, що кількість опитуваних з високим рівнем самоприйняття зросла, тоді як кількість тих, хто оцінює себе на середньому та низькому рівні, може залишатися або зростати в невеликому обсязі.

Можливою інтерпретацією цих результатів є те, що в умовах воєнних дій деякі опитувані можуть зазнавати значних стресових навантажень, що впливає на їхнє сприйняття себе. Зміни в цих показниках можуть також свідчити про різні стратегії копіngu та адаптації, що використовують різні індивіди в умовах кризи.

Цікаві результати також представлені на наступній шкалі - "прийняття-неприйняття інших". За цією шкалою для першого зрізу показники високого рівня практично співпадають, тоді як показники низького та значущого рівня виявляють значні відмінності. Згідно з отриманими результатами, 9 опитуваних високо оцінюють рівень прийняття інших, 13 опитуваних - на середньому рівні, і відповідно 9 опитуваних на низькому рівні, що свідчить про виражені риси неприйняття інших.

При обробці даних другого зрізу ми визначили що для 7 опитуваних притаманним є високий рівень прийняття інших. На середньому рівні приймають інших 12 респондентів в той час як для 11 учасників дослідження переважає тенденція до неприйняття інших. Отримані результати відображені у відсотковому співвідношенні на рисунку 2.2.3.

Отримані результати для групи опитуваних, де перший зріз проводився у 2021 році, а другий у 2023 році під час воєнних дій, можуть вказувати на зміни в сприйнятті інших учасниками опитування в контексті стресових умов.

Важливо відзначити, що в другому зрізі спостерігається зменшення кількості осіб, які оцінюють свій рівень прийняття інших на високому рівні, а також збільшення кількості тих, хто виявляє тенденцію до неприйняття інших.

Ці зміни можуть бути пов'язані із зростанням стресових чинників та несприятливих умов в період воєнних дій, що впливає на сприйняття та взаємовідносини між людьми. Такі зміни можуть також відобразити емоційні та соціальні відгуки на стресові ситуації.

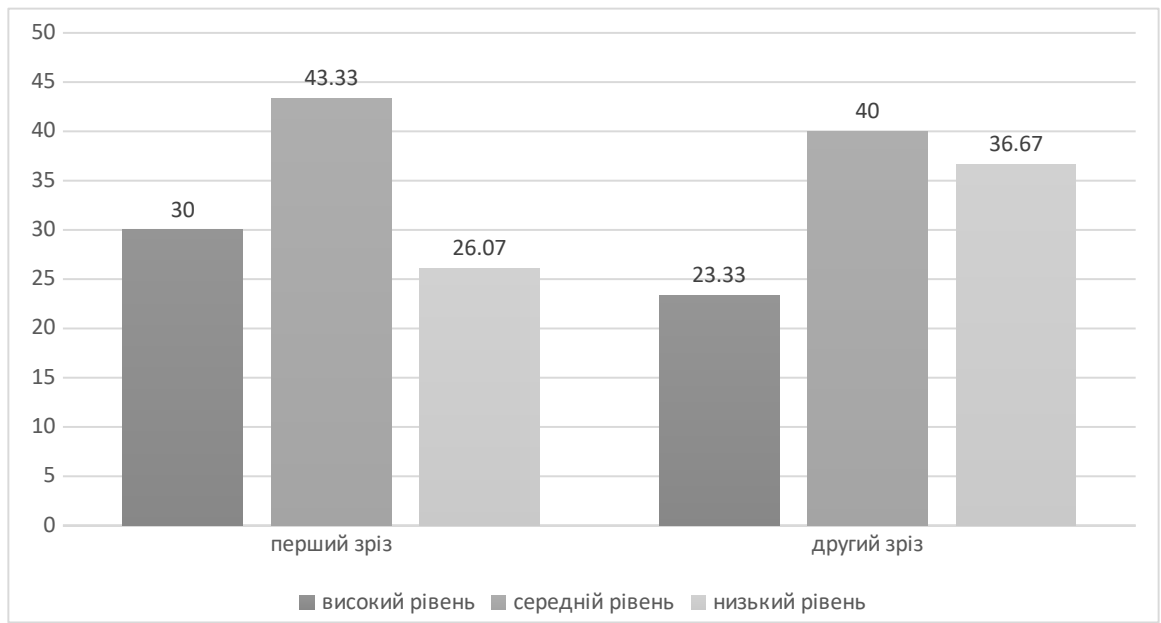


Рисунок 2.2.3. Порівняльні результати щодо рівня прийняття інших, визначені за методикою соціально-психологічної адаптації особистості К.Роджерса та Р.Даймонда.

Під час наступного аналізу ми опрацювали шкалу емоційного дискомфорту. Відповідно до цієї шкали ми встановили, що при першому зрізі лише 6 опитуваних високо оцінили рівень емоційного комфорту, у той час як на середньому та низькому рівнях емоційний комфорт відчувають по 12 опитуваних.

При обробці результатів другого зрізу було встановлено що лише 4 опитуваних проявили показники емоційного комфорту в той час як на середньому рівні емоційний комфорт відчувають 9 респондентів. І найбільша кількість опитуваних проявили емоційний дискомфорт, що складає 17 осіб.

У відсотковому відношенні результати можна представити так, як показано на рисунку 2.2.4.

Отримані результати, що вказують на зменшення кількості осіб, які високо оцінили свій емоційний комфорт, та збільшення кількості тих, хто відчуває емоційний дискомфорт, в контексті воєнних дій можна пояснити кількома факторами:

Воєнні конфлікти створюють несприятливі умови для психічного здоров'я населення. Стрімкі зміни у соціальному та фізичному середовищі, можливі загрози безпеці, втрати близьких – все це може викликати значний емоційний стрес.

Умови воєнного конфлікту часто супроводжуються травматичними подіями, втратами та загрозами безпеці, що може впливати на загальний рівень емоційного комфорту. Втрати близьких, переживання травматичних ситуацій можуть суттєво підвищити ризик емоційного дискомфорту.

Воєнний конфлікт часто супроводжується невизначеністю щодо майбутнього та загальної нестабільністю в суспільстві. Ці фактори можуть створювати додатковий психологічний тиск, що відображається у рівні емоційного комфорту.

Соціальне середовище в умовах воєнного конфлікту може зазнати значних змін. Зміни у міжособистісних відносинах, страх перед невідомим та інші соціальні фактори можуть впливати на емоційний стан.

Отже, отримані зміни в рівні емоційного комфорту відображають комплексний вплив воєнного конфлікту на психічне благополуччя групи опитуваних. Врахування цих факторів може бути важливим для розробки підтримки та інтервенцій для покращення психічного здоров'я в умовах кризи.

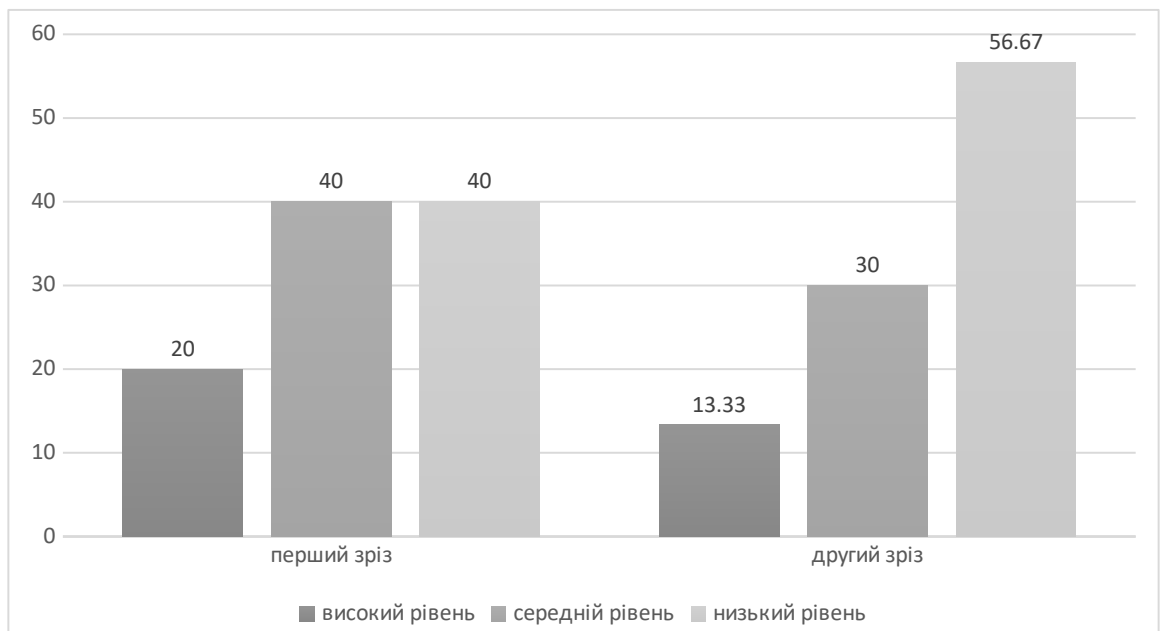


Рисунок 2.2.4. Порівняльні результати щодо рівня емоційного комфорту, визначені за методикою соціально-психологічної адаптації особистості К.Роджерса та Р.Даймонда.

Ще однією шкалою, яку ми досліджували у ході нашого емпіричного дослідження, була шкала внутрішнього та зовнішнього контролю. За її допомогою ми змогли визначити ступінь самоконтролю особистості і чинники, які впливають на контроль її дій.

Отже, на основі обробки цієї шкали для першого зрізу ми отримали наступні результати: 11 опитуваних виявили високий рівень внутрішнього самоконтролю, 10 опитуваних – середній рівень, і, відповідно, 9 опитуваних проявили рівень зовнішнього контролю. За результатами цієї шкали можна припустити, що майже однакова кількість опитуваних виявили перевагу зовнішнього та внутрішнього самоконтролю, або контролю взагалі.

Обробляючи статистичні дані другого зрізу ми вияснили, що для 13 опитуваних притаманним є внутрішній контроль, а для 6 опитуваних зовнішній контроль. 11 опитуваних проявили середній рівень. Отримані нами дані переведені у відсотки та узагальнені на рисунку 2.2.5.

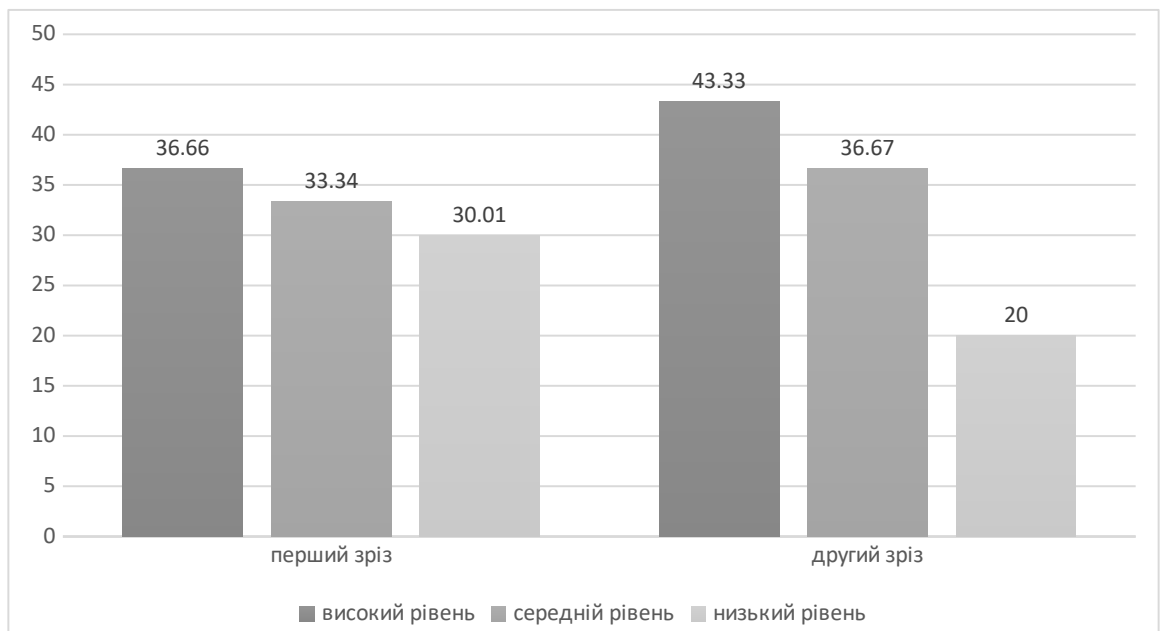


Рисунок 2.2.5. Порівняльні результати щодо рівня внутрішнього та зовнішнього контролю, визначені за методикою соціально-психологічної адаптації особистості К.Роджерса та Р.Даймонда.

Отримані результати за шкалою внутрішнього та зовнішнього контролю для групи опитуваних, де перший зріз проводився у 2021 році, а другий у 2023 році під час воєнних дій, вказують на деякі зміни в сприйнятті контролю серед учасників опитування в умовах кризи.

Збільшення кількості осіб, які виявляють внутрішній контроль, та зменшення кількості тих, хто виявляє зовнішній контроль, може бути результатом різних факторів, що виникають в умовах воєнного конфлікту.

Умови воєнного конфлікту можуть призводити до надзвичайної нестабільності в соціальному, економічному та політичному вимірах. У таких умовах важливим стає внутрішній контроль, оскільки зовнішні фактори можуть бути непередбачуваними та небезпечними.

Самоконтроль може стати ефективним механізмом подолання стресу. Умови воєнного конфлікту зазвичай супроводжуються стресом, і в цих умовах особистість може виявити більш виражений внутрішній контроль як спробу зберегти стабільність.

Умови воєнного конфлікту можуть змінити систему цінностей та перспективу особистості. Звернення до внутрішніх ресурсів та внутрішнього контролю може відображати спробу збереження особистої ідентичності та внутрішньої стійкості.

В умовах кризи особистості можуть шукати стабільність в середині себе, зосереджуючись на внутрішніх ресурсах та контролі. Це може бути реакцією на зовнішні труднощі та невизначеність.

Загалом, зміни в розподілі між внутрішнім та зовнішнім контролем вказують на адаптацію особистостей до складних умов воєнного конфлікту. Внутрішній контроль може виступати як механізм утримання емоційного балансу та допомагати особистості зберігати внутрішню стійкість в умовах невизначеності та стресу.

Передостанньою шкалою в даній методиці є шкала «домінування-відомість». Згідно з результатами цієї шкали для першого зрізу, ми отримали наступні дані: 10 опитуваних показали високий рівень, 9 респондентів виявили середній рівень, і, відповідно, 11 опитуваних мали низький рівень.

При опрацювання результатів за даною шкалою у ході другого зрізу ми визначили що 13 опитуваних виявили високий рівень в той час як 7 респондентів проявили середній рівень та 10 учасників опитування – низький.

Важливо відзначити, що дана шкала дозволяє діагностувати здатність опитуваних до домінування, причому в даному випадку мова йде не конкретно про домінування над іншою особистістю, але над самою ситуацією, що виникла. Отримані результати ми візуалізували у вигляді діаграми 2.2.6.

