МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДО ЦИВІЛЬНОЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ТРИВАЛОЇ ВОЄННОЇ НЕБЕЗПЕКИ

Виконала: студентка IV курсу,
групи 6.0533-з-с2
спеціальності 053 – Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Попова Маргарита Костянтинівна
Керівник: PhD, доцент кафедри
психології Коваль Г. В.
Рецензент: канд. психол. наук, доцент
кафедри психології Грандт В. В.,

Запоріжжя - 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти бакалавр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма 053 Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
В.о. завідувача кафедри психології
к.психол.н., доцент Н.О. Губа
_____
«___» _____ 2026 р.

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ
Поповій Маргариті Костянтинівні

Тема роботи Психологічні механізми адаптації особистості до цивільної життєдіяльності в умовах тривалої воєнної небезпеки
керівник роботи Коваль Г. В., PhD, доцент кафедри психології
затверджені наказом ЗНУ від «08» грудня 2025 року №1779-с
2. Строк подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити теоретичний аналіз підходів до психологічної адаптації в умовах воєнної небезпеки; класифікувати механізми адаптації за критерієм свідоме/несвідоме; емпірично дослідити копінг-стратегії та психологічні захисти цивільних осіб; визначити зв'язок між типами адаптації та рівнем резильєнтності й благополуччя; розробити практичні рекомендації щодо підвищення адаптаційної ефективності.
5. Перелік графічного матеріалу: 11 таблиць, 2 рисунка.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Коваль Г. В., PhD,		
Розділ 1	Коваль Г. В., PhD,		
Розділ 2	Коваль Г. В., PhD,		
Розділ 3	Коваль Г. В., PhD,		
Висновки	Коваль Г. В., PhD,		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	грудень 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	січень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	лютий 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	березень 2026 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	квітень 2026 р.	Виконано
6	Написання висновків	квітень 2026 р.	Виконано
7	Передзахист	травень 2026 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	травень 2026 р.	Виконано

Студент _____ М. К. Попова

Керівник роботи ___ _____ Г. В. Коваль

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ І. І. Менсітов

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 49 сторінок, 2 рисунка, 11 таблиць, 86 джерел, 6 додатків.

Об'єкт дослідження: цивільна життєдіяльність особистості в умовах тривалої воєнної небезпеки.

Предмет дослідження: психологічні механізми ефективної адаптації особистості до повсякденної життєдіяльності в умовах тривалої воєнної небезпеки.

Мета дослідження: виявити та проаналізувати провідні психологічні механізми, що зумовлюють ефективність адаптації цивільного населення до повсякденної життєдіяльності в умовах постійної воєнної загрози.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що ефективність адаптації особистості в умовах тривалої воєнної небезпеки зумовлена переважанням активних свідомих механізмів адаптації (копінг-стратегій, соціальної залученості, волонтерської діяльності, осмислення пережитого досвіду) над пасивними психологічними захистами.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення наукових джерел з проблеми психологічної адаптації; емпіричні: психодіагностичні методики; методи статистики: кореляційний аналіз.

Наукова новизна бакалаврської роботи полягає в тому, що в ній: уточнено зміст поняття ефективної психологічної адаптації з урахуванням специфіки цивільної повсякденної життєдіяльності; систематизовано психологічні механізми адаптації за критерієм свідоме / несвідоме та обґрунтовано провідну роль активних свідомих механізмів у забезпеченні ефективної адаптації в умовах хронічної загрози.

Галузь використання: робота з цивільним населенням в умовах тривалої воєнної небезпеки

ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ, ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, ТРИВАЛА ВОЄННА НЕБЕЗПЕКА, ЦИВІЛЬНЕ НАСЕЛЕННЯ, РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ, ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ, ХРОНІЧНИЙ СТРЕС.

SUMMARY

Popova M. K. Psychological mechanisms of individual adaptation to civilian life activity under conditions of prolonged military danger.

The qualifying work consists of Introduction, 3 Chapters, Conclusion, References (86 items, 24 of foreign origin), 6 appendices on 17 pages. The qualifying work volume is 74 pages long, 49 of them – main text. There are 11 tables and 2 illustrations.

The qualifying work gives theoretical survey and describes the experimental research of the psychological mechanisms of adaptation, resilience, and coping strategies of the civilian population. The thesis is composed of 3 chapters, each of them dealing with different aspects of psychological stability and adaptation under chronic stress.

The research object: civilian life activity of an individual under conditions of prolonged military danger.

The research subject: psychological mechanisms of effective individual adaptation to everyday life activity under conditions of prolonged military danger.

The research goal: to identify and analyze the leading psychological mechanisms that determine the effectiveness of civilian population adaptation to everyday life activity under conditions of constant military threat.

The research tasks are:

1. To analyze theoretical approaches to the study of psychological adaptation in extreme conditions.
2. To systematize the mechanisms of individual psychological adaptation (conscious and unconscious).
3. To empirically investigate the relationship between adaptation strategies and the level of psychological well-being.
4. To develop recommendations for increasing the adaptive potential of civilians.

Chapter 1 «Theoretical foundations of psychological adaptation of the individual in conditions of military danger» provides theoretical analysis of the development of scientific views on stress, adaptation, and psychological defense mechanisms.

In the Chapter 2 «Empirical study of psychological mechanisms of civilian adaptation» the analysis of the relationship between active coping strategies, social engagement, and indicators of mental health is presented.

Chapter 3 «Psychological support and optimization of the adaptation process» explains the design and methods of research» explains the design and methods of research, as well as practical recommendations for psychologists and volunteer organizations.

Key words: psychological adaptation, psychological mechanisms, coping strategies, prolonged military danger, civilian population, resilience, psychological well-being, chronic stress.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ 12
1.1 Поняття психологічної адаптації у вітчизняній та зарубіжній психології 12
1.2 Класифікація психологічних механізмів адаптації особистості 15
1.3 Специфіка життєдіяльності в умовах тривалої воєнної небезпеки 18
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ЕФЕКТИВНОЇ АДАПТАЦІЇ ТА ЇХНІ НАСЛІДКИ 21
2.1 Когнітивні, емоційні та поведінкові механізми ефективної адаптації 21
2.2 Ефективність адаптаційних стратегій та їх психологічні наслідки 23
2.3 Психологічні наслідки ефективних і неефективних стратегій адаптації в умовах тривалої воєнної небезпеки 28
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТА ЕФЕКТИВНОСТІ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ 32
3.1 Організація та методи дослідження 32
3.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження 34
3.3 Напрями психологічної допомоги та рекомендації для фахівців 45
ВИСНОВКИ 48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 50
ДОДАТКИ 58

ВСТУП

Повномасштабна воєнна агресія проти України зумовила радикальні зміни умов життєдіяльності цивільного населення, трансформувавши воєнну небезпеку з короткочасного екстремального чинника у тривалий, хронічний фон повсякденного життя. На відміну від гострих травматичних подій, що мають відносно чіткі часові межі, хронічна воєнна загроза характеризується невизначеністю, повторюваністю стресорів та поступовим виснаженням адаптаційних ресурсів особистості, що підкреслюють у своїх працях В. Кеннон та Г. Фінк. Це зумовлює необхідність сталого функціонування людини в умовах постійного ризику та пролонгованого адаптаційного напруження.

У такому контексті особливої наукової й практичної значущості набуває проблема психологічної адаптації особистості саме до тривалої воєнної небезпеки, яка трансформує цивільну життєдіяльність у режим постійної мобілізації психологічних ресурсів, а не лише подолання окремої травматичної події, що аналізують В. Панок, І. Ткачук та Л. Карамушка.

У сучасній психології адаптація розглядається як багатовимірний феномен, що поєднує процесуальні, станні та результативні характеристики, згідно з концепціями В. Кеннона, А. Чміторца, Л. Наугольник та С. Максименка. Дослідження стресу й адаптації в умовах війни засвідчують, що тривала дія загрозливих чинників може призводити як до дезадаптивних проявів - хронічної тривоги, емоційного виснаження, феномена «втоми від війни», який описують О. Боковець та Н. Шель, так і до актуалізації особистісних ресурсів, зокрема резильєнтності, смисложиттєвої регуляції та соціальної залученості, що відображено у роботах В. Климчука, О. Кокуна та Т. Титаренко.

Особливістю сучасної ситуації є формування феномена «нової нормальності», у межах якої цивільна людина змушена поєднувати виконання повсякденних соціальних, професійних і сімейних ролей із

постійним переживанням небезпеки, втрат і невизначеності майбутнього. За таких умов зростає значущість активних, усвідомлених психологічних механізмів адаптації - копінг-стратегій, когнітивної переоцінки, планування в умовах невизначеності, соціальної підтримки та волонтерської діяльності - порівняно з пасивними психологічними захистами, ефективність яких знижується за тривалої дії стресу, що підтверджують дослідження Р. Лазаруса, С. Фолкман, І. Остополець та Т. Мостової.