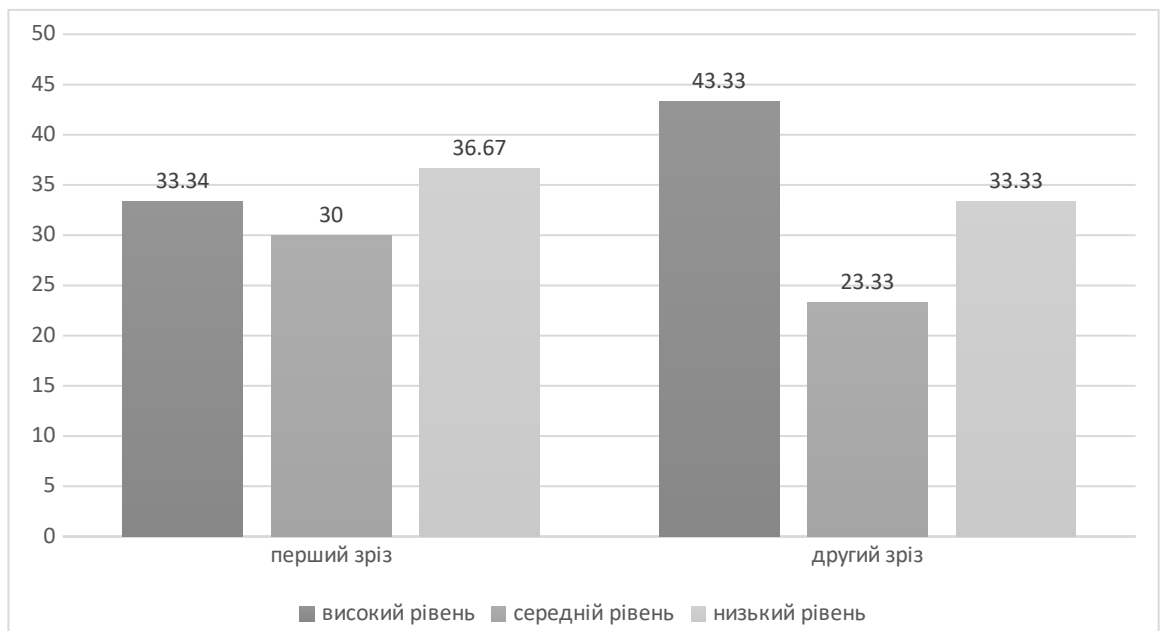


Рисунок 2.2.6. Порівняльні результати щодо рівня домінування та відомості, визначені за методикою соціально-психологічної адаптації особистості К.Роджерса та Р.Даймонда.

Отримані результати за шкалою "домінування-відомість" вказують на зміни в сприйнятті та реакціях опитуваних на ситуацію в два різних періоди: у 2021 році та у 2023 році під час воєнних дій.

У порівнянні із 2021 роком спостерігається збільшення кількості осіб, які виявляють високий рівень домінування, та зменшення кількості тих, хто проявляє низький рівень.

Ці результати можуть свідчити про те, як воєнний конфлікт впливає на сприйняття контролю та реакції людей на складні ситуації. Збільшення кількості осіб із високим рівнем домінування може свідчити про потребу в контролі та здатність брати ініціативу в умовах нестабільності. Одночасно, зменшення кількості осіб із низьким рівнем може вказувати на адаптацію осіб до ситуації, де вони відчують менше контролю.

Важливо враховувати, що індивідуальні реакції можуть бути дуже різноманітними, і аналіз шкали "домінування-відомість" дозволяє отримати

загальний розгляд того, як опитувані сприймають та реагують на ситуації домінування або нестабільності.

Останньою шкалою в рамках даної методики є шкала ескапізму. Згідно з цією шкалою соціально-психологічної адаптації для першого зрізу ми отримали наступні результати: 6 опитуваних показали високий рівень ескапізму; 18 опитуваних виявили середній рівень, що, згідно з результатами даної методики, є найвищим показником серед середніх рівнів; і лише 6 опитуваних проявили низький рівень, що також, згідно з результатами даної методики, є найнижчим результатом.

Описуючи результати другого зрізу нами було встановлено, що на високому рівні ескапізм притаманний 9 респондентам, тоді як на середньому – 13, а на низькому – 8 опитуваним. Отримані нами дані ми узагальнили у формі діаграми (рисунок 2.2.7) для зручності інтерпретації.

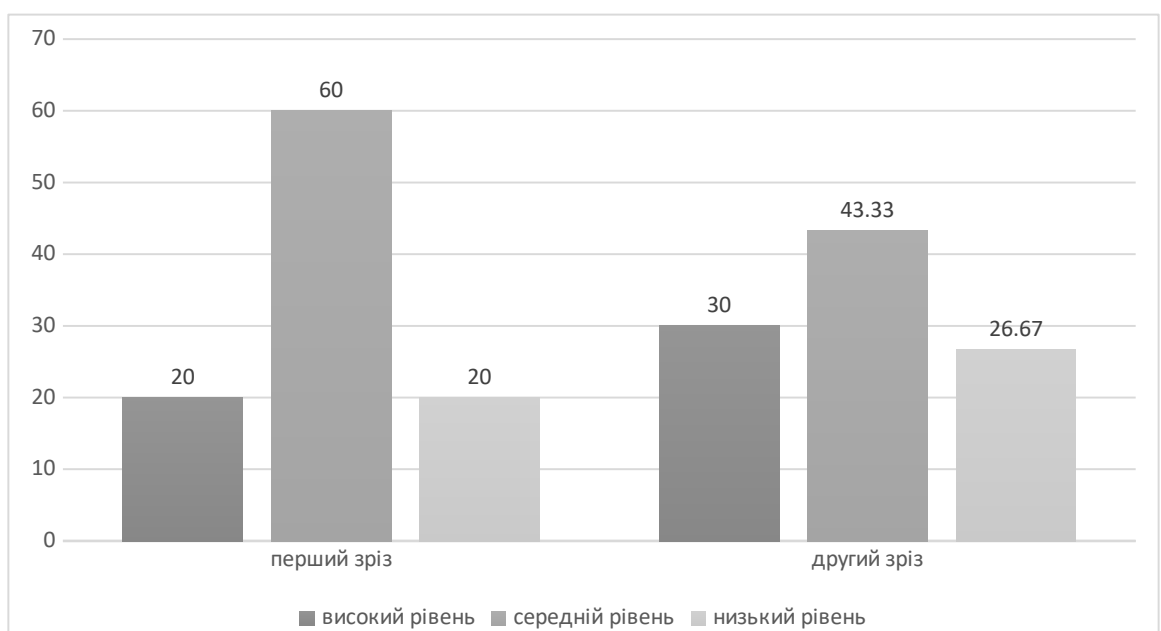


Рисунок 2.2.7. Порівняльні результати щодо рівня ескапізму, визначені за методикою соціально-психологічної адаптації особистості К.Роджерса та Р.Даймонда.

Результати за шкалою ескапізму вказують на зміни в сприйнятті опитуваними ситуацій та їхній тенденції шукати уникнення чи втікання від реальності.

Умови воєнного конфлікту є особливо напруженими та стресовими. Збільшення рівня ескапізму може бути реакцією на високий рівень стресу та нестабільності, де особистості шукають способів втечі від реальності для зменшення психічного тиску.

Особистості можуть використовувати ескапізм як засіб для відновлення внутрішнього балансу та психічного комфорту. Це може бути спробою знайти позитивні аспекти в уявних світах або у фантазіях, особливо в умовах, коли реальність є важкою.

Збільшення ескапізму може відображати зміни в сприйнятті реального та вигаданого світу. Під впливом воєнного конфлікту, де реальність може бути непередбачуваною та травматичною, люди можуть шукати утіхи та безпеки в інших, вигаданих реальностях.

Збільшення рівня ескапізму може бути певною формою адаптації до стресових умов. Особистості можуть шукати способи витіснення чи розслаблення в ескапістичних практиках для підтримання свого емоційного стану.

Сприйняття ескапізму також може залежати від соціокультурного контексту. Деякі групи або індивіди можуть вважати ескапізм нормальним та прийнятним способом реагування на стрес, тоді як інші можуть більше покладатися на реалізм та пряму взаємодію з ситуацією.

Враховуючи ці аспекти, можна визначити, що зміни в рівні ескапізму відбивають індивідуальні та колективні стратегії адаптації до стресових умов воєнного конфлікту. Оскільки стресові ситуації можуть впливати на психологічний стан осіб, ескапізм може виступати як засіб самозахисту та пошуку внутрішнього ресурсу для подолання труднощів.

Отже, загальною тенденцією за результатами даної методики є комплексна реакція опитуваних на воєнний конфлікт, яка включає елементи адаптації та виклики в психічному стані. Підсумки опрацювання результатів за обома зрізами ми відобразили у вигляді діаграми на рисунку 2.2.8.

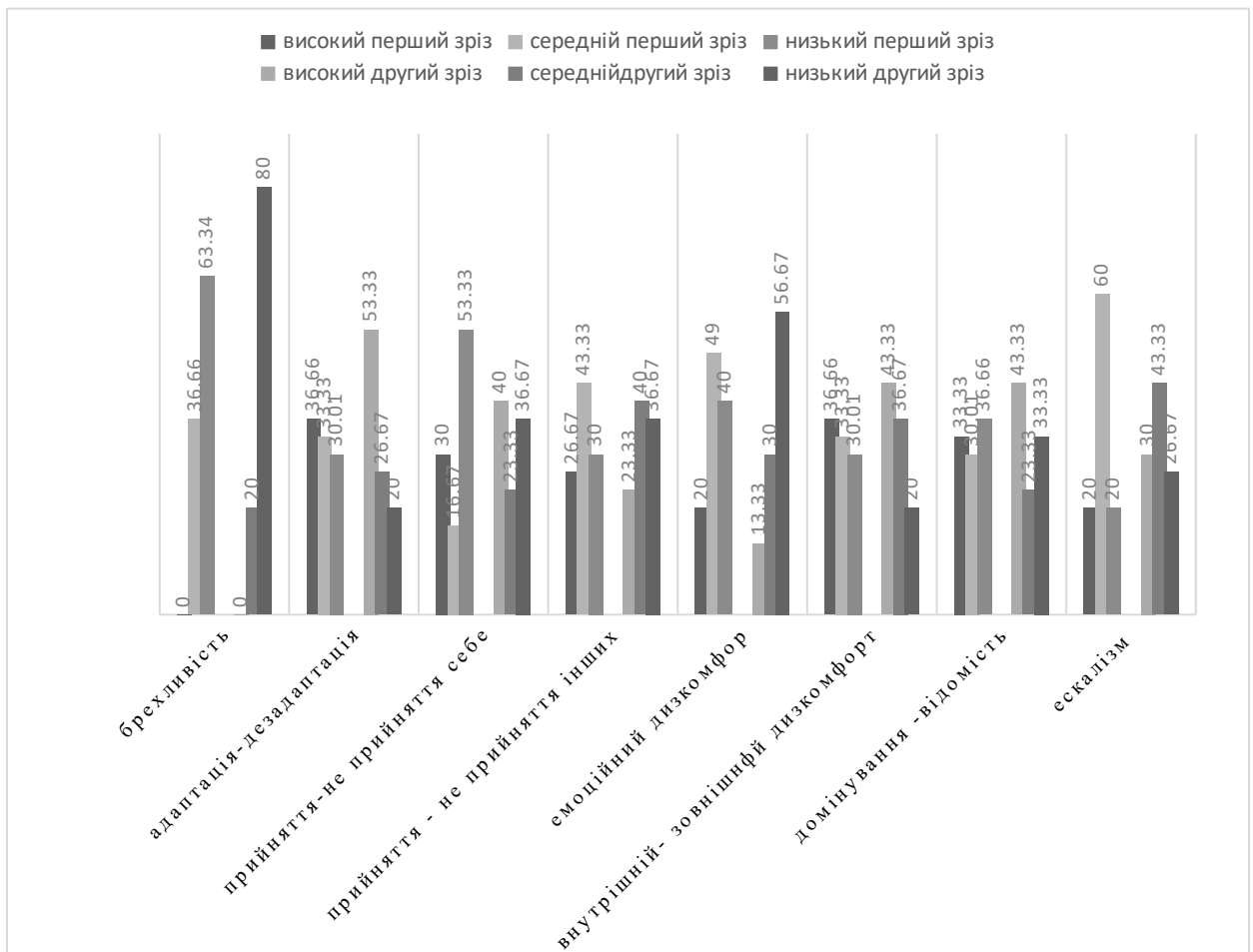


Рисунок 2.2.8. Порівняльні результати за методикою соціально-психологічної адаптації особистості К.Роджерса та Р.Даймонда

Загальна тенденція до адаптативності переважає у другому зрізі, що може вказувати на певний рівень адаптації опитуваних до стресових умов воєнного конфлікту. Зростання шкали емоційного дискомфорту в другому зрізі може свідчити про поглиблення емоційних труднощів серед опитуваних. У другому зрізі спостерігається збільшення кількості осіб, які високо оцінюють рівень прийняття себе. Щодо прийняття інших, збільшення

кількості осіб із високим рівнем прийняття може вказувати на певний позитивний зсув у сприйнятті спільноти. Зміна в розподілі між внутрішнім та зовнішнім контролем може відображати адаптацію до нових умов та стратегії самоконтролю. Збільшення кількості осіб із високим рівнем домінування може вказувати на зміни в ставленні до ситуацій та прагнення контролювати обставини. Зростання рівня ескапізму може бути реакцією на стресові умови воєнного конфлікту, а також на спробу опитуваних втілитися в інші реальності для подолання труднощів.

Враховуючи всі шкали, можна стверджувати, що опитувані виявляють ознаки певної адаптації до воєнного конфлікту, проте вони також зіткнулися з емоційними викликами та труднощами.

В результаті використання другої методики, яку ми впроваджували у нашому дослідженні – методики структури ціннісних орієнтацій особистості С.С.Бубнової, ми впорядкували надані автором цінності за шкалою та визначили їх у порядку від найважливішої до менш важливої. Отримані результати показали, що для першого зрізу дослідження найбільш вагомими є цінності, такі як здоров'я, високий матеріальний статус, соціальна активність та спілкування. З іншого боку, цінності, такі як пошук, насолода та визнання, виявилися менш визначальними серед респондентів.

У ході опрацювання результатів другого зрізу емпіричного дослідження ми виявили, що найбільш важливими ціннісними орієнтаціями є соціальна активність, допомога іншим та спілкування. В свою чергу найменш важливими орієнтаціями стали пошук та насолода а також пізнання нового. Отримані ми результати узагальнили у формі графіка на рисунку 2.2.9.

Умови воєнного конфлікту можуть привести до переосмислення основних цінностей. Наприклад, збереження життя (здоров'я) та соціальна взаємодія можуть стати пріоритетними в умовах загострення ситуації.

Виявлено, що під час воєнних дій змінюється важливість різних цінностей. Наприклад, здоров'я і матеріальний статус можуть втратити свою вагу порівняно з соціальною активністю, допомогою іншим та спілкуванням, які стають більш визначальними.

Ймовірно, воєнний стан вплинув на ціннісні орієнтації, зробивши соціальні та моральні аспекти більш суттєвими, тоді як інші, більш особисті аспекти, стали менш важливими.

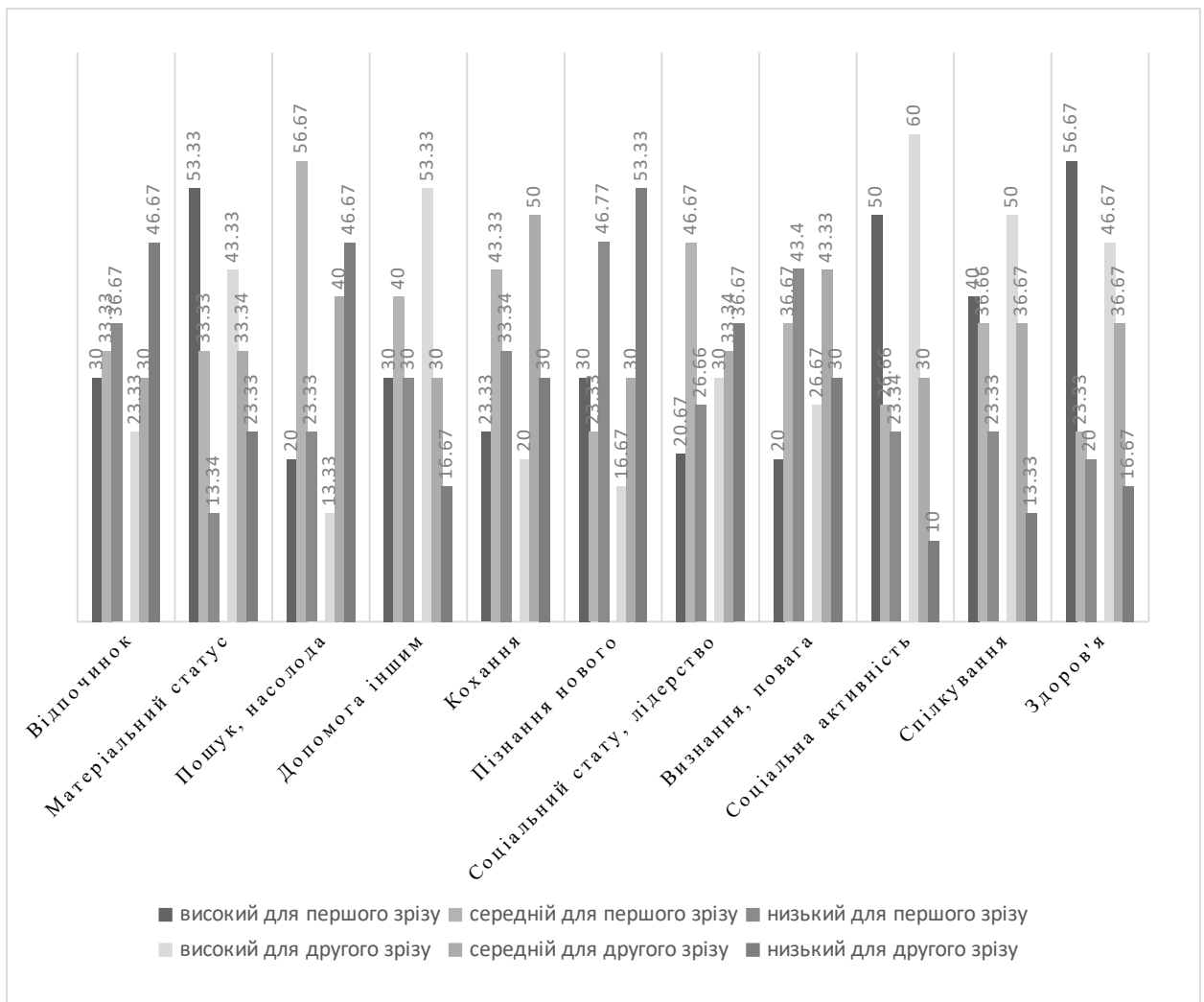


Рисунок 2.2.9. Порівняльні результати за методикою структури ціннісних орієнтацій особистості С.С.Бубнової

За результатами 2023 року видно, що соціальна активність та допомога іншим стали найважливішими. Це може вказувати на прагнення спільності та

взаємопідтримки в умовах кризи, коли люди шукають спільноту та взаємодопомогу.

Важливість високого матеріального статусу може зменшитися в умовах нестабільності та загрози життю. Це може відображати зміну пріоритетів від матеріального благополуччя до безпеки та соціальних відносин.

Той факт, що деякі цінності, такі як пошук, насолода та пізнання нового, залишаються менш важливими, може вказувати на стійкість певних особистих цінностей. Це може бути зв'язано з індивідуальним характером особистості чи життєвими поглядами. Та все ж ми можемо спостерігати, що за результатами другого зрізу вони стали ще на порядок менш значущими.

Виділення соціальної активності та спілкування як важливих цінностей може вказувати на значущість підтримки та взаємодії в умовах стресу. Створення спільноти та взаємодія може допомогти респондентам ефективніше впоратися з труднощами.

Таким чином, аналізуючи складену нами діаграму, можемо впорядкувати ціннісні орієнтації в порядку їх вираження, враховуючи як високий рівень, так і середній показник (див. Таблиця 2.2.1).

Таблиця 2.2.1

Порівняльні результати шляхом ранжування ціннісних орієнтацій серед опитуваних за методикою С.С.Бубнової

<i>Результати 1 зрізу</i>		<i>Результати 2 зрізу</i>	
<i>Ранг</i>	<i>Цінність</i>	<i>Ранг</i>	<i>Цінність</i>
1	Здоров'я	1	Соціальна активність
2	Матеріальний статус	2	Допомога іншим
3	Соціальна активність	3	Спілкування
4	Спілкування	4	Здоров'я
5	Пізнання нового	5	Матеріальний статус
6	Допомога іншим	6	Соціальний статус, лідерство

7	Відпочинок	7	Визнання, повага
8	Соціальний статус, лідерство	8	Відпочинок
9	Кохання	9	Кохання
10	Пошук, насолода	10	Пізнання нового
11	Визнання, повага	11	Пошук, насолода

Аналізуючи більш ґрунтовно проранжовані результати двох зрізів дослідження (2021 рік та 2023 рік, період воєнних дій) і враховуючи методику структури ціннісних орієнтацій особистості С.С.Бубнової, можна виявити деякі цікаві тенденції та зміни у цінностях респондентів.

У 2021 році найважливішими цінностями для респондентів були здоров'я та високий матеріальний статус. Це може вказувати на загальний акцент на особисте благополуччя та економічну стабільність.

Соціальна активність та спілкування також мають вагоме значення, але вони трохи нижче за здоров'я та матеріальний статус. Насолода, визнання, пошук та інші цінності були розташовані на менш важливих позиціях, що може вказувати на їх менший пріоритет у порівнянні з іншими.

За результатами 2023 року відбулася значуща зміна в порядку важливості цінностей. Соціальна активність стала найважливішою, а здоров'я та матеріальний статус зсунулися на менш визначальні позиції. Спостерігається висока вага соціальної активності, допомоги іншим та спілкування, що може вказувати на зростання соціальної взаємодії в умовах воєнного конфлікту. Здоров'я та матеріальний статус залишаються важливими, але їх значення змінилося. Це може вказувати на те, що в умовах кризи люди ставлять більший акцент на міжособистісних та соціальних аспектах. Деякі цінності, такі як відпочинок, кохання та пізнання нового, опустилися у рейтингу важливості, що може відображати менший пріоритет у ситуації воєнного конфлікту.

Отже зміни в ранжуванні цінностей відбулися в контексті воєнних дій, вказуючи на адаптацію особистості до нових умов та важливість соціальних взаємодій.

Спостерігається зміна акценту від особистого благополуччя до соціальних зв'язків, що може бути обумовлено потребою взаємодії та підтримки в умовах стресу.

Змінення у ранжуванні цінностей вказує на гнучкість особистості та її здатність адаптуватися до змін в оточуючому середовищі.

На основі останньої методики визначення самооцінки особистості (В.В. Століна, С.Р. Пантелєєва), крім дев'яти основних шкал, які ми проаналізували, ми також мали можливість узагальнити результати за трьома основними блоками методики: самоповага, аутосимпатія та самоприйняття. Виявилось, що для досліджуваних середній рівень переважає за блоками аутосимпатія та самоприйняття, тоді як для блоку самоповага характерний високий рівень. Отримані результати за цією методикою були розподілені та узагальнені на рівнях, використовуючи конвертовані бали, і представлені наступним чином (див. Таблиця 2.2.2).

Таблиця 2.2.2

Порівняльні результати самоствавлення особистості за методикою

В.В. Століна С.Р. Пнтелєєва

	Шкала	Рівні, n – 30 для першого зрізу			Рівні, n – 30 для другого зрізу		
		високий	середній	низький	високий	середній	низький
1	Відвертість	20	10	0	22	8	0
2	Самоповага	14	8	8	16	9	5
3	Самокерівництво	7	14	9	14	8	8
4	Дзеркальне-Я	13	7	10	15	8	7

5	Самоцінність	11	7	12	12	10	8
6	Самоприйняття	10	12	8	10	14	6
7	Самоконтроль	8	16	6	6	14	10
8	Конфліктність	7	14	9	9	13	8
9	Самозвинування	6	13	11	8	13	9

Таким чином, з урахуванням результатів діагностичного дослідження, ми розрахували відсоткове співвідношення між аналізованими шкалами, яке представлено у вигляді графіка на рисунку 2.2.10.

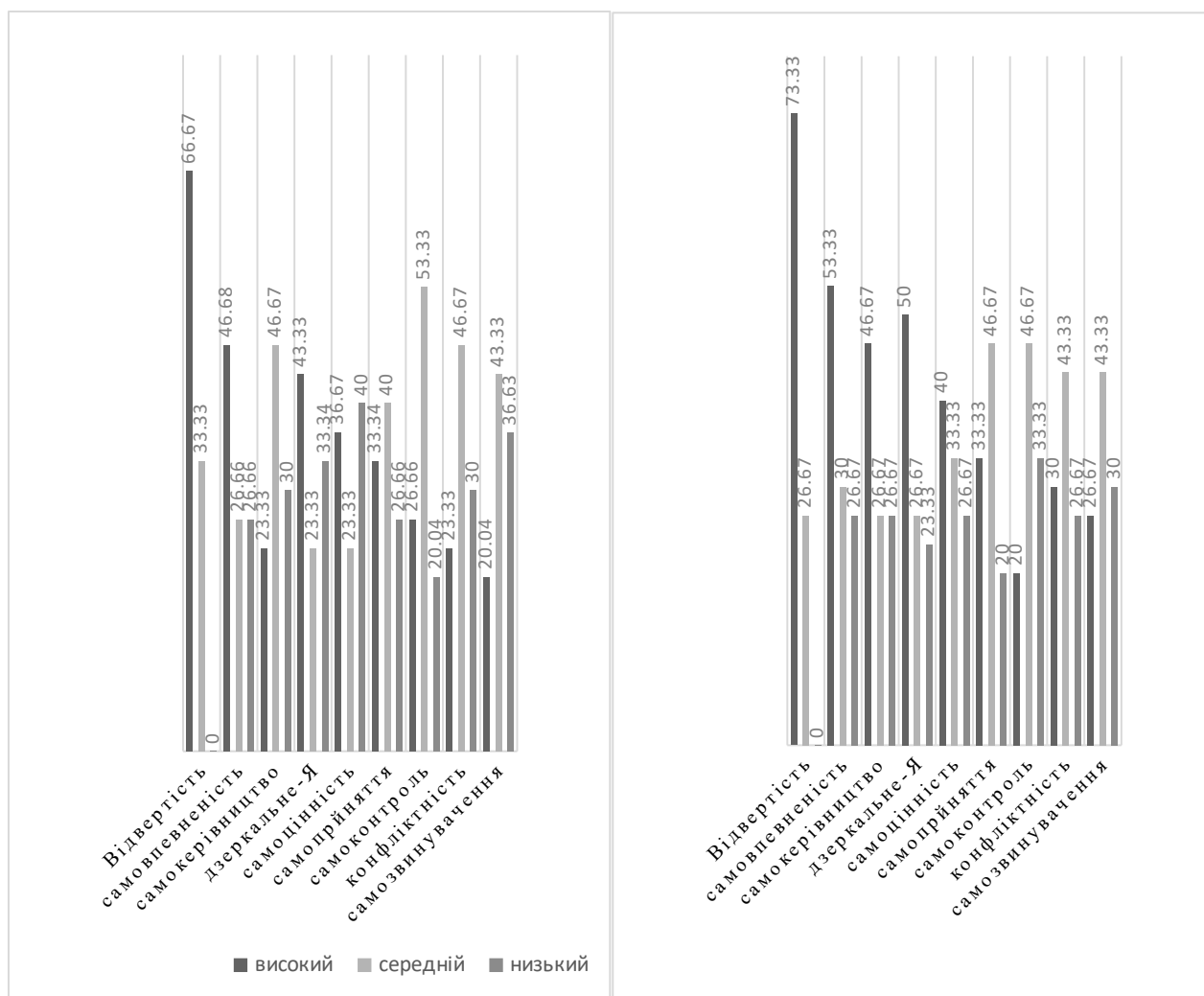


Рисунок 2.2.9. Порівняльні результати за методикою В.В. Століна С.Р. Пантелєва у %

За вказаною методикою визначення самооцінки особистості (В.В. Століна, С.Р. Пантелєєва), результати двох зрізів (у 2021 та під час воєнних дій у 2023 році) свідчать про певні зміни в самооцінці опитуваних. Основуючись на наданих даних, можна зробити кілька обґрунтувань та висновків.

Серед опитуваних відбулися певні зміни у самооцінці. Зростання кількості осіб із високим рівнем самоповаги свідчить, можливо, про позитивний вплив воєнних подій на самопочуття частини опитуваних. Зменшення кількості осіб із високим рівнем аутосимпатії може вказувати на збільшення внутрішньої критики або втрату певних цінностей під час воєнних дій.

Цікавими є результати за шкалою самоприйняття. Хоча високий рівень самоприйняття залишився стабільним, збільшення середнього рівня може свідчити про більш позитивне ставлення до себе серед опитуваних взагалі.

Збільшення кількості осіб із високим рівнем конфліктності може бути наслідком стресових ситуацій, які супроводжують воєнні дії.

Також відбулося зменшення кількості осіб із низьким рівнем самоконтролю може свідчити про розвиток навичок саморегуляції в умовах стресу та невизначеності.

Зважаючи на надані результати за рештою шкал методики самооцінки особистості (В.В. Століна, С.Р. Пантелєєва), ми розглянули кожну з них більш докладно.

Зростання високого рівня самоповаги (з 14 до 16) може свідчити про те, що в умовах воєнних дій деякі люди знайшли в собі сили та ресурси для підтримки власної самоповаги. Збереження середнього рівня (з 8 до 9) вказує на те що опитувані можуть більше цінувати власні досягнення та здатність управляти складними ситуаціями. Зниження низького рівня (з 8 до 5)

передбачає що можливо, деякі особи переглянули своє ставлення до себе та зменшили кількість негативних оцінок власної особистості.

Зростання високого рівня самокерівництва (з 7 до 14) вказує на те що можливо, в умовах стресу багато опитуваних зверталися до власної підтримки та розуміння своїх потреб. Збереження середнього рівня (з 14 до 8). Деякі можуть звертатися до зовнішніх ресурсів для підтримки, замість того, щоб полагатися на себе. Збереження низького рівня (8) можна протлумачити так, що, для цієї групи самокерівництво є менш важливим або менше використовується як засіб психологічного захисту.

Збереження високого рівня самоприйняття (10) вказує на те, що люди, які вже мали високий рівень самоприйняття, можуть зберігати позитивне ставлення до себе.

Збільшення середнього рівня (з 12 до 14): Для тих, хто мав середній рівень, воєнні дії можуть бути важливим періодом для вдосконалення власної самооцінки. Зменшення низького рівня (з 8 до 6): Можливо, для деяких опитуваних кризовий період дозволив переосмислити своє ставлення до себе.

Зростання високого рівня дзеркального-Я (з 13 до 15) може описуватися що, деякі опитувані відчули потребу в більшій саморефлексії під час важких часів. Збереження середнього рівня (з 7 до 8) говорить про те, що більшість опитуваних продовжували знаходити баланс між внутрішнім та зовнішнім світом. Зниження низького рівня (з 10 до 8) може вказувати на те що, деякі опитувані навчилися більше приділяти увагу своєму внутрішньому світу та емоціям.

Зростання високого рівня самоцінності (з 11 до 12) може свідчити що, під час воєнних дій деякі особи виявили більше поваги до власних досягнень та цінностей. Збереження середнього рівня (з 7 до 10). Опитувані, які вже мали середній рівень, можуть продовжувати розвивати свої погляди на власні можливості та цінності. Зниження низького рівня (з 12 до 8) можливо описує

що, деякі опитувані змінили своє ставлення до власної цінності та важливості у власних очах.

Зниження високого рівня самоконтролю (з 8 до 6) може свідчити про меншу потребу в жорсткому самоконтролі в умовах воєнних дій, яка може бути обумовлена постійним перебуванням у стресових ситуаціях. Збереження середнього рівня (14) говорить про те що більшість опитуваних може продовжувати виявляти середній рівень самоконтролю, або ж просто навчилися пристосовуватися до реалій існування в умовах кризи. Збільшення низького рівня (з 10 до 13) вказує на те що, можливо, деякі опитувані стали більше свідомими та регулювали свої дії.

Зростання високого рівня конфліктності (з 7 до 9) говорить про збільшення конфліктності та може бути результатом стресових ситуацій та труднощів воєнного періоду. Збереження середнього рівня (з 14 до 13). Схоже, що для більшості опитуваних середній рівень конфліктності залишався стабільним.

Збільшення високого рівня самозвинувачення (з 6 до 8) може бути результатом зміни ставлення до власних помилок та неперфектності. Воно також може бути пов'язаним із проблемами моралі загалом. Збереження середнього рівня (з 13 до 13) свідчить, що для більшості опитуваних середній рівень самозвинувачення залишався стабільним. Зниження низького рівня (з 11 до 9) може вказувати на те, що деякі опитувані можуть більше приділяти увагу до власного самопізнання та вдосконалення.