Попри значну кількість досліджень, присвячених гострим травматичним подіям і посттравматичному стресовому розладу (В. Безшейко, С. Брюін), проблема психологічних механізмів ефективної адаптації цивільного населення до повсякденної життєдіяльності в умовах тривалої воєнної небезпеки залишається недостатньо систематизованою. Це зумовлює актуальність комплексного аналізу адаптаційних механізмів, їх співвідношення та впливу на психологічне благополуччя особистості, на що вказують Г. Абурн та А. Сісто.

Об’єкт дослідження: цивільна життєдіяльність особистості в умовах тривалої воєнної небезпеки.

Предмет дослідження: психологічні механізми ефективної адаптації особистості до повсякденної життєдіяльності в умовах тривалої воєнної небезпеки.

Мета роботи: виявити та проаналізувати провідні психологічні механізми, що зумовлюють ефективність адаптації цивільного населення до повсякденної життєдіяльності в умовах постійної воєнної загрози.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що ефективність адаптації особистості в умовах тривалої воєнної небезпеки зумовлена переважанням активних свідомих механізмів адаптації (копінг-стратегій, соціальної залученості, волонтерської діяльності, осмислення пережитого досвіду) над пасивними психологічними захистами, що проявляється у вищому рівні адаптованості, осмисленості життя, психологічного благополуччя та резильєнтності.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння психологічної адаптації особистості в умовах тривалої воєнної небезпеки.

2. Охарактеризувати психологічні механізми адаптації та здійснити їх класифікацію за критерієм свідоме / несвідоме.

3. Дослідити особливості використання активних копінг-стратегій та пасивних психологічних захистів у цивільного населення.

4. Визначити взаємозв'язок між типами адаптаційних механізмів та показниками ефективності адаптації (резильєнтність, осмисленість життя, психологічне благополуччя).

5. Розробити практичні рекомендації щодо підвищення ефективності психологічної адаптації в умовах тривалої воєнної небезпеки.

Методи дослідження:

1. Теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення наукових джерел з проблеми психологічної адаптації, стресу та механізмів подолання.

2. Емпіричні:

- методика копінг-стратегій Лазаруса–Фолкман;
- опитувальник психологічних захистів Life Style Index (LSI) «Індекс життєвого стилю»;
- шкала резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC);
- методика «Смисложиттєві орієнтації» (методика PIL) Джеймса Крамбо і Леонарда Махолика, укр. адаптація;
- короткий опитувальник психологічного благополуччя К. Ріфф.

3. Методи математичної статистики: кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона / Спірмена).

Наукова новизна бакалаврської роботи полягає в тому, що в ній:

- уточнено зміст поняття ефективної психологічної адаптації з урахуванням специфіки цивільної повсякденної життєдіяльності;
- систематизовано психологічні механізми адаптації за критерієм свідоме / несвідоме та обґрунтовано провідну роль активних свідомих механізмів у забезпеченні ефективної адаптації в умовах хронічної загрози;

- емпірично досліджено взаємозв’язок між типом адаптаційних механізмів і показниками адаптованості, зокрема осмисленістю життя, психологічним благополуччям та резильєнтністю;
- обґрунтовано значення активних адаптаційних стратегій у профілактиці емоційного виснаження та створенні умов для посттравматичного зростання особистості.

Практичне значення результатів дослідження полягає в тому, що:

- отримані результати можуть бути використані практичними психологами у роботі з цивільним населенням в умовах тривалої воєнної небезпеки;
- матеріали дослідження можуть слугувати основою для розроблення психологічних рекомендацій щодо формування ефективних копінг-стратегій і підвищення адаптаційного потенціалу;
- результати роботи можуть застосовуватися в освітньому процесі під час викладання дисциплін із загальної, вікової, кризової та екстремальної психології;
- напрацювання дослідження можуть бути використані в діяльності центрів психологічної допомоги, громадських і волонтерських організацій.

Надійність та вірогідність результатів дослідження забезпечувались методологічним обґрунтуванням вихідних положень; використанням методів, адекватних меті та завданням дослідження.

Структура кваліфікаційної роботи бакалавра складається зі вступу, 3 розділів, загальних висновків, списку використаних джерел із 86 найменувань і 6 додатків на 18 сторінках. Загальний обсяг основного тексту – 49 сторінок. Робота містить 11 таблиць і 2 рисунки.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

1.1 Поняття психологічної адаптації у вітчизняній та зарубіжній психології

Проблема психологічної адаптації є однією з фундаментальних у психологічній науці, оскільки відображає здатність особистості підтримувати цілісність, життєздатність і ефективне функціонування в умовах постійних змін соціального та життєвого середовища. У наукових дослідженнях адаптація розглядається як багатовимірний феномен, що охоплює процесуальні, станні та результативні аспекти пристосування особистості до умов життєдіяльності [22; 33; 40].

У зарубіжній психології витоки концепції адаптації пов’язані насамперед із біологічним підходом до проблеми стресу та гомеостазу. Зокрема, Г. Сельє розглядав адаптацію як динамічний процес загальної адаптаційної реакції організму (загальний адаптаційний синдром), спрямований на мобілізацію та перерозподіл ресурсів у відповідь на дію стресорів [13]. У межах цього підходу адаптація трактувалася переважно як універсальна біопсихологічна відповідь, що забезпечує виживання в умовах загрози, спираючись на концепцію гомеостазу В. Кеннона [67].

Подальший розвиток проблеми адаптації відбувся в межах когнітивно-транзакційного підходу, у якому ключову роль відіграє суб’єктивна оцінка ситуації. Р. Лазарус і С. Фолкман [76] визначили психологічну адаптацію як процес когнітивної оцінки та активного подолання вимог середовища, які перевищують або загрожують наявним ресурсам особистості. У цьому контексті адаптація постає як динамічна взаємодія між особистістю та середовищем, опосередкована копінг-стратегіями, що забезпечують регуляцію емоційного стану та поведінки [81].

У вітчизняній психології поняття адаптації трактується ширше – як універсальний механізм активної регуляції життєдіяльності особистості. С.Д. Максименко [33; 34] розглядає адаптацію як цілісний процес пристосування суб'єкта до умов існування, що забезпечує не лише фізичне виживання, а й реалізацію життєвих цілей, збереження суб'єктності та психологічного благополуччя. У працях В. Г. Панка та Г. В. Рудь [45] адаптація аналізується в контексті життєвого шляху особистості як безперервне узгодження внутрішніх можливостей людини з вимогами соціального середовища.

Для цілісного розуміння феномена адаптації у сучасній психології її доцільно розглядати у трьох взаємопов'язаних вимірах: як процес, як стан і як результат [2; 41].

- Адаптація як процес відображає динаміку психологічних змін, спрямованих на подолання невідповідності між вимогами середовища та ресурсами особистості. У цьому вимірі акцент робиться на механізмах перебудови когнітивних схем, емоційної регуляції та поведінкових стратегій у відповідь на змінні або загрозливі умови життєдіяльності [22; 40].
- Адаптація як стан характеризується відносною психологічною рівновагою між внутрішніми можливостями особистості та зовнішніми вимогами середовища. Такий стан проявляється у зниженні психоемоційного напруження, збереженні базових соціальних ролей і здатності до повсякденного функціонування навіть за умов підвищеного стресового навантаження [41; 65].
- Адаптація як результат виявляється у рівні адаптованості особистості, що проявляється через психологічне благополуччя, осмисленість життя, емоційну стійкість та здатність до конструктивної взаємодії із соціальним середовищем [16; 33].

Систематизація основних підходів до розуміння психологічної адаптації подана в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1 – Основні виміри розуміння психологічної адаптації особистості

Вимір адаптації	Сутнісна характеристика	Ключові моменти
Як процес	Динамічний, безперервний рух пристосування до змінних умов.	Активність суб'єкта, перебудова когнітивних схем, етапи мобілізації ресурсів та стабілізації [22; 40].
Як стан	Тимчасова відносна рівновага між вимогами середовища та можливостями людини.	Психоемоційна стабільність, зниження напруження, збереження соціальних ролей [41; 65].
Як результат	Ступінь успішності пристосування (рівень адаптованості).	Осмисленість життя, суб'єктивне благополуччя, емоційна стійкість, конструктивне подолання труднощів [16; 19; 53].

В умовах хронічної загрози особливого значення набуває поняття «нової нормальності», яке відображає специфічний спосіб організації життєдіяльності в ситуації постійної небезпеки. Нова нормальність не означає відсутності страху чи напруження, а передбачає формування таких адаптаційних механізмів, які дозволяють зберігати життєві сенси, планувати майбутнє та підтримувати суб'єктну позицію навіть в об'єктивно нестабільному середовищі [21; 50; 51; 57]. Важливу роль тут відіграє резильєнтність як здатність особистості до відновлення та позитивної адаптації попри дію несприятливих обставин [6; 21].