Отже, на основі аналізу результатів методики самооцінки особистості (В.В. Століна, С.Р. Пантелєєва) за два періоди – у 2021 та 2023 роках, можна визначити різноманітні тенденції в самооцінці опитуваних в контексті воєнних дій. Спостерігається позитивна динаміка в рівнях самоповаги, самокерівництва та дзеркального-Я, що може свідчити про збільшення впевненості, самостійності та більшу увагу до внутрішнього світу

особистості. Зростання конфліктності може вказувати на певні стресові ситуації, пов'язані з воєнним періодом, які вплинули на міжособистісні відносини опитуваних. Збільшення рівня самозвинувачення та зниження самоконтролю також може свідчити про певні виклики та труднощі, з якими опитувані зіткнулися під час воєнного конфлікту. Збільшення рівня самозвинувачення може вказувати на те, що деякі особи можуть відчувати вину чи відповідальність за події, які вони сприймають як негативні або невдалими. Зниження рівня самоконтролю може свідчити про виклики у здатності регулювати свої дії та емоції в умовах стресу, що може бути пов'язано з нестабільністю оточення та впливом воєнних подій на психічну стійкість особистості. Ці фактори можуть відображати складні аспекти адаптації та внутрішньої реакції на воєнний конфлікт.

Узагальнюючи, відзначається, що воєнний період викликає різноманітні емоційні та психічні реакції. Позитивні зміни в самооцінці можуть вказувати на здатність деяких осіб адаптуватися та знаходити внутрішні резерви під час стресових ситуацій. Однак збільшення конфліктності може бути відображенням труднощів у відносинах та загального психосоціального напруження в умовах воєнних дій. Розуміння цих динамік дозволяє краще оцінювати психічне здоров'я та потреби особистостей в умовах важкої ситуації.

Після проведення первинної математичної статистики ми здійснили кореляційний аналіз за допомогою програми Statistica 10, що дозволило нам перевірити висунуту гіпотезу, визначивши кореляційні зв'язки між окремими елементами дослідження. Отримані кореляційні взаємозв'язки представлені в Додатку Д.

На основі кореляційного зв'язку між шкалою адаптації за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К.Роджерса та Р.Даймонда для першого та другого зрізів з іншими змінними можна зробити наступні

припущення, враховуючи особливості адаптації особистості протягом певного періоду часу та особливостей зміни життєвих обставин:

При першому зрізі нами був встановлений прямий кореляційний зв'язок ($r=0,553$ при $p\leq 0,01$) між адаптацією та прагненням до пізнання нового може вказувати на те, що особистості, які легше адаптуються до змін у соціальному середовищі, також мають більше інтересу до нових знань та досліджень. Це може свідчити про активність та гнучкість під час змін у житті та готовність до відкриття нового. На відміну від першого зрізу, при другому ми не прослідкували взаємозалежностей між цими змінними.

З огляду на пророблений кореляційний аналіз, можна зробити певні припущення щодо еволюції кореляційних зв'язків у соціально-психологічних аспектах адаптації особистості в контексті військових дій.

Ми встановили кореляційний зв'язок першого зрізу ($r=0,493$ при $p\leq 0,05$) між адаптацією та наданням допомоги іншим що може вказувати на те, що особистості, які легше адаптуються, схильні також більше надавати допомогу іншим. Це може відображати позитивну соціальну взаємодію та сприяти спільноті.

У ході другого зрізу виявлений зв'язок ($r=0,814$ при $p\leq 0,001$) між адаптацією та наданням допомоги іншим у контексті військових дій є дуже сильним. Це може вказувати на те, що в умовах кризової ситуації особистості, які легше адаптуються, можуть виявляти велику готовність і здатність допомагати іншим у важкі моменти.

Зміни в кореляційних зв'язках можуть відображати адаптацію соціально-психологічних механізмів під впливом зовнішніх факторів, таких як військові дії.

Значущий зріст кореляції в другому зрізі може свідчити про те, що військові події можуть викликати значні зміни у соціально-психологічних

механізмах адаптації. Особистості, які зазвичай легко адаптувались, можуть виявляти вищий рівень емпатії та готовності допомагати в умовах кризи.

Велика кореляція у другому зрізі може відображати силовий вплив військових дій на психосоціальну динаміку. Умови війни можуть викликати потребу в солідарності та взаємодопомозі, змінюючи традиційні кореляційні зв'язки.

Загалом, обидва зрізи підкреслюють важливість адаптації та соціальної взаємодії в різних ситуаціях. Особистості, які можуть адаптуватися та взаємодіяти соціально, можуть грати ключову роль в управлінні стресовими ситуаціями.

У ході першого зрізу виявлена кореляція між шкалою спілкування та адаптацією ($r=0,592$ при $p \leq 0,01$): Міцний та статистично значущий зв'язок може вказувати на те, що особистості, які володіють вищою шкалою спілкування, легше адаптуються до нових умов. Це може враховувати важливість соціальної взаємодії та міжособистісних зв'язків у процесі адаптації.

У ході другого зрізу також була встановлена кореляція між шкалою спілкування та адаптацією ($r=0,638$ при $p \leq 0,001$): Збільшення міцності зв'язку у другому зрізі може свідчити про ще вищий рівень важливості комунікації під час кризових ситуацій. Умови війни можуть підкреслити роль спілкування як ключового фактора в процесі адаптації особистості.

Збільшення кореляційного зв'язку в другому зрізі може вказувати на те, що в умовах військових конфліктів здатність ефективно спілкуватися стає критично важливою для успішної адаптації.

Під час війни ефективна комунікація може служити не тільки засобом передачі інформації, але і механізмом соціальної підтримки, що допомагає особистості ефективніше адаптуватися до стресових умов.

Умови військових дій можуть стимулювати розвиток та удосконалення стратегій соціальної адаптації, особливо в контексті взаємодії та обміну інформацією.

Цей порівняльний аналіз наголошує на важливості соціальних взаємодій та комунікації як ключових факторів в процесі адаптації особистості в різних умовах.

Також як при першому так і при другому зрізі була встановлена кореляція між адаптацією та прийняттям себе. У першому зрізі кореляція між адаптацією та прийняттям себе ($r=0,702$ при $p\leq 0,001$). Сильний та статистично значущий прямий зв'язок може свідчити про те, що особистості, які легше адаптуються до нових умов, також мають тенденцію до більшого прийняття самого себе. Це може вказувати на позитивний взаємозв'язок між адаптацією та психологічною стійкістю. Кореляція між адаптацією та прийняттям себе в другому зрізі ($r=0,801$ при $p\leq 0,001$). Ще більший зв'язок у другому зрізі може свідчити про підвищену важливість самоприйняття під час військових конфліктів. Умови військових дій можуть стимулювати потребу у внутрішній стійкості та емоційному самоприйнятті.

Обидва зрізи демонструють високий рівень кореляції між адаптацією та прийняттям себе, що може свідчити про стійкий характер цього зв'язку в різних умовах.

Збільшення сили кореляції в другому зрізі може вказувати на те, що в умовах військових конфліктів важливим є не лише адаптація, але й психологічна стійкість, що допомагає особистості приймати себе в навантаженій ситуації.

Висока кореляція може свідчити про взаємодію між емоційною адаптацією та позитивним відношенням до себе, що може створювати сприятливий психологічний фундамент для ефективною адаптації в будь-яких умовах.

Цей порівняльний аналіз підкреслює важливість вивчення психосоціальних аспектів адаптації та самоприйняття в умовах військових дій.

Також нами було виявлено ряд статистично значущих кореляційних зв'язків, котрі з'явилися в процесі проведення другого зрізу. Відтак такими зв'язками є наступні.

На основі отриманої інформації можна зробити певні припущення щодо зміни кореляційних зв'язків у соціально-психологічних аспектах адаптації особистості в двох різних часових зрізах. Встановлений помірний і статистично значущий зв'язок між адаптацією та соціальною активністю під час військових дій може вказувати на зміну соціально-психологічних динамік у цей період. Ймовірно, в умовах військових подій соціальна активність стає важливим аспектом адаптації, і ті, хто більше соціально активні, можуть легше адаптуватися до нових умов. Оскільки кореляційний зв'язок не був визначений у 2021 році між шкалою адаптації та соціальною активністю, можна припускати, що на той момент ця взаємодія не була виражена.

Зміна в кореляційних зв'язках може вказувати на еволюцію соціально-психологічних аспектів адаптації під впливом змін в соціальному середовищі, зокрема військових дій.

Відсутність кореляційного зв'язку у першому зрізі і його поява у другому може свідчити про те, що соціальна активність стає більш важливою для адаптації в умовах війни.

Під час військових дій соціальна активність може стати засобом отримання підтримки, що сприяє емоційній стійкості та адаптації.

Ще одним таким кореляційним зв'язком є зв'язок за шкалою адаптація та шкалою самоконтроль ($r=0,612$ при $p\leq 0,001$) Встановлений помірний і статистично значущий зв'язок між адаптацією та самоконтролем під час військових дій може свідчити про те, що самоконтроль стає важливим

аспектом адаптації в цей період. В умовах військових подій може зростати важливість здатності до саморегуляції та контролю над власними емоціями та реакціями.

Зміна в кореляційному зв'язку може вказувати на те, що в умовах військових дій самоконтроль стає більш вагомим фактором для успішної адаптації, порівняно з першим зрізом.

Під час військових конфліктів здатність до психологічного контролю може впливати на здатність особистості ефективно адаптуватися до стресових умов та невизначеності.

Зростання кореляції може свідчити про те, що саморегуляція і самоконтроль стають важливими аспектами психологічної готовності та адаптації в умовах військових дій.

Цей аналіз наголошує на важливості вивчення ролі самоконтролю в адаптації особистості під час військових.

Встановлений помірний і статистично значущий зв'язок між адаптацією та самокерівництвом ($r=0,473$ при $p \leq 0,05$) під час військових дій може вказувати на те, що самокерівництво стає важливим аспектом адаптації в цей період. В умовах військових подій може зростати важливість здатності до самокерівництва та прийняття власних рішень у процесі адаптації.

Зміна в кореляційному зв'язку може вказувати на те, що в умовах військових дій самокерівництво стає більш вагомим фактором для успішної адаптації, порівняно з першим зрізом.

Під час військових конфліктів може зростати важливість індивідуальної самостійності та здатності приймати самостійні рішення в умовах невизначеності.

Зв'язок між адаптацією та самокерівництвом може свідчити про психологічну готовність особистості до ефективної саморегуляції та управління власним життям в умовах військових дій.

Встановлений помірний і статистично значущий зв'язок між адаптацією та самозвинуваченням ($r=-0,561$ при $p\leq 0,01$) під час військових дій може вказувати на те, що самозвинувачення стає важливим аспектом адаптації в цей період.

В умовах військових подій особистості можуть демонструвати більше самозвинувачення в зусиллях зрозуміти або пояснити свою реакцію на стресові ситуації.

Зміна в кореляційному зв'язку може свідчити про те, що в умовах військових дій особистості стають більш критичними до себе, що може впливати на процес адаптації. Під час військових конфліктів стресові умови можуть викликати більше самозвинувачення та самокритику, що може бути частиною стратегії особистості управління емоціями та стресом. Зв'язок між адаптацією та самозвинуваченням може вказувати на важливість розуміння та прийняття власної ролі у стресових умовах для успішної адаптації.

Встановлений помірний і статистично значущий зв'язок між адаптацією та конфліктністю ($r=-0,412$ при $p\leq 0,05$) під час військових дій може вказувати на те, що конфліктність стає важливим аспектом у ході адаптації в цей період.

Умови військових подій можуть породжувати більше конфліктів, і управління цими ситуаціями може стати ключовим для адаптації.

Зміна в кореляційному зв'язку може вказувати на те, що під впливом військових дій зростає конфліктність у взаємодії.

В умовах військових дій важливість уміння вирішувати конфлікти може зростати, оскільки вони можуть впливати на психологічний стан і готовність до адаптації. Зв'язок між адаптацією та конфліктністю може вказувати на важливість соціального клімату та міжособистісних відносин для успішної адаптації в умовах військових дій.

Порівнюючи кореляційні зв'язки для двох зрізів, за шкалою самооцінки та її зв'язку із іншими шкалами можна взяти до уваги наступне:

У першому зріз визначений взаємозв'язок показника самооцінка та внутрішній контроль ($r=0,670$ при $p\leq 0,001$). Прямий кореляційний зв'язок може вказувати на те, що особистості, які високо оцінюють себе, також мають вищий рівень внутрішнього контролю. Особистості, які відчують, що вони контролюють своє життя, можуть відчувати більшу внутрішню стабільність і легше адаптуватися до змін.

Також для першого зрізу виявлено зв'язок шкали самооцінка та шкали домінування ($r=0,427$ при $p\leq 0,05$). Прямий кореляційний зв'язок може вказувати, що особистості з вищим рівнем самооцінки можуть проявляти більш виражені риси домінування у взаємодіях з іншими. Це може відображати схильність таких особистостей приймати активну роль у взаємодії та управляти ситуаціями.

У другому зріз визначений взаємозв'язок показника самооцінка та допомога іншим ($r=0,585$ при $p\leq 0,01$). Прямий кореляційний зв'язок може вказувати на те, що особистості з вищим рівнем самооцінки можуть бути більш готові надавати допомогу іншим в стресових умовах війни. Це може свідчити про розвинену емпатію та соціальну взаємодію в умовах військових дій. Також визначений зв'язок показника самооцінка та соціальна активність ($r=0,609$ при $p\leq 0,001$). Позитивний кореляційний зв'язок може вказувати на те, що особистості з вищим рівнем самооцінки можуть бути більш соціально активними в умовах військових дій. Це може відображати схильність таких особистостей активно взаємодіяти з оточуючими та шукати спільні рішення.

Зміна зв'язків може вказувати на те, що фактори, які важливі для соціальних взаємодій, можуть змінюватися в залежності від контексту, зокрема, від військових подій.

Зростання зв'язків між самооцінкою та допомогою іншим може вказувати на важливість психологічної готовності та емпатії під час військових дій.

Зміна у зв'язку між самооцінкою та соціальною активністю може вказувати на те, що в умовах війни активна соціальна взаємодія стає важливою стратегією адаптації.

Отримані кореляційні зв'язки та їх порівняльний аналіз дають певні висновки щодо соціально-психологічних аспектів адаптації особистості в двох різних контекстах: до військових дій у 2021 році та під час військових дій.

У першому зрізі (до військових дій, 2021 рік) встановлено позитивний кореляційний зв'язок між самооцінкою та внутрішнім контролем, що вказує на те, що особистості з вищим рівнем самооцінки відчують більший внутрішній контроль. Також виявлено позитивний зв'язок між самооцінкою та домінуванням, що може вказувати на те, що такі особистості проявляють виражені риси домінування у взаємодіях.

У другому зрізі (під час військових дій) виникає змінений образ зв'язків. З'являється позитивний зв'язок між самооцінкою та допомогою іншим, що може свідчити про готовність особистостей з вищим рівнем самооцінки надавати допомогу в стресових умовах війни. Також виявлено позитивний зв'язок між самооцінкою та соціальною активністю, що може свідчити про те, що в умовах війни активна соціальна взаємодія стає важливою стратегією адаптації.

Узагальнюючи, можна вказати, що соціально-психологічні аспекти адаптації особистості не лише залежать від внутрішнього контексту самооцінки, але й можуть динамічно змінюватися в залежності від зовнішніх умов. Умови військових дій можуть активувати різні аспекти соціальної взаємодії, такі як надання допомоги іншим і соціальна активність, які стають

важливими стратегіями адаптації. Отже, враховуючи контекст, в якому здійснюється адаптація, можна краще розуміти ролі різних факторів у формуванні соціально-психологічних відповідей особистості на стресові ситуації.

2.3. Рекомендації для поліпшення соціально-психологічної адаптації особистості в умовах воєнного конфлікту

У сучасному світі, де військові конфлікти стають невід'ємною частиною реальності, проблема соціально-психологічної адаптації особистості в умовах війни стає надзвичайно актуальною та важливою для забезпечення стійкості та добробуту суспільства. Військові події не лише тестують фізичну міць нації, але й викликають серйозні виклики для психічного здоров'я та соціальної адаптації особистості.

Сучасні наукові пошуки пропонують ряд інноваційних підходів до вирішення проблеми соціально-психологічної адаптації в умовах війни та пропонують деякі рекомендації, спрямовані на поліпшення цього процесу. Провівши ґрунтовний теоретичний аналіз проблеми ми узагальнили стратегії, що враховують не тільки негайні виклики воєнного часу, але й сприяють створенню стійкої основи для подальшого успішного соціального функціонування особистості в мирний період.

Вивчення цієї проблеми є ключовим аспектом розвитку сучасної науки, оскільки воєнні конфлікти не тільки залишають слід на фізичному і матеріальному рівні, але і суттєво впливають на соціальні та психологічні аспекти життя особистості. На нашу думку дослідження рекомендацій і підходів до соціально-психологічної адаптації є необхідним кроком у напрямку створення більш стійкого та ефективного суспільства в умовах невизначеності та кризи.

Основними сучасними підходами до вирішення проблеми адаптації особистості у воєнний час є наступні:

Інтегрований підхід: Важливим елементом сучасних стратегій є інтегрований підхід, що об'єднує медичні, психологічні та соціальні аспекти

адаптації. Забезпечення комплексної підтримки дозволяє краще враховувати всі аспекти впливу воєнного конфлікту на особистість.

Технологічні інновації: Застосування технологічних рішень, таких як віртуальна реальність для емоційної терапії та дистанційне консультування психологів, розширює можливості надання підтримки в умовах військових дій.

Групові підходи: Розвиток групових психологічних сесій для військовослужбовців та цивільного населення дозволяє створити платформу для спільного дослідження та подолання емоційних викликів військових конфліктів.

Ключові фактори впливу на соціально-психологічну адаптацію в умовах війни:

Експозиція стресовим ситуаціям та фізичним травмам є невід'ємною частиною життя в умовах війни, і ці фактори виявляють значний вплив на соціально-психологічну адаптацію особистості. Розглянемо ключові аспекти цієї проблеми:

Емоційна нестабільність: Військові дії, небезпека та втрата близьких можуть спричинити серйозні емоційні виклики. Особистість, піддавшись стресовим ситуаціям, може виявити емоційну нестабільність, включаючи тривожність, депресію та посттравматичний стресовий синдром (ПТСС). Ці стани ускладнюють здатність особистості до ефективної соціально-психологічної адаптації.

Фізичні травми та обмеження: Воєнні дії часто супроводжуються фізичними травмами, які можуть визначати здатність особистості до самостійності та активного участі у суспільстві. Фізичні обмеження можуть впливати на ставлення до себе та інших, а також на взаємодію з навколишнім світом.

Невизначеність та загроза безпеки: Сталість стресових умов війни створює невизначеність та загрозу безпеки, що сприяє подовженню експозиції стресовим чинникам. Особистість в постійному стані напруження може втрачати віру у стабільність та безпеку, що може порушити нормальний процес адаптації.

Сприйняття загрози для життя та близьких: Загроза для життя, яка часто виникає в умовах війни, може суттєво позначитися на ментальному здоров'ї. Постійний страх за власну та близьких осіб може викликати глибокий психологічний стрес та має потенціал впливати на здатність особистості адаптуватися до змін у соціальному середовищі.

Експозиція стресовим ситуаціям та фізичним травмам у воєнний період може породжувати серйозні перешкоди для соціально-психологічної адаптації. Емоційна нестабільність та фізичні обмеження можуть ускладнити процес взаємодії з оточуючими, витіснення у соціальній сфері та втрата віри у власні можливості.

Забезпечення доступу до професійної психологічної допомоги, реабілітаційних програм та соціальної підтримки стає критичним для поліпшення адаптаційних можливостей. Необхідно враховувати індивідуальні потреби та досвід кожної особистості для ефективного подолання викликів, пов'язаних із стресом та травмами у воєнний час. Сімейна підтримка: Роль сім'ї виявляється критичною для соціально-психологічної адаптації. Втрата членів сім'ї чи їхній психологічний стан може впливати на особистість та її здатність втілюватися у звичайне життя.

Особливості військового середовища, такі як відсутність стабільності та постійна зміна умов, мають суттєвий вплив на процес адаптації особистості у воєнний час. Розглянемо, як ці фактори впливають на психічне та соціальне здоров'я особистості:

Відсутність стабільності та постійна зміна умов створюють постійний психологічний стрес. Несигурність щодо майбутнього, неочікувані події та загрози безпеки можуть викликати тривожність та відчуття непередбачуваності. Це ускладнює адаптацію особистості, ослаблює її стійкість та може призвести до розвитку психологічних проблем.

Військове середовище характеризується специфікою міжособистісних взаємин, де ролі та відносини можуть змінюватися в залежності від ситуації. Це може викликати невизначеність та змінювати соціальні структури, що важко асимілювати для багатьох особистостей.

В умовах війни зменшується доступ до ресурсів, що необхідні для нормального функціонування особистості. Це може включати обмежений доступ до освіти, медичних послуг та інших базових потреб. Обмежені можливості можуть ускладнити самореалізацію та вплинути на внутрішню мотивацію.

Постійна зміна умов та віддаленість можуть викликати труднощі в утриманні близьких взаємин. Розриви у зв'язках можуть призвести до відчуття самотності та відсутності підтримки, що стає додатковим чинником, ускладнюючим процес адаптації.

Військове середовище може ставити особистість перед необхідністю швидкої адаптації та розвитку нових навичок для виживання. Це може призводити до постійного виграшу в здатностях та надмірного напруження, що впливає на фізичне та психічне здоров'я.

Враховуючи ці аспекти, важливо розробляти програми психологічної підтримки та реабілітації, спрямовані на забезпечення стійкості та адаптації особистості до непередбачуваних умов військового середовища. Акцент на розвитку стратегій саморегуляції, гнучкості та взаємодії може сприяти успішній адаптації у воєнний час.

Відношення суспільства до ветеранів та постраждалих має значний вплив на їхню самооцінку та соціальну адаптацію. Позитивне та підтримуюче ставлення може сприяти успішній реінтеграції, тоді як негативні стереотипи та виключення можуть ускладнити процес адаптації. Розглянемо ці взаємозв'язки більш детально:

Ветерани та постраждалі, які відчувають підтримку та повагу соціуму, мають більшу ймовірність розвивати позитивну самооцінку. Вони можуть відчувати себе цінними для суспільства, що сприяє підвищенню їхнього самовизначення та самоповаги.

Зворотне може мати місце, якщо суспільство проявляє неприязне ставлення до ветеранів. Це може викликати почуття відторгнення, неповаги та втрати самооцінки, що ускладнює психологічний стан та соціальну адаптацію.

Ветерани та постраждалі, які відчувають підтримку та розуміння у своєму оточенні, мають більше можливостей для успішної соціальної адаптації. Позитивна реакція оточуючих може сприяти створенню позитивного соціального середовища, де вони можуть відновлювати нормальні відносини та робити позитивний внесок у громаду.

Ветерани та постраждалі, які стикаються з виключенням та стигматизацією, можуть мати труднощі зі взаємодією в громаді. Це може призводити до відчуття ізоляції, втрати соціальних зв'язків та ускладнювати їхню інтеграцію в суспільство.

Суспільство, яке визнає внесок ветеранів та постраждалих, може активно підтримувати ініціативи, спрямовані на їхню інтеграцію. Програми працевлаштування, навчання та психологічної підтримки можуть стати частиною позитивного підходу суспільства.

Ставлення суспільства, яке виражається у відмові від працевлаштування, недостатній доступності медичних та психологічних

служб, може стати гальмом для соціальної адаптації. Невизнання внеску може впливати на мотивацію та готовність знову включатися в активне громадянське життя.

Загально кажучи, позитивне та підтримуюче ставлення суспільства грає ключову роль у самооцінці та соціальній адаптації ветеранів та постраждалих. Розвивання свідомого та позитивного підходу допомагає створити сприятливі умови для успішної реінтеграції цих осіб у громаду.

Аналіз сучасних підходів та визначення ключових факторів впливу свідчать про необхідність комплексного підходу та інноваційних стратегій для успішної соціально-психологічної адаптації особистості в умовах війни. Детальне розуміння цих аспектів є важливим для розробки ефективних програм та підходів, спрямованих на підтримку та зміцнення психічного здоров'я в умовах військових конфліктів. Саме тому ми узагальнили ряд ефективних, на нашу думку, рекомендацій, спрямованих на забезпечення стійкості та адаптації особистості в умовах непередбачуваності військового середовища. Такими рекомендаціями є наступні.

Індивідуальне консультування та терапія шляхом забезпечення доступу до індивідуальних консультативних сесій та терапії для осіб, які пережили стресові ситуації, що сприятиме висловленню емоцій та розвитку особистісних стратегій подолання труднощів.

Групова терапія та психосоціальні групи у вигляді організації групових терапевтичних сесій для створення підтримуючого спільнотного середовища. Взаємна підтримка та обмін досвідом можуть сприяти швидшій адаптації та відновленню соціальних зв'язків.

Проведення тренінгів, спрямованих на розвиток стресостійкості та навичок саморегуляції. Особистість, яка володіє цими навичками, здатна ефективно впоратися із стресовими ситуаціями та швидше адаптується.

Використання інноваційних технологій, таких як додатки для психологічного благополуччя та онлайн-платформи для забезпечення доступу до психологічної підтримки в будь-який час та у будь-якому місці.

Надання можливостей для професійної підготовки та перекваліфікації. Розвивання нових навичок може стати ключовим елементом успішної адаптації в цивільному житті.

Розробка програм, спрямованих на підтримку сімей ветеранів та постраждалих. Включення родин у процес психологічної підтримки сприяє покращенню загального благополуччя та адаптації.

Розробка індивідуальних та гнучких програм реабілітації, враховуючи особисті потреби та можливості. Підходи, адаптовані до конкретних обставин, сприяють більш успішній реінтеграції.

Забезпечення культурно-сенситивного підходу до психологічної підтримки. Врахування особливостей різних культур допомагає створити ефективні та прийнятні для всіх програми.

Інтеграція цих рекомендацій у практику може сприяти стабілізації та успішній адаптації особистості до непередбачуваних умов військового середовища. Це важливий крок у підтримці психологічного благополуччя та соціальної адаптації тих, хто стикнувся з викликами воєнного життя

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ II

Під час нашого довготривалого емпіричного дослідження, результати опитувань обох груп за методикою соціально-психологічної адаптації особистості К. Роджерса та Р. Даймонда були аналізовані з метою визначення

ефективності адаптації особистості. Дані оброблялися за вісімма основними шкалами, і було виявлено, що жоден з учасників не мав високого рівня "Брехливості". Це дозволило продовжити обробку всіх 30 анкет, розглядаючи результати як достовірні.

Отже, загальна тенденція за результатами даної методики полягає в комплексній реакції учасників на воєнний конфлікт, включаючи елементи адаптації та викликів у психічному стані. За загальною тенденцією адаптації переважає у другій групі, що може свідчити про певний рівень пристосування до стресових умов воєнного конфлікту. Збільшення емоційного дискомфорту в другій групі може вказувати на поглиблення емоційних труднощів серед учасників.

Також в другій групі спостерігається збільшення кількості осіб, які високо оцінюють рівень прийняття себе. Щодо прийняття інших, збільшення кількості осіб із високим рівнем прийняття може вказувати на певний позитивний зсув у сприйнятті спільноти.

Зміна у розподілі між внутрішнім та зовнішнім контролем може відображати адаптацію до нових умов та стратегії самоконтролю. Збільшення кількості осіб із високим рівнем домінування може вказувати на зміни в ставленні до ситуацій та прагнення контролювати обставини. Зростання рівня ескапізму може бути реакцією на стресові умови воєнного конфлікту та спробою учасників втілитися в інші реальності для подолання труднощів.

Розглядаючи уважніше розташовані результати двох періодів дослідження (у 2021 та 2023 роках, що охоплюють період воєнних дій), та враховуючи структуру методики ціннісних орієнтацій особистості від С.С. Бубнової, ми виявили цікаві тенденції та зміни в цінностях респондентів.

У 2021 році для респондентів найважливішими були здоров'я та високий матеріальний статус, що може вказувати на загальний акцент на особисте благополуччя та економічну стабільність. Соціальна активність та

спілкування також мали вагоме значення, але трошки нижче за здоров'я та матеріальний статус. Інші цінності, такі як насолода, визнання, пошук, розташовувалися на менш важливих позиціях, що може свідчити про їх менший пріоритет у порівнянні з іншими.

У 2023 році спостерігається значуща зміна у порядку важливості цінностей. Соціальна активність стає найважливішою, а здоров'я та матеріальний статус зсуваються на менш визначальні позиції. Велика увага приділяється соціальній активності, допомозі іншим та спілкуванню, що може вказувати на зростання соціальної взаємодії в умовах воєнного конфлікту. Здоров'я та матеріальний статус залишаються важливими, але їх значення змінилося. Це може свідчити про те, що в умовах кризи люди акцентують більше на міжособистісних та соціальних аспектах. Деякі цінності, такі як відпочинок, кохання та пізнання нового, опустилися у рейтингу важливості, що може відображати менший пріоритет у ситуації воєнного конфлікту.

Аналізуючи результати самооцінки особистості (В.В. Століна, С.Р. Пантелєєва) за два періоди - у 2021 та 2023 роках, можна виявити різноманітні тенденції в самооцінці учасників в контексті воєнних дій. Позитивна динаміка у рівнях самоповаги, самокерівництва та дзеркального "Я" свідчить про збільшення впевненості, самостійності та більшу увагу до внутрішнього світу особистості.

Зростання конфліктності може вказувати на виникнення стресових ситуацій, пов'язаних із воєнним періодом, що впливають на міжособистісні відносини учасників. Збільшення рівня самозвинувачення та зниження самоконтролю можуть свідчити про важкі виклики та труднощі, які виникають під час воєнного конфлікту. Зростання самозвинувачення може свідчити про відчуття вини чи відповідальності за події, які респонденти сприймають як негативні або невдалими.

Зниження рівня самоконтролю може свідчити про виклики у здатності регулювати свої дії та емоції в умовах стресу, що може бути пов'язано з нестабільністю оточення та впливом воєнних подій на психічну стійкість особистості. Ці фактори відображають складні аспекти адаптації та внутрішньої реакції на воєнний конфлікт.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. У теоретичному дослідженні теми проведено аналіз різноманітних теоретико-методологічних підходів до розуміння понять адаптації та соціально-психологічної адаптації особистості. Виявлені основні течії і підходи дозволяють зрозуміти широкий контекст вивчення адаптаційних процесів.

Аналізуючи основні аспекти адаптації особистості до соціальних змін, виявлено ключові фактори та визначники, які впливають на успішність цього процесу. Визначено, що ефективна адаптація вимагає врахування різноманітних аспектів, таких як соціальні, психологічні та особистісні чинники.

Також розглянуто специфіку адаптації особистості в умовах воєнного конфлікту. Виявлено особливості, які впливають на процес адаптації, такі як травматичні події, стресові умови та соціальна нестабільність. Зроблено висновки щодо важливості врахування контексту воєнного конфлікту при розробці стратегій підтримки адаптації особистості.

Цільові висновки проведеного теоретичного аналізу проблеми допомагають глибше розуміти проблему адаптації особистості до соціальних змін та надають базу для подальших досліджень та розробки практичних рекомендацій у цьому напрямку.

2. Під час нашого лонгітюдного емпіричного дослідження, результати опитувань обох груп за методикою соціально-психологічної адаптації особистості К. Роджерса та Р. Даймонда були аналізовані з метою визначення ефективності адаптації особистості. Враховуючи всі шкали, можна стверджувати, що учасники дослідження демонструють ознаки певної

адаптації до воєнного конфлікту, але вони також стикаються з емоційними викликами та труднощами.

Опрацьовуючи результати за методикою Бубанової ми встановили що зміни в ранжуванні цінностей відбулися в контексті воєнних дій, вказуючи на адаптацію особистості до нових умов та важливість соціальних взаємодій. Це зміни акценту від особистого благополуччя до соціальних зв'язків. Вони можуть бути обумовлені потребою взаємодії та підтримки в умовах стресу. Відмінності в ранжуванні цінностей свідчать про гнучкість особистості та її здатність адаптуватися до змін в оточуючому середовищі.

На підставі аналізу результатів методики самооцінки особистості (В.В. Століна, С.Р. Пантелєєва) за два періоди - у 2021 та 2023 роках, можна виявити різноманітні тенденції в самооцінці опитуваних у контексті воєнних дій. Зафіксовано позитивну динаміку у рівнях самоповаги, самокерівництва та дзеркального-Я, що може вказувати на збільшення впевненості, самостійності та більше уваги до внутрішнього світу особистості.