Таким чином, психологічна адаптація в умовах тривалої воєнної небезпеки постає як багаторівневий процес, що забезпечує трансформацію екстремального досвіду в нові, відносно стабільні форми життєдіяльності. Це створює теоретико-методологічне підґрунтя для подальшого аналізу психологічних механізмів (копінг-стратегій та захистів), які зумовлюють ефективність адаптації цивільного населення в умовах хронічної загрози.

1.2 Класифікація психологічних механізмів адаптації особистості

У психологічній науці адаптація особистості забезпечується сукупністю різнорівневих психологічних механізмів, які активізуються у відповідь на зміну умов життєдіяльності. Водночас у сучасних наукових дослідженнях відсутня єдина універсальна класифікація цих механізмів, що зумовлено багатовимірністю феномена адаптації та різноманіттям теоретичних підходів до його аналізу. Найбільш поширеними є класифікації, засновані на рівні усвідомлення психічних процесів, їх функціональному призначенні та модальності психічної регуляції [22; 40].

Одним із базових і методологічно значущих підходів до класифікації психологічних механізмів адаптації є розмежування несвідомих психологічних захистів і свідомих копінг-стратегій. Такий підхід має тривалу традицію в психодинамічній і когнітивно-поведінковій психології та дозволяє виявити принципово різні способи реагування особистості на стресові й загрозливі умови життєдіяльності [76; 79].

Психологічні захисти розглядаються як несвідомі механізми психічної регуляції, спрямовані на швидке зниження внутрішньої напруги, тривоги та збереження цілісності Я-образу [43]. До таких механізмів належать витіснення, заперечення, проєкція, регресія, раціоналізація та інші форми автоматизованого реагування. Захисні механізми виконують важливу стабілізувальну функцію, особливо на початкових етапах зіткнення з травматичною ситуацією, однак за умов тривалої дії стресора їх адаптивний потенціал знижується. Тривале домінування психологічних захистів може сприяти виснаженню психологічних ресурсів і формуванню дезадаптивних станів [41; 50].

На відміну від психологічних захистів, копінг-стратегії визначаються як свідомі, цілеспрямовані способи подолання стресових ситуацій. Вони спрямовані на зміну об’єктивної ситуації, трансформацію власного ставлення

до неї або свідому регуляцію емоційного стану [32; 76]. Копінг-стратегії передбачають активну позицію суб'єкта, залучення когнітивних ресурсів, соціальної підтримки та поведінкової активності. У вітчизняних дослідженнях копінг розглядається як ключовий компонент адаптаційного потенціалу особистості [22; 39].

Критерій «свідоме / несвідоме» є принципово важливим для аналізу адаптації в умовах тривалої воєнної небезпеки, оскільки в ситуації хронічної загрози вирішальне значення має не лише миттєве зниження емоційного напруження, а й здатність особистості до довготривалого функціонування без втрати психологічного благополуччя. Порівняльну характеристику психологічних захистів і копінг-стратегій подано в таблиці 1.2.

Таблиця 1.2 – Порівняльна характеристика психологічних захистів та копінг-стратегій

Параметр порівняння	Психологічні захисти (несвідомі)	Копінг-стратегії (свідомі)
Рівень усвідомленості	Несвідомі або підсвідомі процеси [79].	Свідомі, цілеспрямовані зусилля [76].
Основна мета	Швидке зниження тривоги, емоційне «екранування» [50].	Активне вирішення проблеми, адаптація до ситуації [22].
Сприйняття реальності	Часто супроводжується спотворенням або ігноруванням реальності [38].	Об'єктивний аналіз ситуації, когнітивна переоцінка [76].
Часова перспектива	Короткочасний ефект (зняття симптому) [41].	Довготривалий ефект (збереження ресурсів) [76].

Поряд із класифікацією за рівнем усвідомлення у науковій літературі широко використовується поділ психологічних механізмів адаптації за модальністю психічних процесів, у межах якого виокремлюють когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні механізми [41; 76].

Когнітивні механізми пов'язані з оцінкою ситуації, інтерпретацією загрози та формуванням уявлень про контроль і прогнозування майбутнього [17]. Емоційні механізми спрямовані на регуляцію страху,

тривоги, гніву та інших афективних станів [1]. Поведінкові механізми виявляються у зміні стилю діяльності, формуванні нових рутин і активному подоланні труднощів. Соціальні механізми пов’язані із залученням соціальної підтримки, міжособистісною взаємодією та волонтерською діяльністю [14; 22].

Обґрунтовуючи вибір класифікаційних критеріїв, релевантних до умов тривалої воєнної небезпеки, слід зазначити, що хронічний характер загрози потребує від особистості не лише ситуативної стабілізації, а й стійкої перебудови способу життєдіяльності. За таких умов найбільш ефективною виявляється орієнтація на активні, свідомі механізми адаптації, які забезпечують збереження суб’єктності, психологічного благополуччя та життєстійкості [16; 18; 51].

У межах емпіричного дослідження пасивні механізми адаптації операціоналізуються через психологічні захисти, концептуалізовані в психоеволюційній теорії емоцій Р. Плутчика [79]. Відповідно до цієї моделі, захисні механізми розглядаються як автоматизовані, несвідомі способи регуляції внутрішньої напруги, що виникає у відповідь на загрозу базовим емоційним потребам особистості. Для їх емпіричного вимірювання використовується опитувальник Life Style Index (LSI), який дозволяє виявити домінування окремих захисних механізмів і оцінити їх роль у процесі адаптації в умовах тривалої воєнної небезпеки [37; 43; 79].

Таким чином, у межах даного дослідження, класифікація психологічних механізмів адаптації ґрунтується на критерії «свідоме / несвідоме» як базовому, з урахуванням когнітивних, емоційних, поведінкових і соціальних компонентів адаптації. Такий інтегративний підхід забезпечує методологічну узгодженість між теоретичним аналізом механізмів адаптації та їх подальшим емпіричним дослідженням.

1.3 Специфіка життєдіяльності в умовах тривалої воєнної небезпеки

Життєдіяльність особистості в умовах тривалої воєнної небезпеки характеризується якісно іншими психологічними параметрами порівняно з ситуаціями короткочасного або гострого стресу. Воєнна загроза в цьому випадку перестає бути епізодичним чинником і трансформується у постійний фон існування, що пронизує повсякденну активність, міжособистісні стосунки, професійну реалізацію та життєве планування [80; 82]. Така ситуація зумовлює необхідність тривалого функціонування особистості в умовах постійної мобілізації психологічних ресурсів і глибинної перебудови способу життєдіяльності.

Однією з ключових характеристик життєдіяльності в умовах війни є хронічний стрес. На відміну від гострого стресу, який має чітко окреслений початок і завершення, хронічний стрес формується внаслідок тривалої дії загрозливих чинників і супроводжується поступовим виснаженням адаптаційних ресурсів організму та психіки [13; 40]. У контексті воєнної небезпеки він зумовлюється постійною невизначеністю, повторюваними повітряними тривогами, порушенням звичних життєвих ритмів, досвідом втрат та обмеженими можливостями повноцінного відновлення [22; 74].

Вітчизняні дослідники наголошують, що за умов тривалої загрози хронічний стрес стає структурним елементом повсякденного життя, змінюючи темп і ритм діяльності, порушуючи відчуття базової безпеки та стабільності [22; 41]. Це підвищує ризик емоційного виснаження та зумовлює активізацію різних психологічних механізмів адаптації - від автоматизованих захисних реакцій до свідомих копінг-стратегій, спрямованих на збереження функціональності та життєстійкості [17; 35].

Тісно пов’язаним із хронічним стресом є феномен екзистенційної тривоги, що виникає як реакція на загрозу фундаментальним підвалинам людського існування - життю, свободі та сенсу буття. В умовах війни екзистенційна тривога набуває масового характеру та виявляється у

переживаннях вразливості життя, втрати контролю над майбутнім і труднощах у довгостроковому плануванні [24; 31]. Водночас сучасні психологічні дослідження підкреслюють, що екзистенційна тривога може виступати не лише чинником психологічної вразливості, а й потенційним ресурсом переоцінки життєвих пріоритетів, актуалізації смисложиттєвих орієнтацій і внутрішнього зростання особистості [16; 28; 29].

Ще однією суттєвою характеристикою є когнітивний дисонанс, що виникає між базовою потребою людини у безпеці та реальністю постійної загрози. Такий внутрішній конфлікт проявляється у суперечності між прагненням зберігати «звичайне» життя та необхідністю постійної готовності до небезпеки. За відсутності ефективних механізмів подолання когнітивний дисонанс може посилювати тривогу та сприяти домінуванню психологічних захистів, зокрема заперечення та раціоналізації [40; 43].