Зростання конфліктності може бути результатом стресових ситуацій, пов'язаних із воєнним періодом, які вплинули на міжособистісні відносини опитуваних. Збільшення рівня самозвинувачення та зниження самоконтролю також може свідчити про зустріч опитуваними певних викликів та труднощів під час воєнного конфлікту. Збільшення рівня самозвинувачення може вказувати на те, що деякі особи відчувають вину чи відповідальність за події, які вони сприймають як негативні або невдалими. Зниження рівня самоконтролю може свідчити про виклики у здатності регулювати свої дії та емоції в умовах стресу, що може бути пов'язано з нестабільністю оточення та впливом воєнних подій на психічну стійкість особистості. Ці фактори можуть відображати складні аспекти адаптації та внутрішньої реакції на воєнний конфлікт.

3. У розгорнутому аналізі кореляційних зв'язків між соціально-психологічними аспектами адаптації особистості в двох різних зрізах можна визначити кілька ключових аспектів.

Високий прямий зв'язок для першого зрізу між самооцінкою та внутрішнім контролем ($r=0,670$ при $p\leq 0,001$) вказує на те, що особистості, які високо цінують себе, відчують більший контроль над своїм життям. Це може слугувати підставою для висновку, що позитивне сприйняття себе пов'язане з внутрішньою стабільністю та здатністю самостійно управляти життєвими ситуаціями.

Прямий кореляційний зв'язок між самооцінкою та домінуванням ($r=0,427$ при $p\leq 0,05$) вказує на те, що особистості з вищим рівнем самооцінки можуть бути більш активними та більш нахмуреними у взаємодіях з іншими. Це може відображати їхню схильність приймати лідерську роль та впливати на оточуючих.

Зміна в кореляційному зв'язку другого зрізу (Самооцінка та допомога іншим ($r=0,585$ при $p\leq 0,01$)) вказує на те, що в умовах військових дій вища самооцінка пов'язана з більшою готовністю надавати допомогу іншим. Це може бути пояснене зростанням емпатії та соціальної відповідальності в стресових умовах. Високий позитивний зв'язок між самооцінкою та соціальною активністю ($r=0,609$ при $p\leq 0,001$) під час військових дій може свідчити про те, що особистості з вищим рівнем самооцінки стають більш активними в соціальній взаємодії. Це може бути спрямоване на утворення підтримки в колективі та пошук рішень разом з іншими.

Зміни в кореляційних зв'язках між двома зрізами можуть бути пов'язані з контекстуальними впливами військових дій. Умови стресу можуть перетворити певні аспекти самооцінки в активатори соціально-позитивної взаємодії.

Зміна зв'язків під час військових дій може вказувати на розширену роль емпатії та соціальної відповідальності в адаптації особистості під час конфліктів.

Прямі зв'язки між самооцінкою та допомогою іншим, а також самооцінкою та соціальною активністю вказують на важливість соціальної взаємодії та підтримки в стресових умовах.

Знання, що особистості можуть використовувати свою соціальну роль для адаптації під час військових дій, може бути корисним для психосоціальних інтервенцій та підтримки.

Зв'язок отриманих узагальнених результатів з ціннісними орієнтаціями опитуваних став важливим аспектом розуміння того, як індивіди взаємодіють з оточуючим світом та формують свою соціально-психологічну адаптацію. Висока самооцінка, пов'язана з внутрішнім контролем та домінуванням, може вказувати на ціннісні орієнтації, такі як самостійність, відчуття сильного "Я" та бажання впливати на своє оточення. У контексті військових дій, збереження високої самооцінки може бути пов'язано з ціннісними аспектами внутрішньої сили, взаємопідтримки та відданості певним цінностям.

Зв'язок між високою самооцінкою та готовністю надавати допомогу іншим під час військових дій може відображати ціннісну орієнтацію на спільноту та соціальну відповідальність. Якщо індивіди вважають важливими цінності співчуття, підтримки та взаємодопомоги, це може впливати на їхню соціальну поведінку в стресових умовах.

Зв'язок між самооцінкою та соціальною активністю може бути пов'язаний з цінностями особистісного розвитку, соціальної взаємодії та важливістю взаємодії з іншими для власного зростання та благополуччя. Якщо особистості вважають важливими цінності спілкування та активної

соціальної участі, це може позначитися на їхній адаптації в стресових ситуаціях.

Зміна в зв'язку між самооцінкою та готовністю надавати допомогу іншим в умовах військових дій може бути пов'язана з ціннісними орієнтаціями на емпатію та взаєморозуміння.

Якщо індивіди цінують цінності співчуття та розуміння інших, це може бути мотивацією для активної взаємодії та допомоги в умовах військових конфліктів.

Зв'язок між отриманими результатами та ціннісними орієнтаціями може вказувати на те, що індивіди в процесі адаптації враховують свої особисті цінності та намагаються взаємодіяти зі світом у відповідності з ними. Оцінка цих зв'язків може внести вагомий внесок у розвиток психосоціальних підходів до підтримки індивідів у стресових умовах. Узагальнюючи, розгорнутий аналіз підкреслює динамічність взаємозв'язків між самооцінкою та соціально-психологічною адаптацією, а також контекстуальний вплив військових дій на ці взаємозв'язки.

4. У підсумку, психологічна підтримка та реабілітація грають критичну роль у забезпеченні стійкості та адаптації особистості до непередбачуваних умов військового середовища. Запропоновані рекомендації, які охоплюють індивідуальні та групові підходи, технологічні інновації, розвиток стресоустойчивості та соціальні ініціативи, мають на меті створення повноцінної системи підтримки для тих, хто пережив воєнні труднощі.

Здійснюючи індивідуальну психологічну допомогу та створюючи спільнотні мережі, ми можемо забезпечити не тільки психологічний комфорт, але й сприяти процесу відновлення та соціальної адаптації. Гнучкі та індивідуально адаптовані програми реабілітації дозволяють враховувати унікальні потреби кожної особи.

Необхідно також наголосити на важливості підтримки сімей та визнання внеску ветеранів та постраждалих в суспільстві. Культурно-сенситивний підхід допомагає забезпечити рівноправне та інклюзивне середовище для всіх.

Інтеграція цих підходів сприятиме створенню стійкої та пристосованої особистості, яка зможе ефективно функціонувати у цивільному житті після воєнних випробувань. Усе це вимагає взаємодії між громадою, психологами, урядовими структурами та іншими зацікавленими сторонами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаптація соціальна. Що таке соціальна адаптація? – Електронний ресурс: <http://gorodenok.com/адаптація-соціальна-що-таке-соціальн/>
2. Алексеєва Т. В. Психологічні фактори та прояви процесу адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі: Дис. Канд. Психол. Наук: 19.00.01. К., 2004. 176 с.
3. Александровський, Ю.А. Стани психологічної дезадаптації та їх компенсація / Ю. А. Александровський. М.: Ексмо, 2009 – 448 с.
4. Бесіди щодо психологічної підтримки здобувачів освіти під час воєнного стану. studlifeod.ontu.edu.ua, 2022. URL: https://studlifeod.ontu.edu.ua/2022/03/24/24032022_1/
5. Бондаренко О.М. Соціальна адаптація особистості в умовах пострадянського суспільства: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. філософ. наук: спец. 09.00.03 «Соціальна філософія та філософія історії». Одеса, 2004. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://referatu.net.ua/referats/7569/15322535>
6. Бриндіков Ю. Л. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців учасників бойових дій в системі соціальних служб: дис. ... доктор пед. наук: 13.00.05. Хмельницький, 2018. 559 с.
7. Бурлачук Л., Королев Д. Адаптация опросника для диагностики пяти факторов личности *Вопросы психологии*. 2000. № 1. С. 126–134.
8. Бурлачук Л. Ф. Словарь – справочник по психодиагностике. СПб. : Питер, 2003. 528 с.
9. Галецька І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації *Вісник Львівського університету*. Сер. "Філософські науки". 2003. Вип. 5. С. 433–442.

10. Головаха Є. Показники стилю життя особистості Життєтворчість особистості: концепція, досвід, проблеми : наук.- метод. зб. / За ред. І. Г. Єрмакова, Г. М. Несен. Запоріжжя : Центріон, 2006. С. 52-61.
11. Горностаї П. П. Групова ідентичність як предмет психології малих груп *Наукові студії з соціальної та політичної психології*. 2010. 163 Вип. 24 (27). – С. 105 – 113.
12. Гринфельд І. Л. Динаміка процесу формування соціокультурної ідентичності в одностовковому віці : дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.13. М., 2013. 165с.
13. Енциклопедія сучасної України – електронний ресурс https://esu.com.ua/search_articles.php?id=42642
14. Заушнікова М. Ю., Тонкопей Ю.Л., Петухова І.О., (2023). Динаміка рівня тривожності здобувачів вищої освіти у прикордонному регіоні в умовах війни. *Науковий журнал «Габітус»*. Вип. 45. С. 59-63. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.45.9>
15. Іванова О.І. Юридична відповідальність як різновид соціальної відповідальності *Вісник Академії адвокатури України*. 2012. № 3. С. 21–26.
16. Каралаш Н.Г. Соціально-психологічний аспект адаптації в суспільстві перехідного типу *Науковий вісник Чернівецького університету*. Філософія. 2012. Вип. 621-622. С. 90-95. Електронний ресурс: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvchu_fil_2012_621-622_19
17. Камбур А.В. Зміна ціннісних пріоритетів у суспільстві перехідного типу в контексті соціальної адаптації особистості. Чернівці: Рута, 2009. 209 с.
18. Камбур А.В., Маковецький А.М. Зміна ціннісних пріоритетів у суспільстві транзитного типу: реальність і перспективи. *Методологія, теорія та практика соціологічного аналізу сучасного суспільства*:

- Збірник наукових праць. Харків: Видавничий центр Харківського національного університету імені В.Н.Каразіна, 2004. С. 329-333.
19. Камбур А.В. Про деякі особливості адаптаційних процесів в Україні. *Соціальні виміри суспільства*. Збірник наукових праць. Вип. 8. Національна Академія Наук України Інститут соціології. Київ 2005. С. 227-232.
20. Камбур А.В. Залежність успішності процесів соціальної адаптації особистості від адекватної системи ціннісних пріоритетів. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. Збірник наукових праць. Вип. 7. Київський національний університет імені Тараса Шевченка. Київ 2006. С. 44-51.
21. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
22. Краєва О. А. Криза ідентичності підліткового віку та її роль у становленні зрілої особистості *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, н-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2010. Вип. 7. С. 310 – 321.
23. Красильников И. А. Социально-психологическая адаптация личности и стратегии разрешения внутренних конфликтов *Известия Самарского науч. центра РАН*. 2009. Т. 11, № 4 (4). С. 932 – 937.
24. Корольчук, О. Л. Посттравматичний стресовий розлад як новий виклик сучасній Україні. *Інвестиції: практика та досвід*, 2016. № 17. С. 104–111.
25. Корольчук М.С., Крайнюк В.М., (2006). Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Ніка-Центр, 580 с. URL: <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/37661>

- 26.Коробка Л. М. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 4. С. 76-82.
- 27.Кулик С. М. Психологічні особливості управління професійною адаптацією вчителів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / С. М. Кулик; Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К., 2004. 140 с.
- 28.Кузьміна І. П. Професійна ідентичність майбутніх фахівців *Вісник НТУУ "КПІ": Філософія. Психологія. Педагогіка*. 2012. Вип. 1. С. 102 – 106.
- 29.Левченко, М. Особливості соціальної адаптації здобувачів вищої освіти до освітнього процесу в умовах воєнного стану *Актуальні питання гуманітарних наук : міжвузівський зб. наук. праць молодих вчених Дрогобицького держ. пед. ун-ту імені Івана Франка* / [редактори-упорядники : М. Пантук, А. Душний, В. Ільницький, І. Зимомря]. Дрогобич : Видавничий дім «Гельветика», 2022. Вип. 52, Том 2. С. 185-192.
- 30.Лобанова А.С. Феномен соціальної мімікрії К.: Ін-т соціології НАН України, 2004. 300 с.
- 31.Логвина-Бик Т.А. Соціалізація підлітків з девіантними формами поведінки *Науковий вісник мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького. Збірник наукових праць. Серія: Педагогіка*. 2009. N 3. С. 88-99
- 32.Литвинчук О.В. Трансформації ідентичностей у контексті адаптивних процесів *Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії*. 2016. Вип. 65. С. 107-116. Електронний ресурс: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpqgvzdia_2016_65_12

33. Лукашевич Н. П. Социология воспитания: краткий курс лекций / Николай Павлович Лукашевич. К.: МАУП, 1996. 180 с
34. Маковецький А.М. Індивідуальна активність як спосіб реалізації життєвих планів людини *Вісник Черкаського університету. Філософія*. Вип. 51. Черкаси, 2003. С. 124-129.
35. Максименко С. Д. Генетико-психологічні проблеми становлення особистості *Психологічні чинники само детермінації особистості у освітньому просторі* : [колективна монографія]; за ред. С. Д. Максименка. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. С. 10 – 69.
36. Міхеєв О. М., М. О. Шульга, Н. Г. Ничкало, О. В. Лавренко, В. І. Волович, П. В. Білошицький . Адаптація *Енциклопедія Сучасної України: електронна версія [онлайн]* / гол. редкол.: І. М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк та ін.; НАН України, НТШ. Київ: Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2001. URL: https://esu.com.ua/search_articles.php?id=42642 (дата перегляду: 07.05.2022)
37. Москаленко В. В. Соціальна психологія : [підруч.] К. : Центр навчальної літератури, 2005. 624 с
38. Музичко Л. Т. Подолання посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців. Актуальні питання корекційної освіти (педагогічні науки) : зб. наук. праць. Кам'янець-Подільський, ПП «Медобори – 2006», 2017. Вип. 10. С. 289–299.
39. Найдьонова Л. А. Медіапсихологія: основи рефлексивного підходу : [підруч.] /Л. А. Найдьонова ; НАПН України, Ін-т соціальної та політичної психології. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 244 с
40. Никишина В. Б. Методика исследования личностной идентичности: методология и технология стандартизации / В. Б. Никишина, Е. А.

- Петраш // Науч. ведомости Белгородского гос. ун-та : Гуманитарные науки. 2014. Т. 21, № 6 (177). С. 254 – 261.
41. Ничкало Н. Г. Профессионально-техническое образование в Украине: проблемы исследований. К., 1999
42. Ничкало Н. Г. Адаптація професійна // Енциклопедія сучасної України. – К.: Держ. голов. підприємство респ. ВО, 2001. Т. 1: «А». С. 179–180.
43. Острова В. Д. Актуальні проблеми сучасної студентської молоді як можливі фактори соціально-психологічної дезадаптації // Актуальні проблеми психології : Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. / за ред. С. Д. Максименка. –Житомир : ЖДУ ім. І. Франка. 2010. Т.7, вип. 23. С. 163 – 167
44. Петухова І.О., Заушнікова М. Ю., Клевець Л.М., (2022). Способи зниження рівня тривоги населення в умовах війни. Вісник Національного університету оборони України. Зб-к наук. праць. Київ : НУОУ, Вип. 4 (68). С. 123–129. DOI:10.33099/2617-6858-2022-68-4-123-129. URL:<http://visnyk.nuou.org.ua/article/download/262311/2590044>.
45. Психологічне благополуччя особистості в умовах воєнного стану. URL: <http://surl.li/gplex>
46. Психологія групової ідентичності: закономірності становлення : [монографія]; за наук. ред. П. П. Горностая ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. К. : Міленіум, 2014. 252 с.
47. Профілактика та корекція порушень соціальної адаптації у дорослих // Мілютіна К. Форми психокорекційного впливу. К., 2007. 76-94с
48. Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості : монографія / за ред. Н. В. Чепелевої. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 276 с.