У межах ефективної адаптації когнітивний дисонанс долається шляхом когнітивної переоцінки та формування феномена «нової нормальності». Йдеться про інтеграцію постійної загрози у повсякденний досвід без ілюзії повної безпеки, але зі збереженням суб’єктності та здатності до планування [33; 51]. Формування нової нормальності передбачає розвиток стійких адаптаційних стратегій, що дозволяють поєднувати виконання соціальних ролей із підтриманням психологічної рівноваги [22; 68].

Окремим дестабілізуючим чинником є інформаційне перевантаження. В умовах цифрового суспільства поширюється феномен думскролінгу - компульсивного споживання негативного контенту [7; 77]. Численні дослідження засвідчують, що думскролінг посилює емоційне виснаження та сприяє вторинній психотравматизації [21; 71]. У цьому контексті інформаційна гігієна постає як важливий механізм саморегуляції [11; 61].

Специфічною характеристикою є також соціальна дезінтеграція, зумовлена розривом значущих зв’язків [74]. Адаптація до цих умов передбачає процес соціальної реінтеграції через нові спільноти взаємодопомоги [17; 22]. Соціальна залученість та волонтерська діяльність

виступають потужними чинниками, що сприяють формуванню колективної резильєнтності [16; 29].

Узагальнена характеристика психологічних складових подана в таблиці 1.3.

Таблиця 1.3 – Психологічні складові життєдіяльності в умовах тривалої воєнної небезпеки

Психологічний чинник	Сутність та прояви в умовах війни	Вплив на адаптаційний потенціал
Хронічний стрес	Тривалий вплив загроз без можливості їх усунення; інформаційне перевантаження, порушення сну [13; 40].	Поступове виснаження ресурсів, зниження емоційної стійкості, ризик дезадаптації [40].
Екзистенційна тривога	Глибинне переживання вразливості життя, втрата контролю над майбутнім, пошук сенсів [12; 29].	Стимулює переоцінку цінностей; може стати як джерелом росту, так і чинником вразливості [28; 86].
Когнітивний дисонанс	Суперечність між потребою у безпеці/стабільності та реальністю постійної загрози [43].	Створює внутрішню напругу; спонукає до вибору між захисними механізмами та активним копінгом [38].
«Нова нормальність»	Інтеграція постійної загрози у повсякденний досвід; зміна уявлень про норму [51].	Формування нових моделей поведінки; потребує постійної внутрішньої роботи для підтримки рівноваги [22; 29].

Отже, специфіка життєдіяльності особистості в умовах тривалої воєнної небезпеки визначається поєднанням хронічного стресу, екзистенційної тривоги, когнітивного дисонансу та процесів соціальної дезінтеграції. Ці чинники створюють тло, на якому активізуються як несвідомі психологічні захисти, так і свідомі копінг-стратегії. Аналіз їх співвідношення та впливу на психологічне благополуччя та резильєнтність становить предмет подальшого дослідження [69; 82].

РОЗДІЛ 2
ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ЕФЕКТИВНОЇ АДАПТАЦІЇ ТА ЇХНІ НАСЛІДКИ

2.1 Когнітивні, емоційні та поведінкові механізми ефективної адаптації

Ефективна психологічна адаптація особистості в умовах тривалої воєнної небезпеки ґрунтується на взаємодії когнітивних, емоційних і поведінкових механізмів, які забезпечують збереження життєздатності, функціональності та психологічного благополуччя в ситуації хронічного стресу. У сучасній психології зазначені механізми розглядаються як взаємопов'язані складові єдиної системи психічної регуляції, що дозволяє особистості не лише знижувати рівень дистресу, а й активно перебудовувати спосіб життєдіяльності відповідно до змінених умов [22; 33; 43].

Когнітивні механізми адаптації пов'язані з процесами оцінки, інтерпретації та осмислення стресової ситуації. Відповідно до когнітивно-транзакційного підходу, саме суб'єктивна оцінка події визначає рівень її стресогенності та подальший вибір адаптаційних стратегій [76]. В умовах тривалої воєнної небезпеки ефективна адаптація передбачає здатність до реалістичного сприйняття загрози без її катастрофізації, а також усвідомлення власних ресурсів і меж контролю.

До провідних когнітивних механізмів ефективної адаптації належать когнітивна переоцінка ситуації, прийняття невизначеності, формування відчуття відносного контролю та смисложиттєва регуляція. Когнітивна переоцінка дозволяє змінювати інтерпретацію подій, знижуючи інтенсивність негативних емоцій і сприяючи збереженню внутрішньої рівноваги [40; 42]. Важливим аспектом когнітивної адаптації є також інтеграція воєнного досвіду у життєву історію особистості, що створює

підґрунтя для осмислення пережитого та збереження життєвих перспектив [29; 37].

В умовах тотальної невизначеності одним із провідних когнітивних механізмів виступає свідоме звуження горизонту планування. Перехід до тактики «короткого горизонту» дозволяє особистості зберігати відчуття суб'єктності. Така форма планування мінімізує ризик фрустрації та сприяє емоційній стабілізації. Дослідження свідчать, що саме гнучкість планування є важливим чинником збереження психологічного благополуччя [27; 51].

Емоційні механізми адаптації спрямовані на регуляцію афективних станів. Ефективна адаптація ґрунтується на здатності усвідомлювати та конструктивно регулювати страх, гнів і тривогу [34; 41]. До адаптивних емоційних механізмів належать емоційна саморегуляція та розвиток емоційної стійкості [1]. Особи з вищим рівнем резильєнтності здатні ефективніше відновлювати рівновагу [18; 20]. Важливу роль відіграє емоційна підтримка з боку значущих інших [12; 47].

Поведінкові механізми адаптації виявляються у зміні стилю життя та активному подоланні труднощів. На відміну від пасивних форм реагування, ефективна адаптація пов'язана з активною поведінковою позицією [76]. До адаптивних поведінкових механізмів належать проблемно-орієнтоване подолання, пошук соціальної підтримки та участь у волонтерській діяльності. Емпіричні дослідження засвідчують, що допомога іншим підвищує суб'єктивне відчуття сенсу [15; 29].

Ефективна адаптація не зводиться до ізольованих дій, а ґрунтується на узгодженій інтеграції когнітивних оцінок, емоційної регуляції та поведінкової активності. Це створює умови для посттравматичного зростання [28; 55; 86].

Узагальнену характеристику механізмів подано в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 – Зміст та спрямованість механізмів ефективної адаптації

Механізм адаптації	Ключові компоненти	Адаптивний результат
Когнітивний	Когнітивна переоцінка, короткострокове планування, осмислення досвіду [28; 37].	Зниження катастрофізації, збереження відчуття контролю над життям [51].
Емоційний	Резильєнтність, емоційна саморегуляція, соціальна підтримка [20; 69].	Зниження рівня тривоги, запобігання емоційному виснаженню [15; 60].
Поведінковий	Формування нових рутин, активний копінг, соціальна залученість (волонтерство) [22; 29].	Збереження функціональності, актуалізація суб’єктності [33].

Таким чином, когнітивні, емоційні та поведінкові механізми виступають ключовими чинниками підтримання життєздатності цивільного населення. Їх подальше емпіричне дослідження дозволяє виявити взаємозв’язок із показниками психологічного благополуччя та резильєнтності [69; 82].

2.2 Ефективність адаптаційних стратегій та їх психологічні наслідки

Ефективність психологічної адаптації особистості в умовах тривалої воєнної небезпеки визначається не лише наявністю адаптаційних механізмів, а насамперед характером їх використання, гнучкістю, усвідомленістю та відповідністю вимогам ситуації. У сучасній психології ефективність адаптаційних стратегій розглядається крізь призму їх впливу на психологічне благополуччя, рівень резильєнтності, осмисленість життя та здатність до довготривалого функціонування без розвитку дезадаптивних станів [22; 33; 38; 40].

У наукових дослідженнях підкреслюється, що адаптаційні стратегії мають різні психологічні наслідки залежно від їх спрямованості - активної або пасивної, свідомої або несвідомої. Саме це розмежування є принципово важливим для аналізу адаптації в умовах хронічної загрози, де короткочасне зниження емоційної напруги не гарантує збереження психічного здоров'я та життєстійкості у довгостроковій перспективі [40; 42].

Психологічні наслідки використання активних адаптаційних стратегій

Активні, свідомі адаптаційні стратегії - проблемно-орієнтований копінг, когнітивна переоцінка, пошук соціальної підтримки, поведінкова залученість - пов'язані з найбільш сприятливими психологічними наслідками. Відповідно до транзакційної моделі стресу, саме такі стратегії сприяють зниженню суб'єктивної інтенсивності загрози, підвищенню відчуття контролю та формуванню адаптивної взаємодії між особистістю і середовищем [76].

Емпіричні дослідження засвідчують, що активні копінг-стратегії позитивно корелюють із вищими показниками психологічного благополуччя, емоційної стійкості, життєвої задоволеності та збереженням суб'єктної позиції [15; 82]. В умовах війни такі стратегії дозволяють особистості не лише адаптуватися до об'єктивної небезпеки, а й підтримувати життєве планування, соціальні зв'язки та внутрішню активність навіть за умов невизначеності [29].

Особливу роль серед психологічних наслідків ефективної адаптації відіграє смисложиттєва регуляція. Осмислення пережитого воєнного досвіду сприяє його інтеграції у життєву історію особистості, знижує ризик хронічного дистресу та підтримує внутрішню цілісність [28; 70]. Саме формування нових або переосмислених життєвих смислів виступає важливим ресурсом психологічної стабільності та адаптивності в умовах тривалої небезпеки [37].



Рисунок 2.1 – Психологічні наслідки ефективних стратегій адаптації особистості в умовах тривалої воєнної небезпеки

Як показано на рис. 2.1, використання активних, свідомих адаптаційних стратегій забезпечує формування резильєнтності, підтримку осмисленості життя та психологічного благополуччя в умовах тривалої воєнної небезпеки.

Психологічні наслідки використання пасивних адаптаційних механізмів

Пасивні адаптаційні механізми, представлені переважно психологічними захистами, спрямовані на автоматизоване зниження емоційної напруги та тимчасове збереження цілісності Я. У короткостроковій перспективі такі механізми можуть виконувати стабілізувальну функцію, зменшуючи інтенсивність страху, тривоги та внутрішнього конфлікту [79].

Водночас за умови тривалої воєнної небезпеки домінування психологічних захистів (заперечення, витіснення, проєкція, раціоналізація) має потенційно несприятливі психологічні наслідки. Дослідники зазначають, що тривале використання пасивних механізмів обмежує усвідомлення реальності, перешкоджає переробці травматичного досвіду та сприяє накопиченню емоційного напруження [40; 41].

Емпіричні дані вказують на зв’язок між переважанням несвідомих захисних механізмів і нижчими показниками психологічного благополуччя, осмисленості життя та резильєнтності [18; 22]. У таких випадках адаптація набуває формального характеру: особистість зберігає зовнішню функціональність, однак зазнає внутрішнього виснаження, підвищеної емоційної вразливості та ризику дезадаптивних станів.



Рисунок 2.2 – Психологічні наслідки неефективних стратегій адаптації особистості в умовах тривалої воєнної небезпеки

Рис. 2.2 ілюструє кумулятивний і замкнений характер дезадаптивного реагування, за якого домінування психологічних захистів знижує ефективність адаптації у довготривалій перспективі.

Узагальнену порівняльну характеристику психологічних наслідків використання активних і пасивних адаптаційних стратегій подано в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2 – Психологічні наслідки різних типів адаптаційних стратегій

Критерії порівняння	Активні стратегії (свідомі)	Пасивні стратегії (несвідомі)
Приклади	Проблемний копінг, переоцінка, пошук підтримки [76]	Заперечення, витіснення, проєкція [79]

Продовження таблиці 2.2

Мета	Активне вирішення ситуації у поєднанні з конструктивною регуляцією емоцій [32]	Тимчасове зниження інтенсивності тривоги (функція емоційного «екрана») [50]
Вплив на реальність	Об'єктивний аналіз обставин, інтеграція складного досвіду в життєву історію [37]	Спотворення або ігнорування загрози [43]
Довготривалий наслідок	Резильєнтність, ПТЗ, благополуччя [22; 86]	Виснаження ресурсів, дезадаптація [41].
Зв’язок із сенсом	Посилення осмисленості життя [70]	Екзистенційна дезорієнтація [5; 60]

Резильєнтність і психологічне благополуччя як індикатори ефективності адаптації

Резильєнтність розглядається як інтегральний показник ефективності адаптаційних стратегій, що відображає здатність особистості відновлювати психологічну рівновагу після стресових впливів і підтримувати стабільне функціонування в умовах тривалої загрози [22; 69]. Вищий рівень резильєнтності асоціюється з активним використанням копінг-стратегій, когнітивною гнучкістю та здатністю до емоційної саморегуляції.

Психологічне благополуччя, у свою чергу, виступає не лише наслідком успішної адаптації, а й показником її стійкості. Воно включає автономію, позитивні міжособистісні стосунки, особистісний розвиток, цілеспрямованість і прийняття себе [82]. У контексті війни умовою збереження психологічного благополуччя є динамічний баланс між прийняттям об’єктивної небезпеки та активною життєвою позицією, спрямованою на збереження сенсів і життєвих орієнтирів [33; 42].

Таким чином, ефективність адаптаційних стратегій визначається їх спрямованістю, рівнем усвідомленості та здатністю забезпечувати довготривалу психологічну стабільність. Активні, свідомі механізми адаптації пов’язані з позитивними психологічними наслідками - зростанням

резильєнтності, осмисленості життя та психологічного благополуччя. Натомість домінування пасивних захисних механізмів у тривалій перспективі може знижувати адаптаційний потенціал і сприяти емоційному виснаженню.

Водночас саме активні адаптаційні стратегії створюють психологічні передумови не лише для виживання в умовах тривалої воєнної небезпеки, а й для посттравматичного зростання (ПТЗ), яке проявляється у переосмисленні життєвих цінностей, зміцненні внутрішніх ресурсів і формуванні нових життєвих орієнтирів [35; 86].

Отримані теоретичні положення становлять концептуальну основу для подальшого емпіричного аналізу взаємозв'язків між типами адаптаційних механізмів, рівнем резильєнтності та показниками психологічного благополуччя, що буде реалізовано у наступному розділі дослідження.

2.3 Психологічні наслідки ефективних і неефективних стратегій адаптації в умовах тривалої воєнної небезпеки

В умовах тривалої воєнної небезпеки психологічні наслідки адаптації мають пролонгований і кумулятивний характер, що зумовлює їх вплив не лише на поточний емоційний стан особистості, а й на стійкість психологічного функціонування, життєву перспективу та здатність до збереження суб'єктної позиції. На відміну від короткочасних кризових подій, хронічна загроза формує стан тривалого адаптаційного напруження, результати якого поступово інтегруються у структуру особистості та закріплюються у вигляді відносно стабільних психологічних патернів реагування [22; 33].

У цьому контексті принципового значення набуває аналіз психологічних наслідків ефективних і неефективних стратегій адаптації, які визначають напрям, глибину та якість адаптаційного процесу. Ключовим критерієм їх розмежування виступає співвідношення активних, усвідомлених механізмів адаптації (копінг-стратегій) і пасивних, переважно несвідомих

психологічних захистів. Саме характер цього співвідношення зумовлює рівень психологічної стабільності особистості в умовах тривалої небезпеки [40; 42].

Психологічні наслідки ефективних стратегій адаптації

Ефективні стратегії адаптації, представлені активними копінг-стратегіями, когнітивною переоцінкою, пошуком соціальної підтримки та поведінковою залученістю, асоціюються з конструктивними психологічними наслідками, що сприяють збереженню життєздатності та психологічного благополуччя особистості. Відповідно до когнітивно-транзакційної моделі стресу, саме такі стратегії забезпечують активну взаємодію між особистістю та середовищем, знижують суб'єктивну інтенсивність загрози та підвищують відчуття контролю над життєвими обставинами [76].

Одним із провідних психологічних наслідків ефективної адаптації є зростання рівня резильєнтності, що проявляється у здатності особистості відновлювати психологічну рівновагу, зберігати емоційну стійкість і підтримувати адекватне функціонування попри тривалий вплив стресогенних чинників [69]. Резильєнтність у цьому випадку формується як результат систематичного використання активних стратегій подолання, когнітивної гнучкості та усвідомленої емоційної саморегуляції [18; 22].

Важливим наслідком ефективної адаптації є також підвищення рівня осмисленості життя, що забезпечує інтеграцію воєнного досвіду у цілісну життєву історію особистості. Осмислення пережитих подій знижує ризик хронічного дистресу, підтримує збереження життєвих перспектив і сприяє стабільності Я-образу [37; 70]. Саме смисложиттєва регуляція виступає ключовим внутрішнім ресурсом психологічної стійкості в умовах тривалої невизначеності.

Крім того, ефективні стратегії адаптації позитивно пов'язані з психологічним благополуччям, яке охоплює автономію, позитивні міжособистісні стосунки, відчуття особистісного зростання, цілеспрямованість та прийняття себе [82]. У воєнному контексті

психологічне благополуччя не означає відсутності негативних емоцій, а відображає здатність особистості підтримувати внутрішню рівновагу та активну життєву позицію за умов об’єктивної небезпеки [33; 42].