49. Рубчевский К.В. Социализация личности: интериоризация и социальная адаптация // Общественные науки и современность 2003 №3 С.147-151
50. Санникова О. П. Адаптивность личности : [монография] Одесса : Н. П. Черкасов, 2009. 258 с.
51. Сидоренко С.В. Соціальна адаптація людини в умовах глобального суспільства: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. філософ. наук: спец. 09.00.03 «Соціальна філософія та філософія історії Запоріжжя, 2008. 14 с.
52. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с
53. Титаренко Т. М. Психологічні практики конструювання життя в умовах постмодерної соціальності : [монографія]; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. К. : Міленіум, 2014. 206 с.
54. Титаренко Т. М. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації // Проблеми політичної психології. 2017. Т. 5. №. 19. С. 3-10.
55. Титаренко Т. М., (2021). Можливості збереження психологічного благополуччя в ситуації пандемії. Вісник НАПН України, 3(1) С. 1-7. URL: <https://visnyk.naps.gov.ua/index.php/journal/article/view/145>
56. Технології психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (з досвіду роботи) / авт. кол: В. В. Байдик, Ю. С. Бондарук, Ю. П. Гопкало, Т.Б.Гніда, І. О. Корнієнко, Н. В. Лунченко, Ю. А. Луценко, Р. А. Мороз,

- І. І. Ткачук; за наук. ред. В. Г. Панка, І. І. Ткачук. Київ : Ніка-Центр, 2021. 118с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/729191/1/tehnologii3.pdf>
57. Турецька Х. Проблема емпіричного дослідження особистісної ідентичності // Вісник Львівського університету. Львів, 2008. Вип. 11. С. 359 – 267.
58. Чепелєва Н. В. Самопроектирование как фактор развития личности // Актуальні проблеми психології. 2014. Т. 2, Вип. 8. С. 4-15
59. Федосеева А.В. До прблеми адаптації студентства. // Молодий вчений. 2014. №6. С. 27-29с.
60. Шпак Л.Л. Социокультурная адаптация: сущность, направления, механизмы реализации. Кемерово, 1992
61. Шклярська О. Психологічна пружність – запорука виживання під час війни [Електронний ресурс] / Оксана Шклярська. – Режим доступу : http://www.aratta-ukraine.com/text_ua.php?id=3373.
62. Шевчук І. Процеси адаптації першокурсників на початковому етапі навчання Вісник львівського університету. Серія: «Педагогіка» 2009. вип.19. ч.2. С.222-228
63. Шульга Н. А. Этническая самоидентификация личности. К., 1996
64. Янц Н. Актуальні проблеми соціалізації обдарованої дитини // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»: Збірник наукових праць. Переяслав-Хмельницький, 2009. Вип. 18. С.283-287.
65. Erikson E. Life history and the historical moment / Erik Erikson. – New York: Norton&Company, 1975. – 283 p.
66. Morin R. The Difficult Transition from Military to Civilian Life. Pew Research Center. Retrieved from. URL: <http://www.pewsocialtrends.org/2011/12/08/the-difficult-transition-from-military-to-civilian-life/> (дата звернення: 20.11.2021).

67. Rokeach M., 1960. *The Open and Closed Mind*, New York: Basic Books
68. Schwartz S. H., Bilsky W. 1987. Toward a Universal Psychological Structure of Human Values. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.58, #5

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації

К. Роджерса і Р. Даймонда

1. Чи відчуває незручність, коли вступає з ким-небудь в розмову.
2. Немає бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому любить змагання, змагання, боротьбу.
4. Чи пред'являє до себе високі вимоги.
5. Часто лає себе за зроблене.
6. Часто відчуває себе приниженим.
7. Сумнівається, що може подобатися кому-небудь з осіб протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди.
9. Теплі, бадьорі відносини з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнута; тримається від усіх трохи в стороні.
11. У своїх невдачах звинувачує себе.
12. Людина відповідальна; на нього можна покластися.
13. Відчуває, що не в силах хоч що-небудь змінити, що всі зусилля марні.
14. На багато дивиться очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила і вимоги, яких слід дотримуватися.
16. Власних переконань і правил не вистачає.
17. Любить мріяти - іноді прямо серед білого дня. Насилу повертається від мрії до реальності.

18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: «застряє» на переживаннях образ, подумки перебираючи способи помсти.

19. Вміє керувати собою і власними вчинками, змушувати себе, дозволяти собі; самоконтроль для нього - не проблема.

20. Часто псується настрій: накочує смуток, нудьга.

21. Все, 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 великої збігу народу буває трошки самотньо.

25. Зараз дуже не по собі. Хочеться все кинути, кудись сховатися.

26. З оточуючими зазвичай ладнає.

27. Всього важче боротися з самим собою.

28. Насторожує незаслужене доброзичливе ставлення оточуючих.

29. У душі - оптиміст, вірить в майбутнє.

30. Людина неподатливий, впертий; таких називають важкими.

31. До людей критичний і судить їх, якщо вважає, що вони цього не заслуговують.

32. Зазвичай відчуває себе не провідним, а веденим: йому не завжди вдається мислити і діяти самостійно.

33. Більшість з тих, хто його знає, добре до нього ставиться, любить його.

34. Іноді бувають такі думки, якими не хотілося б ні з ким ділитися.

35. Людина з привабливою зовнішністю.

36. Відчуває себе безпорадним, потребує когось, хто був би поруч.

37. Прийнявши рішення, слід йому.

38. Беручи, здавалося б, самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших.

39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати себе наче не в чому.
40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.
41. Всім задоволений.
42. вибитий з колії: не може зібратися, взяти себе в руки, організувати себе.
43. Відчуває млявість: все, що раніше хвилювало, стало раптом байдужим.
44. Урівноважений, спокійний.
45. Розлютившись, нерідко виходить з себе.
46. ??Часто відчуває себе скривдженим.
47. Людина поривчастий, нетерплячий, гарячий.
48. Буває, що бреше.
49. Не дуже довіряє своїм почуттям: вони іноді підбивають його.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці розум, а не почуття: перш ніж що-небудь зробити, подумає.
52. Те, що відбувається з ним тлумачить на свій лад, здатний напридумувати зайвого ... Словом - не від світу цього.
53. Людина терпимий до людей і приймає кожного таким, яким він є.
54. Намагається не думати про свої проблеми.
55. Вважає себе цікавою людиною - привабливим як особистість, помітним.
56. Людина сором'язливий, легко ніяковіє.
57. Обов'язково потрібно нагадувати, підштовхувати, щоб довів справу до кінця.
58. У душі відчуває перевагу над іншими.

59. Немає нічого, в чому б висловив себе, виявив свою індивідуальність, своє Я.
60. Боїться того, що думають про нього інші.
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, похвали; в тому, що для нього істотно, намагається бути серед кращих.
62. Людина, у якого в даний час багато гідно презирства.
63. Людина діяльний, енергійний, сповнений ініціатив.
64. Пасує перед труднощами і ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65. Себе просто недостатньо цінує.
66. За вдачею ватажок і вміє впливати на інших.
67. Відноситься до себе в цілому добре.
68. Людина наполегливий, наполегливий; йому завжди важливо наполягти на своєму.
69. Не любить, коли з ким-небудь псуються стосунки, особливо якщо розбіжності загрожують стати явними.
70. Подовгу не може прийняти рішення, а потім сумнівається в його правильності.
71. Перебуває в розгубленості, все сплуталось, все змішалось у нього.
72. Чи задоволений собою.
73. Невдаха.
74. Людина приємний, що розташовує до себе.
75. Особою, може, і не дуже гарний, але може подобатися як людина, як особистість.
76. Нехтує осіб протилежної статі і не пов'язується з ними.
77. Коли потрібно щось зробити, охоплює страх: а раптом не впораюся, а раптом не вийде.

78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно б турбувало.
79. Вміє наполегливо працювати.
80. Відчуває, що зростає, дорослішає: змінюється сам і ставлення до навколишнього світу.
81. Трапляється, що говорить про те, в чому зовсім не розбирається.
82. Завжди говорить тільки правду.
83. Стривожений, стурбований, напружений.
84. Щоб змусити хоч щось зробити, потрібно як слід наполягти, і тоді він поступиться.
85. Відчуває невпевненість в собі.
86. Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватися і обгрунтовувати свої вчинки.
87. Людина поступливий, податливий, м'який у відносинах з іншими.
88. Людина тлумачний, любить міркувати.
89. Інколи любить похвалитися.
90. Приймає рішення і тут же їх змінює; зневажає себе за безвілля, а зробити з собою нічого не може.
91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чийсь допомогу.
92. Ніколи не виправдовується.
93. Відчуває відчуття скутості, внутрішньої несвободи.
94. Виділяється серед інших.
95. Не дуже надійний товариш, не в усьому можна покластися.
96. У собі все ясно, добре розуміє.
97. Комунікбельний, відкрита людина; легко сходиться з людьми.
98. Сили і здібності цілком відповідають тим завданням, які доводиться вирішувати; з усім може впоратися.

99. Себе не цінує: ніхто його всерйоз не сприймає; в кращому випадку до нього поблажливі, просто терплять.

100. Турбується, що особи протилежної статі занадто займають думки.

101. Всі свої звички вважає хорошими.

Додаток Б

Тест ціннісних орієнтацій С.С.Бубнової

1. Любите ли вы лежать на диване и ничего не делать?
2. Любите ли вы сами зарабатывать деньги и получать от этого удовольствие?
3. Часто ли вас посещает мысль, что хочется сходить в театр или на выставку?
4. Часто ли вы помогаете близким по хозяйству?
5. Считаете ли вы, что любовь – определяющее чувство в жизни?
6. Любите ли вы читать книги о чем-то новом и неизведанном вам?
7. Хотите ли вы стать боссом (начальником какой-нибудь компании)?
8. Хотите ли вы, чтобы вас уважали ваши друзья за ваши личные качества?
9. Хотите ли вы сами принимать участие в каких-либо общественных мероприятиях (митингах, забастовках) в пользу близкого вам населения?
10. Считаете ли вы, что без общения с друзьями ваша жизнь будет тусклой и безрадостной?
11. Считаете ли вы, что было бы здоровье, а все остальное приложится?
12. Часто ли вам хочется расслабиться (послушать легкую музыку, например)?
13. Вы избрали свою профессию в основном потому, что она может приносить большой материальный заработок?
14. Считаете ли вы, что в жизни важно уметь играть на музыкальных инструментах, рисовать и т.п.?

15. Если кто – то из ваших знакомых заболел, выберете ли время, чтоб его навестить?
16. Ваш брак заключен (будет заключен) по любви?
17. Любите ли вы читать научно-популярные книги?
18. Хотели ли вы в школе стать каким-либо организатором?
19. Если вы совершили неблагоприятный поступок по отношению к друзьям или сотрудникам, будите ли вы переживать по этому поводу?
20. Считаете ли вы, что путем общественных действий (митингов, собраний) можно что-либо изменить в общественной жизни?
21. Можете ли вы спокойно обойтись без частого общения со своими знакомыми?
22. Считаете ли вы, что необходимо каким – либо образом укреплять свое здоровье? (плавать, бегать, играть в теннис)?
23. Главное для вас – ваше настроение в данный момент, а что будет потом не важно?
24. Считаете ли вы, что главное – это приобрести дом (квартиру), машину и другие материальные блага?
25. Любите ли вы гулять по лесу, по парку?
26. Как вы считаете, нужно ли помогать материально тем, кто просит милостыню, или нет?
27. Любовь – это чувство, которое рождается и умирает?
28. Хотели бы вы стать ученым или научным сотрудником?
29. Власть – это почетно и значимо или от нее больше хлопот и всяких неприятностей?
30. Хотели ли вы, чтоб у вас было больше друзей?
31. Приходило ли вам в голову заняться переустройством какой-либо общественной (клуба, консультационного пункта, института)?

32. Много ли вы свободного времени вы хотели бы уделять общению?
33. Часто ли вы задумываетесь о своём здоровье?
34. Считаете ли вы, что очень важно уметь доставлять себе удовольствие?
35. Если все начать сначала, выбрали бы вы сейчас более высокооплачиваемую работу, чем настоящая?
36. Хотели бы вы заняться фотографией?
37. Считаете ли вы, что нужно обязательно помочь упавшему человеку?
38. Чувство любви для вас – это первооснова жизни или нет?
39. Часто ли вы задаете вопрос себе «А почему именно так?»
40. Хотели бы вы «делать» политику?
41. Часто ли ваш внутренний голос задает вам вопрос «А уважают меня окружающие?»
42. Являются ли для вас общественные явления предметом обсуждения на работе или дома?
43. Если вы три дня проведете на необитаемом острове, умрете ли вы от одиночества?
44. Катаетесь ли вы на лыжах, чтоб укрепить свое здоровье?
45. Часто ли вы подолгу мечтаете, лёжа с закрытыми глазами?
46. Главное в жизни – это делать деньги, создавать собственный бизнес?
47. Часто ли вы покупаете картины и другие художественные изделия или хотели бы их купить?
48. Если кто-то из ваших близких надолго заболел, будете ли вы без его обсуждений выполнять его обязанности по хозяйству?
49. Любите ли вы маленьких детей?

50. Хотели бы вы создать какую-нибудь свою «теорию» (относительности, таблицу и т.п.)?

51. Хотели бы вы быть похожим на кого-либо известного человека (актера, политика, бизнесмена)?

52. Важно ли вам, чтобы вас уважали сослуживцы за ваши профессиональные знания?

53. Хотели бы вы в настоящее время что-либо сами предпринять в политике?

54. Вы человек решительный?

55. Ходите ли вы в сауну, бассейн, баню, занимаетесь ли аэробикой для поддержания хорошего физического состояния?

56. Нормальный отдых- это чрезвычайно важно, не так ли?

57. Считаете ли вы, что очень важно накопить материальные средства и передавать их детям?

58. Хотелось бы вам когда-нибудь самому нарисовать картину или сочинить музыку?

59. Когда маленький ребенок плачет – это «крик о помощи»?

60. Для вас важнее любить самому, чем быть любимым?

61. «Во всем хочется дойти до самой сути» — это про вас?

62. Вы хотели бы, чтоб ваши дети стали знаменитыми людьми?

63. Хотели бы вы, чтобы сослуживцы обращались к вам за помощью в личном плане как к человеку?

64. В общественной жизни пусть остается все, так как есть?

65. Общение – это лишь пустая трата времени?

66. Здоровье – это не самое главное в жизни, не так ли?

Додаток В

Методика з визначення самоствлення особистості (В.В.

Столїна, С.Р. Пантелєєва)

1. Мої слова не так уже й часто розходяться з ділом.
2. Випадковому знайомому я швидше за все видамся людиною приємною.
3. До чужих проблем я завжди ставлюсь з тим же розумінням, що і до своїх.
4. У мене часто виникає відчуття, що те, про що я подумки з собою розмовляю, мені неприємне.
5. Думаю, що більшість моїх знайомих ставиться до мене з симпатією.
6. Найрозумніше, що може зробити людина у своєму житті, – це підкоритися власній долі.
7. У мене достатньо здібностей та енергії втілити в життя задумане.
8. Якби Я роздвоївся, то мені було б дуже цікаво спілкуватися зі своїм двійником.
9. Я не здатен завдати душевного болю коханим та рідним мені людям.
10. Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти самого себе.
11. Зробивши якийсь промах, я часто не можу зрозуміти, як мені могло прийти в голову, що із задуманого могло вийти щось хороше.
12. Частіше я схвалюю свої плани і вчинки.
13. В моїй особистості є, мабуть, щось таке, що здатне викликати у інших гостру неприязнь.

14. Коли я намагаюся себе оцінити, я насамперед бачу свої недоліки.
15. У мене не виходить бути для коханої людини цікавим тривалий час.
16. Можна сказати, що я ціную себе досить високо.
17. Мій внутрішній голос рідко підказує мені те, з чим би я кінець кінцем погодився.
18. Багато моїх знайомих не сприймають мене серйозно.
19. Бувало, і не раз, що я сам сильно ненавидів себе.
20. Мені дуже заважає нестача волі, енергії та цілеспрямованості.
21. В моєму житті виникали такі обставини, коли я йшов на угоду з власною совістю.
22. Іноді я сам себе погано розумію.
23. Часом мені буває дуже болісно спілкуватися з самим собою.
24. Думаю, що без великих зусиль міг би знайти спільну мову з будь-якою розумною та знаючою людиною.
25. Якщо я і ставлюся до кого-небудь з докором, то насамперед до самого себе.
26. Іноді я сумніваюсь, чи можна любити мене по-справжньому.
27. Часто мої суперечки з самим собою обриваються думкою, що все одно вийде не так, як я вирішив.
28. Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.
29. Навряд чи знайдуться люди, яким я не по душі.
30. Часто я не без сарказму жартую над собою.
31. Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би найнудніший партнер по спілкуванню.
32. Я вважаю, що я достатньо склався як особистість і тому не витрачаю багато сили на те, щоб в чомусь стати іншим.