Психологічні наслідки неефективних стратегій адаптації

Неефективні стратегії адаптації представлені переважно домінуванням несвідомих психологічних захистів, спрямованих на автоматизоване зниження емоційної напруги без глибинної переробки травматичного досвіду. У короткостроковій перспективі такі механізми можуть виконувати тимчасову стабілізуючу функцію, однак за умов тривалої воєнної небезпеки їх адаптивний потенціал суттєво знижується [79].

Тривале домінування захисних механізмів, зокрема заперечення, витіснення, проєкції та раціоналізації, обмежує усвідомлення реальності загрози, ускладнює формування адекватних копінг-стратегій і сприяє накопиченню емоційного напруження [40; 41]. За таких умов адаптація набуває формального характеру: особистість зберігає зовнішню функціональність, однак поступово зазнає внутрішнього виснаження, зростання тривожності та зниження емоційної стійкості.

Емпіричні дослідження засвідчують наявність зв’язку між домінуванням пасивних адаптаційних механізмів і нижчими показниками резильєнтності, осмисленості життя та психологічного благополуччя [18; 22]. За таких умов підвищується ризик розвитку дезадаптивних станів, зокрема хронічної тривоги, емоційного виснаження та феномена «втоми від війни», що негативно позначається на якості повсякденної життєдіяльності особистості [41; 42].

Інформаційне перевантаження та гнучке планування як маркери ефективності адаптації

Серед наслідків неефективної адаптації особливе місце посідає когнітивне перевантаження, зумовлене феноменом «думскролінгу». Постійне споживання негативного інформаційного контенту без критичного осмислення призводить до вторинної травматизації та прогресуючого

виснаження психологічних ресурсів. Натомість ефективна адаптація передбачає розвиток інформаційної гігієни як усвідомленого механізму саморегуляції та збереження психічного ресурсу [61].

Важливим індикатором ефективної адаптації є також здатність до гнучкого планування. Перехід до стратегії «короткого горизонту» дозволяє знизити рівень фрустрації, зберегти відчуття керованості життя та підтримати суб'єктну позицію особистості. Така форма планування виступає проявом адаптивної когнітивної перебудови та високої резильєнтності в умовах хронічної невизначеності [27; 42; 69].

Таким чином, психологічні наслідки адаптації в умовах тривалої воєнної небезпеки не обмежуються дихотомією «адаптація - дезадаптація». За умови домінування активних, усвідомлених механізмів адаптації можливий перехід до посттравматичного зростання як форми психологічного розвитку через осмислення пережитого досвіду [86]. Це дозволяє особистості поступово трансформувати стратегію виживання у відновлення життєвих сенсів і перспектив [35].

Водночас психологічні наслідки використання різних стратегій адаптації можуть бути операціоналізовані через низку ключових індикаторів, зокрема рівень резильєнтності, психологічного благополуччя та осмисленості життя. Саме ці показники дають змогу оцінити не лише ситуативну стабілізацію, а й довготривалу ефективність адаптації цивільного населення в умовах хронічної загрози [16; 22; 92].

Виявлення взаємозв'язків між типами адаптаційних механізмів (копінг-стратегіями та психологічними захистами) і зазначеними психологічними індикаторами становить основне завдання подальшого емпіричного дослідження, що забезпечує перехід від теоретичного аналізу до кількісної перевірки висунутої гіпотези та обґрунтування практичних рекомендацій щодо підвищення ефективності психологічної адаптації в умовах тривалої воєнної небезпеки [69; 82].

РОЗДІЛ 3
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТА ЕФЕКТИВНОСТІ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

3.1 Організація та методи дослідження

Емпіричне дослідження спрямоване на виявлення особливостей психологічних механізмів адаптації особистості до повсякденної життєдіяльності в умовах тривалої воєнної небезпеки, а також на аналіз взаємозв'язку між характером адаптаційних механізмів і показниками ефективності адаптації. Організація дослідження та добір методичного інструментарію здійснювалися відповідно до мети, завдань і гіпотези бакалаврської роботи.

Характеристика вибірки. У дослідженні брали участь цивільні особи, які постійно проживають на території України та перебувають в умовах тривалої воєнної небезпеки. Вибірку склали респонденти віком від 20 до 55 років (чоловіки та жінки), які не є військовослужбовцями та не мають діагностованих тяжких психічних розладів (за даними самооцінки). Формування вибірки здійснювалося за принципом добровільної участі з дотриманням етичних норм психологічного дослідження, зокрема принципів анонімності та поінформованої згоди респондентів. Такий склад вибірки є релевантним меті дослідження та дозволяє проаналізувати особливості психологічних механізмів адаптації цивільного населення в умовах тривалої воєнної загрози.

Етапи дослідження:

- перший етап - теоретичний аналіз наукових джерел з проблем психологічної адаптації, стресу, копінг-стратегій і психологічних захистів в умовах тривалої загрози;
- другий етап - проведення емпіричного обстеження респондентів із використанням комплексу психодіагностичних методик;

- третій етап - обробка та інтерпретація отриманих результатів із застосуванням методів математичної статистики.

Для реалізації завдань дослідження було використано комплекс взаємодоповнювальних психодіагностичних методик, що дозволяє здійснити системний аналіз психологічних механізмів адаптації особистості. Характеристика застосованого інструментарію представлена в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1 - Психодіагностичний інструментарій дослідження

Об'єкт діагностики	**Методика**	**Опис та цільове призначення**
Активні стратегії копінгу	Методика Лазаруса-Фолкман [76]	Оцінка домінуючих способів подолання стресу (проблемно- та емоційно-орієнтованих)
Пасивні захисти	Індекс життєвого стилю (LSI) [79]	Діагностика восьми провідних механізмів психологічного захисту (заперечення, витиснення)
Резильєнтність	Шкала Коннора-Девідсона (CD-RISC) [69]	Визначення здатності протистояти стресу та зберігати внутрішню рівновагу.
Смислова сфера	«Смисложиттєві орієнтації» (методика PIL) [70]	Оцінка рівня осмисленості життя, цілей та локусу контролю.
Психологічне благополуччя	Опитувальник К.Ріфф (коротка версія) [82]	Дослідження автономії, самоприйняття та здатності управляти обставинами.

Обробка емпіричних даних здійснювалася із застосуванням методів кореляційного аналізу. Для визначення сили та напрямку взаємозв'язків між показниками психологічних механізмів адаптації та індикаторами її ефективності використовувалися коефіцієнти кореляції Пірсона або Спірмена залежно від характеру розподілу змінних [22; 68].

З метою обґрунтування вибору відповідного статистичного критерію на попередньому етапі аналізу було здійснено перевірку типу розподілу емпіричних даних із використанням графічних методів, зокрема побудови

гістограм з накладеною кривою нормального розподілу. Це дозволило наочно продемонструвати відповідність досліджуваних показників параметричним або непараметричним вимогам і забезпечити коректність статистичної обробки результатів [18; 40].

Таким чином, обраний комплекс методів і методик забезпечує цілісний та системний аналіз психологічних механізмів адаптації особистості й дозволяє емпірично перевірити висунуту гіпотезу щодо переважання активних свідомих стратегій над пасивними психологічними захистами як умови успішного функціонування особистості в умовах тривалої воєнної небезпеки.

3.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Для проведення емпіричного аналізу було залучено 66 респондентів віком від 20 до 55 років, які перебувають в умовах тривалої воєнної небезпеки. Аналіз первинних даних дозволив виявити специфічні особливості функціонування адаптаційних механізмів цивільного населення.

Аналіз стратегій копінг-поведінки (методика Лазаруса–Фолкман)

Узагальнені результати розподілу копінг-стратегій представлені у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2 – Розподіл стратегій копінг-поведінки респондентів (n=66)

Тип адаптації	Провідна стратегія (копінг)	Показники у %	Характерні особливості
Адаптивний (активний)	Планування вирішення проблем	72,4%	Домінування раціонального підходу. У 15% вибірки спостерігаються гранично високі показники (понад 90%). Найвищі показники (88-94%) у представників професій ризику (пожежники, поліцейські, лікарі) [76]

Продовження таблиці 3.2

Соціально-орієнтований	Пошук соціальної підтримки	54,8%	Помірна вираженість. Використовується як допоміжний ресурс емоційної регуляції. Характерно для молоді та осіб у складних життєвих обставинах (напр., родини мобілізованих) [12; 23]
Дезадаптивний (пасивний)	Втеча-уникнення	38,2%	Середній рівень по вибірці, проте у 18% респондентів стратегія є домінуючою (понад 75%), що свідчить про ризик дезадаптації [39; 68]

Відповідно до результатів, представлених у табл. 3.1 та у Додатку А, встановлено, що загальний профіль вибірки тяжіє до конструктивного подолання стресових ситуацій, проте з виразними ознаками адаптаційного напруження.

Провідною стратегією адаптації виявилося **«Планування вирішення проблеми»**, середній показник якої становить 72,4%. Високий рівень цієї стратегії (наприклад, у респондентів №2, №11, №48 - понад 90%) свідчить про збереження когнітивного ресурсу та здатності до аналізу ситуації навіть в умовах хронічного стресу. Це підтверджує нашу гіпотезу про пріоритетність активних свідомих механізмів у забезпеченні життєдіяльності.

Стратегія **«Пошук соціальної підтримки»** (54,8%) виступає важливим стабілізуючим чинником. Аналіз індивідуальних протоколів показує, що особи з високим рівнем соціальної залученості демонструють вищі показники за шкалою «Позитивні стосунки» методики К. Ріфф, що підкреслює роль соціального оточення як «психологічного буфера».

Водночас особливу увагу привертає стратегія **«Втеча-уникнення»**. Хоча середній показник по групі становить 38,2%, у групі ризику (близько 12 осіб) напруженість цієї стратегії перевищує 80% (наприклад, респондент №24 - 95,8%, №26 - 87,5%). У цих випадках уникнення поєднується з

низькими показниками резильєнтності (18-19 балів), що свідчить про виснаження адаптаційних ресурсів та трансформацію воєнної загрози у фактор психосоціальної дезадаптації.

Аналіз психологічних захистів особистості (LSI)

Для візуалізації ієрархії захисних механізмів респондентів дані зведені у таблицю:

Таблиця 3.3 – Розподіл механізмів психологічного захисту за методикою LSI (n=66)

Механізми захисту	Частота прояву	Функціональне спрямування	Характерні особливості
Інтелектуалізація	64%	Когнітивне дистанціювання, зниження інтенсивності емоцій [30; 79]	Провідний захист у 70% вибірки; раціональне пояснення загрози.
Заперечення	52%	Операціональна стабілізація діяльності в умовах загрози [41; 61]	Дозволяє ігнорувати тривогу для виконання повсякденних справ.
Регресія	44%	Зняття напруги через перехід до примітивних форм поведінки	Корелює з низькою резильєнтністю та відчуттям безпорадності.
Проєкція	41%	Винесення внутрішнього напруження на зовнішні об'єкти [85]	Часто виражається у формі критичного ставлення до оточення.

Аналіз отриманих даних (Додаток Б) свідчить про виразне домінування когнітивно-опосередкованих захисних механізмів у досліджуваній вибірці. Провідним механізмом виявилася **Інтелектуалізація** (середній показник 64%, а у 46 респондентів показник перевищує 70%). Цей захист відіграє адаптивну роль: він мінімізує руйнівний вплив важких емоцій, дозволяючи особистості зберігати здатність до тверезого аналізу. Яскравим прикладом є респондент №40, у якого показник інтелектуалізації сягає 94%, що на фоні

високої автономії (72%) дозволяє йому дистанціюватися від травматичного досвіду та зберігати професійну функціональність.

Механізм **Заперечення** (52%) у контексті тривалої воєнної небезпеки набуває специфічної функції. Як демонструють дані респондента №2 (заперечення - 71%), цей захист дозволяє підтримувати високий рівень резильєнтності (91%) та стабільність діяльності навіть за реальної загрози. Така трансформація «примітивного» захисту в адаптивний інструмент є характерною для цивільного населення, що тривалий час перебуває у зоні конфлікту: заперечення небезпеки стає способом збереження енергії для щоденної праці.

Найбільш деструктивною тенденцією у вибірці є високі показники **Регресії** та **Проєкції**. На прикладі респондента №24 (регресія - 92%) та №26 (регресія - 99%) видно, як домінування цих захистів блокує активні копінг-стратегії. Це проявляється у вкрай низьких показниках «Цілей в житті» (15-20 балів за PIL) та загальному психологічному виснаженні. Висока проєкція (як у респондента №4 - 75%) часто супроводжується відчуттям зовнішнього контролю та безпорадності («від нас нічого не залежить»), що суттєво ускладнює адаптацію.

За результатами дослідження механізмів психологічного захисту (LSI) можна стверджувати наступне:

1. Когнітивна домінанта: переважна частина вибірки покладається на інтелектуалізацію для переробки стресу, що забезпечує функціональність, але при тривалому використанні може призводити до емоційного вигорання через блокування почуттів.

2. Контекстуальна адаптивність: такі захисти, як заперечення, в умовах постійної загрози трансформуються в інструменти збереження психічної рівноваги, дозволяючи особистості виконувати професійні та сімейні обов'язки без паніки.

3. Маркери дезадаптації: високі рівні регресії (понад 75%) є чіткими індикаторами зниження резильєнтності. Це підтверджує нашу гіпотезу:

особи, які схильні до пасивних несвідомих захистів, мають значно нижчий рівень психологічного благополуччя та осмисленості життя порівняно з тими, хто використовує активні когнітивні копінги.

Аналіз рівня резильєнтності особистості (методика CD-RISC)

Результати оцінки здатності респондентів до відновлення та підтримання внутрішньої рівноваги представлені у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4 – Показники резильєнтності респондентів за шкалою Коннора-Девідсона (n=66)

Рівень резильєнтності	Показник	Провідні чинники	Характерні особливості
Високий	62,1% (41 респондент)	Когнітивна гнучкість, локус контролю, самоефективність	Здатність сприймати стрес як виклик. Висока кореляція з копінгом «Планування».
Середній	24,3% (16 респондентів)	Соціальна підтримка, помірна віра у власні сили	Стабільне функціонування за умови наявності зовнішніх ресурсів.
Низький	13,6% (9 респондентів)	Почуття безпорадності, низька саморегуляція	Схильність до фіксації на негативі, низький поріг стресостійкості.

Аналіз отриманих даних за методикою CD-RISC (Додаток В) продемонстрував, що більшість вибірки (62,1%) володіє високим рівнем резильєнтності. У цих респондентів стійкість має переважно раціонально-вольовий характер. Внутрішня рівновага зберігається через активне використання когнітивних ресурсів: чітке планування та впевненість у власній здатності впливати на обставини. Наприклад, респондент №2 демонструє рівень резильєнтності 91% при одночасному високому показнику планування вирішення проблем (83,3%), що підтверджує суб'єктну позицію особистості навіть в умовах критичної невизначеності.

Для групи із середнім рівнем резильєнтності (24,3%) визначальним фактором є зовнішнє середовище. Їхня стійкість є «ресурсозалежною»: доки респонденти мають доступ до соціальної підтримки (що підтверджується помірними балами за шкалою «Позитивні стосунки» методики К. Ріфф), вони зберігають адаптивність. Це ілюструє інтегративний характер резильєнтності як процесу, що охоплює не лише внутрішні риси, а й соціальні системи підтримки.

Низький рівень резильєнтності зафіксовано у 13,6% опитаних (9 осіб). Для цієї категорії характерне відчуття втрати контролю над власним життям. Найбільш критичні показники виявлені у респондентів №24 (19%), №26 (18%) та №39 (12%). В умовах тривалої воєнної небезпеки саме ця група є найбільш вразливою до дезадаптації, оскільки їхні внутрішні механізми «самовідновлення» виснажені. Низька резильєнтність у цих випадках чітко корелює з домінуванням пасивних захистів (регресія) та стратегією уникнення.

На основі аналізу резильєнтності за шкалою Коннора-Девідсона можна зробити такі висновки:

1. Стійкість як інтегративна характеристика: висока резильєнтність у більшості респондентів базується на поєднанні раціонального планування та високої самоефективності. Це дозволяє особистості зберігати цілісність у кризових умовах.

2. Адаптивний потенціал: показник 62,1% свідчить про значну життєстійкість цивільного населення, яка дозволяє не просто «виживати», а й приймати конструктивні рішення. Високий рівень резильєнтності (наприклад, 90% у респондента №42) прямо пов’язаний із високою автономією та цілеспрямованістю.

3. Взаємозв'язок захистів та стійкості: підтверджено, що високий рівень резильєнтності прямо пов’язаний із використанням свідомих копінг-стратегій. Респонденти, здатні когнітивно опрацьовувати загрозу (через інтелектуалізацію та планування), демонструють значно вищу швидкість

психологічного відновлення порівняно з тими, хто покладається на пасивне уникнення чи регресивні механізми.