33. В цілому мене влаштовує те, який я є.
34. На жаль, дуже багато не розділяють моїх поглядів на життя.
35. Загалом я можу сказати, що поважаю себе.
36. Я думаю, що маю надійного і розумного радника в самому собі.
37. Я досить часто дратуюсь від самого себе.
38. Я часто, але досить безуспішно, намагаюсь в собі щось змінити.
39. Я думаю, що моя особистість значно цікавіша і багатша, ніж це може видатися на перший погляд.
40. Мої достоїнства загалом переважають над моїми недоліками.
41. Я рідко залишаюсь незрозумілим в самому важливому для мене.
42. Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо.
43. Те, що зі мною трапляється, - це справа моїх рук.
44. Якщо я сперечаюсь з собою, то завжди впевнений, що знайду єдине правильне рішення.
45. Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: «Так тобі і треба».
46. Я не вважаю, що достатньо духовно цікавий для того, щоб бути привабливим для багатьох людей.
47. У мене часто виникають сумніви, чи такий я насправді, яким себе уявляю.
48. Я не здатен зрадити навіть подумки.
49. Частіше всього я думаю про себе з дружньою іронією.
50. Мені здається, що мало хто може подумати про мене погано.
51. Я впевнений, що на мене можна покласти у самих відповідальних справах.

52. Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.
53. Я ніколи не видаю думки, які мені сподобались за свої.
54. Яким би я не видавався оточуючим, я знаю, що в глибині душі я кращий, ніж більшість інших.
55. Я хотів би залишитися таким, який я є.
56. Я завжди радий критиці на мою адресу, якщо вона обгрунтована і справедлива.
57. Мені здається, що якби таких людей як я було більше, то життя змінилося б на краще.
58. Моя думка має достатню вагу в очах оточуючих.
59. Щось заважає мені зрозуміти себе по-справжньому.
60. У мені є чимало такого, що навряд чи викликає симпатію.
61. В складних обставинах я зазвичай не чекаю, доки проблеми вирішаться самі собою.
62. Іноді я намагаюсь видати себе не за того, хто я є.
63. Бути поблажливим до власних слабостей цілком природно.
64. Я впевнився, що глибоке проникнення в себе – малоприємне та досить ризиковане заняття.
65. Я ніколи не дратуюсь і не злюсь без особливих на те причин.
66. В мене бували такі моменти, коли я розумів, що мене є за що зневажати.
67. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що зі мною відбувається.
68. Саме багатство та глибина мого внутрішнього світу і визначають мою цінність як особистості.
69. Тривалі суперечки з собою частіше залишають гіркий осадок в моїй душі, ніж приносять полегшення.

70. Думаю, що спілкування зі мною приносить людям відверте задоволення.
71. Якщо говорити відверто, іноді я буваю дуже неприємним.
72. Можна сказати, що я собі подобаюсь.
73. Я – людина надійна.
74. Здійснення мої бажань мало залежить від везіння.
75. Моє внутрішнє “Я” завжди мені цікаве.
76. Мені дуже просто переконати себе не засмучуватися через дрібниці.
77. Близьким людям притаманно мене недооцінювати.
78. У мене в житті часто бувають хвилини, коли я сам собі огидний.
79. Мені здається, що я все-таки не вмію сердитися на себе по-справжньому.
80. Я переконався, що в серйозних справах на мене краще не розраховувати.
81. Іноді мені здається, що я якийсь дивний.
82. Я не схильний пасувати перед труднощами.
83. Моє власне «Я» не видається мені чимось вартим уваги.
84. Мені здається, що глибоко обдумуючи свої внутрішні проблеми, я навчився значно краще себе розуміти.
85. Навряд чи я викликаю симпатію у більшості моїх знайомих.
86. Мені траплялось робити такі вчинки, яким навряд чи можна знайти виправдання.
87. Десь у глибині душі я вважаю себе слабаком.
88. Якщо я відверто і звинувачую себе в чомусь, то, як правило, викривального запалу вистачає ненадовго.
89. Мій характер, яким би він не був, цілком мене влаштовує.

90. Я цілком ясно уявляю собі, що чекає мене попереду.
91. Іноді мені буває досить важко знайти спільну мову зі своїм внутрішнім “Я”.
92. Мої думки про себе найчастіше зводяться до звинувачень на власну адресу.
93. Я не хотів би сильно мінятися навіть на краще, тому що кожна зміна – це втрата якоїсь дорогої часточки самого себе.
94. В результаті моїх дій досить часто виходить зовсім не те, на що я розраховував.
95. Навряд чи в мені є щось, чого б я не знав.
96. Мені ще багато чого не вистачає, щоб з впевненістю сказати собі: ”Так, я цілком зріла особистість”.
97. В мені цілком мирно вживаються як мої достоїнства, так і мої недоліки.
98. Іноді я надаю “безкорисну” допомогу людям лише для того, щоб краще виглядати у власних очах.
99. Мені досить часто і безуспішно доводиться виправдовуватися перед самим собою.
100. Ті, хто мене не любить, просто не знають, яка я людина.
101. Переконати себе в чомусь для мене нескладно.
102. Я не відчуваю нестачі в близьких та розуміючих мене людях.
103. Мені здається, що мало хто поважає мене по-справжньому.
104. Якщо не бути дріб’язковим, то в цілому мене себе немає в чому дорікнути.
105. Я сам створив себе таким, який я є.
106. Думка інших про мене цілком співпадає з моєю власною.
107. Я сам хотів багато в чому себе переробити.
108. До мене ставляться так, як я того заслуговую.

109. Думаю, що моя доля все-одно складеться не так, як мені хотілося тепер.

110. Впевнений, що в житті я на своєму місці.

Додаток Г

	соціально-психологічна адаптація К. Роджерса і Р. Даймонда.								Структура ціннісних орієнтацій особистості С.С.Бубнової										r-опитувальник для визначення самоставлення особистості (В.В. Столін, С.Р. Пантел)										
	адаптивність - дезадаптивність	бrehливість	прийняття - неприйняття себе	прийняття - неприйняття інших	емоційний комфорт - дискомфорт	внутрішній - зовнішній контроль	домінування - відомість	ескапізм	відлочинок	високий матеріальний статус	пошук та насолода прекрасним	допомога іншим	кохання	п'єнання нового	високий соціальный статус, керіві	визнання та повага	соціальный активність на користь	спілкування	здоровя	відвертість	самопевненість	самокерівництво	дзеркальне "Я"	самоцінність	самоприйняття	самопривязаність	конфліктність	самозвинучення	
1	6	7	7	9	8	7	8	4	6	4	4	8	7	9	5	5	8	8	2	2	8	4	4	8	2	1			
2	6	4	6	5	5	7	3	7	9	7	7	5	4	6	9	8	9	9	4	6	7	6	9	5	4	4	7		
3	3	7	2	2	3	4	2	2	5	4	3	9	3	9	8	3	9	4	5	8	3	4	6	3	6	4	3	5	
4	2	9	3	4	5	5	2	9	7	9	2	5	6	2	3	6	9	7	6	9	8	7	4	2	8	4	3	3	
5	5	7	8	3	5	8	8	7	3	9	2	5	9	7	6	8	5	1	1	6	2	1	5	7	2	1	9	8	
6	3	5	6	7	2	4	1	3	4	6	6	1	3	3	1	3	7	8	5	9	5	3	1	9	6	3	3		
7	4	8	5	5	2	6	3	2	1	8	4	7	9	6	4	8	5	6	4	8	2	7	6	8	5	8	3	5	
8	8	6	7	8	8	7	7	3	7	2	3	9	2	7	9	7	9	1	7	8	6	1	2	2	5	2	7	4	
9	4	8	3	2	4	5	8	1	3	9	6	1	5	1	7	6	9	3	1	8	3	3	9	8	8	2	2	2	
10	2	7	3	5	4	9	9	8	1	8	4	1	6	6	9	2	6	8	7	5	4	3	8	6	3	2	8		
11	4	4	3	3	3	5	3	4	9	7	5	9	9	9	3	7	6	3	7	8	2	2	3	2	3	4	5	2	
12	8	7	3	5	3	4	6	2	5	6	3	6	6	6	3	4	9	7	4	4	3	1	8	1	8	6	9	6	
13	3	9	2	4	6	4	5	3	3	9	5	2	3	3	6	3	8	4	9	8	6	5	2	2	5	8	2	9	
14	7	9	7	7	8	4	8	7	2	6	6	6	9	2	8	4	8	9	3	6	2	1	6	7	3	2	4	2	
15	8	7	3	3	2	6	3	3	7	8	9	9	4	9	2	3	1	3	5	8	9	8	9	2	8	2	4	1	
16	3	6	3	6	3	5	6	2	7	9	3	1	3	3	5	9	5	6	7	5	3	4	1	4	3	2	9	4	
17	2	6	3	5	2	4	2	7	4	6	4	2	9	2	5	6	7	8	9	8	6	7	6	9	8	2	2	5	
18	7	7	8	6	4	8	8	3	5	9	5	9	6	6	9	2	2	9	3	5	3	1	2	6	1	9	3	2	
19	6	9	4	5	1	6	3	5	1	3	2	3	1	3	4	6	9	4	2	9	8	9	7	6	6	6	3	2	2
20	5	5	2	2	4	6	8	6	4	8	4	4	5	3	7	1	7	9	6	7	4	5	3	8	9	6	2	9	
21	8	7	3	7	8	8	5	2	5	6	6	9	7	7	4	6	6	5	4	8	3	4	6	4	4	3	7	1	
22	3	6	2	3	2	6	2	2	9	7	4	1	9	3	1	2	9	2	9	4	5	5	9	9	6	7	8	2	
23	6	8	2	4	3	6	4	3	6	6	7	6	6	9	4	3	3	5	3	8	2	2	8	3	3	2	2	9	
24	9	8	7	2	2	6	4	3	3	2	3	3	2	7	2	5	6	9	9	4	3	1	4	9	8	4	8	2	
25	4	5	6	6	4	7	7	2	4	6	6	4	6	9	9	3	1	3	9	8	6	3	5	6	3	8	6	6	
26	2	7	4	6	3	6	2	1	3	8	6	9	9	1	6	9	7	9	6	9	5	4	5	8	6	1	2	2	
27	9	8	7	2	4	7	3	2	8	8	8	6	5	3	4	5	5	9	4	9	7	1	8	4	2	9	4		
28	4	7	3	6	4	5	5	2	6	9	1	4	4	3	6	3	2	9	8	8	5	4	6	8	6	7	2	7	
29	8	8	6	4	7	7	7	4	3	6	6	6	1	3	2	3	6	9	3	7	5	3	3	9	5	9	1	2	
30	7	4	7	5	6	4	4	5	3	9	2	3	2	3	4	6	6	6	7	8	6	8	6	1	2	1	2	2	

	соціально-психологічна адаптація К. Роджерса і Р. Даймонда.										Структура ціннісних орієнтацій особистості С.С.Бубної										І-опитувальник для визначення самоставлення особистості (В.В. Столін, С.Р. Пантел)									
	адаптивність - дезадаптивність	брехливість	прийняття себе	прийняття - неприйняття інших	емоційний комфорт - дискомфорт	внутрішній - зовнішній контроль	домінування - відомість	ескапізм	відпочинок	високий матеріальний статус	пошук та насолода прекрасним	допомога іншим	кохання	пізнання нового	високий соціальний статус, керів	визнання та повага	соціальна активність на користь	спілкування	здоров'я	відвертість	самопевненість	самокерівництво	дзеркальне "я"	самоцінність	самоприйняття	самопривязаність	конфліктність	самозвинування		
1	5	7	6	6	2	6	5	6	5	7	6	6	2	6	5	6	6	6	6	5	8	4	3	6	8	3	6	8		
2	2	6	4	4	7	5	8	5	2	6	4	4	7	5	8	5	9	8	5	6	5	3	2	3	3	2	2	3		
3	6	5	5	5	3	7	4	7	6	5	5	3	7	4	4	7	5	5	2	6	6	3	5	3	6	5	3	6		
4	3	4	9	9	8	3	2	2	3	4	9	9	8	3	2	2	2	7	4	8	9	7	8	8	5	8	8	5		
5	9	3	7	7	3	5	4	6	9	3	7	7	3	5	4	6	7	4	6	8	5	2	6	2	2	6	2	2		
6	5	8	2	3	4	9	4	4	5	8	2	3	4	9	4	4	6	4	8	6	5	5	3	8	5	3	3	8		
7	3	6	6	5	7	4	3	3	3	6	6	5	7	4	3	3	3	8	3	7	8	8	9	7	4	9	7	4		
8	3	7	4	9	7	6	6	9	3	7	4	9	7	6	6	9	6	9	2	3	2	6	3	3	8	3	3	8		
9	6	5	8	6	4	8	6	5	6	5	8	6	4	8	6	5	6	5	7	8	6	4	6	6	4	6	6	4		
10	8	3	3	8	6	2	5	6	8	3	3	8	6	2	5	6	7	5	4	6	6	4	5	3	7	5	3	7		
11	9	6	2	1	4	4	5	7	9	6	2	1	4	4	5	7	8	1	6	6	5	2	3	5	5	3	5	5		
12	2	8	4	6	8	6	1	2	2	8	4	6	8	6	1	2	3	6	2	4	6	9	9	8	9	9	8	9		
13	7	9	5	2	6	5	3	6	7	9	5	2	6	5	3	6	7	1	2	8	4	3	6	6	4	6	6	4		
14	3	4	6	4	9	7	2	2	3	4	6	4	9	7	2	2	3	8	1	8	7	8	8	6	9	8	6	9		
15	6	5	2	9	4	2	5	4	6	5	2	9	4	2	5	4	6	2	3	4	5	3	6	3	6	3	3	3		
16	6	7	1	8	4	3	4	5	6	7	1	8	4	3	4	5	5	6	5	6	4	6	6	2	4	6	2	4		
17	2	6	7	8	9	4	2	8	2	6	7	8	9	4	2	8	2	9	2	8	9	7	8	8	5	8	8	5		
18	5	2	6	6	3	5	6	7	5	2	6	6	3	5	6	7	4	2	6	6	6	4	3	3	5	3	3	5		
19	7	5	2	4	6	6	6	6	7	5	2	4	6	6	6	8	4	4	5	4	3	3	2	6	3	2	6	6		
20	1	4	3	2	6	1	6	3	1	4	3	2	6	1	6	3	8	6	8	8	2	1	1	3	6	1	3	6		
21	2	8	8	7	7	2	3	2	2	8	8	7	7	2	3	2	1	8	5	8	9	9	9	5	9	9	5	5		
22	9	9	5	8	5	3	8	9	9	9	5	8	5	3	8	9	6	2	1	6	3	6	4	6	6	4	6	6		
23	7	6	8	3	6	5	6	4	7	6	8	3	6	5	6	4	7	6	1	8	5	3	6	4	5	6	4	5		
24	2	3	3	4	6	4	7	6	2	3	3	4	6	4	7	6	9	6	2	5	6	1	3	3	5	3	3	5		
25	6	2	5	6	4	5	6	8	6	2	5	6	4	5	6	8	7	3	6	10	8	5	6	6	6	5	6	6		
26	8	4	5	8	3	6	4	9	8	4	5	8	3	6	4	9	7	3	4	6	5	2	4	6	5	4	6	5		
27	3	6	4	2	8	4	3	3	3	6	4	2	8	4	3	3	4	8	7	4	8	10	9	7	6	9	7	6		
28	7	6	6	1	3	5	2	1	7	6	6	1	3	5	2	1	5	6	6	5	6	9	2	6	4	2	6	4		
29	3	8	7	8	8	6	3	6	3	8	7	8	8	6	3	6	5	8	2	6	7	7	8	9	5	8	9	5		
30	8	5	8		5	8	5	8	8	5	8		5	8	5	8	8	7	5	3	8	2	6	7	2	6	7	2		