Аналіз смисложиттєвих орієнтацій особистості (методика PIL)

Дослідження смислової сфери дозволило визначити ступінь усвідомленості життєвих цілей та рівень суб'єктності респондентів у складних обставинах воєнного часу. Узагальнені дані наведено в таблиці:

Таблиця 3.5 – Показники смисложиттєвих орієнтацій респондентів (n=66)

Шкала (субшкали PIL)	Середній показник у %	Рівень	Характерні особливості
Локус контролю-Я	76	Високий	Сприйняття себе як сильної особистості, що має достатню свободу вибору та контроль над подіями [33; 52]
Локус контролю-Життя	71	Високий	Переконання, що через планування та власні зусилля можна вибудувати надійне майбутнє навіть у нестабільних умовах [48; 76]
Цілі в житті	68	Високий/ Середній	Наявність чітких життєвих орієнтирів та планів, які надають життю осмисленості та спрямованості [28; 86]
Результативність життя	62	Середній	Задоволеність реалізованістю власного потенціалу та пройденим відрізком життєвого шляху
Процес життя	54	Середній	Сприйняття щоденної життєдіяльності як складного «проєкту», що потребує постійного управління та зусиль [59; 61]

Аналіз результатів за методикою PIL (Додаток Г) вказує на високий рівень суб'єктивного контролю у більшості досліджуваних. Показник за

шкалою **«Локус контролю-Я»** (середній 76%) свідчить про віру респондентів у власну здатність бути господарями свого життя. Це критично важливо в умовах тривалої небезпеки, оскільки відчуття самоефективності блокує розвиток «навченої безпорадності». Наприклад, у респондента №42 показник «Локус контролю-Я» сягає 92%, що поєднується з високою резильєнтністю та автономією.

Шкала **«Локус контролю-Життя»** (71%) підтверджує, що респонденти схильні до раціонального конструювання майбутнього. Це прямо корелює з високими показниками копінгу «Планування вирішення проблеми». Життя в умовах війни сприймається не як хаос, а як простір, де через власну активність можна мінімізувати ризики.

Показник **«Процес життя»** на помірному рівні (54%) відображає реалії тривалого стресу: щоденне життя сприймається не стільки як емоційна гра, скільки як складний процес управління ресурсами. Проте високий бал за шкалою **«Цілі в житті»** (у 65% вибірки показник вище середнього) вказує на наявність «якоря» майбутнього, що виступає потужним мотиватором адаптації.

Водночас у вибірці присутня група з критично низькими показниками смисложиттєвих орієнтацій. Так, у респондента №39 показники за всіма шкалами PIL не перевищують 12-22%, що супроводжується низькою резильєнтністю (12%) та домінуванням стратегії уникнення. Це свідчить про глибоку смислову дезорієнтацію та високий ризик дезадаптації.

На основі аналізу смисложиттєвих орієнтацій можна сформулювати такі висновки:

1. Пріоритет суб’єктності: фундаментом адаптації є високий локус контролю. Усвідомлення себе як активного суб’єкта є головним чинником стійкості (резильєнтності) цивільного населення.

2. Смислова спрямованість на майбутнє: наявність чітких цілей дозволяє респондентам зберігати цілісність особистості. Майбутнє виступає як ресурс, що утримує психіку від апатії.

3. Когнітивна модель адаптації: результати PIL підтверджують загальну тенденцію вибірки - опору на раціональне осмислення та контроль як основні механізми стабілізації життя в умовах кризи. Статистично значущий зв'язок між локусом контролю та плануванням доводить, що осмисленість життя є передумовою вибору активних стратегій поведінки.

Аналіз психологічного благополуччя особистості (методика К. Ріфф)

Визначення рівня психологічного благополуччя дозволило оцінити інтегральний результат адаптації респондентів до умов тривалої воєнної небезпеки. Результати за основними шкалами представлені у таблиці:

Таблиця 3.6 – Показники психологічного благополуччя за методикою К. Ріфф (n=66)

Шкала	Середній показник у %	Рівень	Характерні особливості
Автономія	78%	Високий	Здатність протистояти соціальному тиску, самостійність у прийнятті рішень.
Управління оточенням	74%	Високий	Вміння ефективно використовувати зовнішні можливості для задоволення потреб.
Цілі в житті	71%	Високий	Переконання, що життя має сенс, наявність орієнтирів.
Самоприйняття	65%	Високий/ Середній	Позитивне ставлення до себе, прийняття власних якостей.
Особистісне зростання	58%	Середній	Відкритість до нового досвіду, попри травматичні обставини.
Позитивні відносини	48%	Середній/ Низький	Вибірковість у контактах, певна емоційна дистанція від оточення.

Результати дослідження (Додаток Ґ) свідчать про формування специфічного профілю благополуччя «воєнного часу». Високі бали за шкалою **«Автономія»** (середній 78%, а у респондентів №31, №35, №41 - понад 90%) вказують на значну внутрішню незалежність. У ситуації, коли зовнішній світ є нестабільним, особистість фокусується на власних стандартах, що дозволяє уникати панічних настроїв та зберігати суб'єктність.

Шкала **«Управління оточенням»** (74%) підтверджує ефективність раціональних механізмів адаптації: респонденти активно діють у межах доступних ресурсів (наприклад, респондент №45 - 92%). Це прямо корелює з високим рівнем резильєнтності та внутрішнім локусом контролю, виявленими раніше. Адаптація відбувається через «дію» та контроль над власним побутом і безпекою.

Найнижчий показник зафіксовано за шкалою **«Позитивні відносини»** (середній 48%). У значної частини вибірки (наприклад, респондент №39 - 22%, №40 - 45%, №43 - 30%) спостерігаються труднощі у підтримці глибоких довірчих стосунків. Це свідчить про те, що в умовах хронічного стресу люди схильні до певної емоційної ізоляції заради збереження внутрішнього ресурсу. Таке дистанціювання виконує захисну функцію, запобігаючи додатковим травматичним переживанням через соціальне середовище.

Аналіз психологічного благополуччя дозволяє зробити наступні висновки:

1. Автономія як опора: в умовах воєнної небезпеки благополуччя базується на здатності самостійно визначати життєві пріоритети. Це підтверджується позитивним зв'язком між автономією та високою резильєнтністю.

2. Активне опанування середовища: високий рівень управління оточенням свідчить про те, що успішна адаптація пов'язана з активною позицією особистості. Ті, хто «керує» власним життям, мають вищі показники загального благополуччя.

3. Соціальне виснаження: зниження показників за шкалою відносин є маркером втоми від війни та соціального виснаження. Респонденти з низьким рівнем позитивних стосунків частіше використовують пасивні захисти (регресія, уникнення) та мають нижчий рівень осмисленості життя (PIL). Це вказує на зону потенційного ризику, яка потребує психологічної підтримки, спрямованої на відновлення соціальних зв'язків.

Статистичний аналіз взаємозв’язків показників адаптації та психологічного благополуччя

З метою перевірки гіпотези про перевагу активних свідомих механізмів адаптації над пасивними захистами було проведено кореляційний аналіз за методом К. Пірсона. Отримані результати дозволили встановити систему значущих зв’язків між стратегіями подолання, психологічними захистами, рівнем резильєнтності та психологічним благополуччям респондентів (Додаток Д).

Аналіз отриманих кореляцій дозволяє виділити такі ключові закономірності:

1. **Домінанта активної адаптації:** виявлено сильний позитивний зв’язок між копінгом «Планування вирішення проблеми» та психологічним благополуччям (r = 0,75). Це статистично підтверджує, що в умовах тривалої воєнної небезпеки стійкість особистості прямо залежить від здатності до раціонального аналізу та розробки конкретних алгоритмів дій. Психологічна стійкість (резильєнтність) також тісно пов'язана з цим копінгом (r = 0,72), що демонструє суб’єктну позицію респондентів.

2. **Смислоутворення як ресурс:** показник «Позитивна переоцінка» має найсильніший зв’язок з «Осмисленістю життя» за методикою PIL (r = 0,70). Це доводить, що когнітивне опрацювання травматичного досвіду та пошук нових сенсів є критичним механізмом збереження психічного здоров'я під час війни.

3. **Деструктивний вплив пасивних механізмів:** встановлено сильні негативні кореляції між пасивними формами захисту та показниками

ефективності адаптації. Найбільш руйнівний вплив має «Регресія» (r = -0,82 з резильєнтністю та r = -0,80 з благополуччям). Це чітко простежується на індивідуальних прикладах (респондент №26), де надмірна вираженість несвідомого захисту призводить до майже повної втрати адаптаційного ресурсу. Аналогічно, стратегія «Уникнення» статистично значуще знижує загальний рівень благополуччя (r = -0,72).

4. **Адаптивна роль інтелектуалізації:** на відміну від інших несвідомих захистів, «Інтелектуалізація» демонструє помірний позитивний зв'язок із благополуччям (r = 0,55) та осмисленістю життя (r = 0,61). Це свідчить про те, що в умовах воєнного стану логічне відсторонення та раціоналізація загрози виконують стабілізуючу функцію, допомагаючи особистості зберігати працездатність.

3.3 Напрями психологічної допомоги та рекомендації для фахівців

Результати проведеного кореляційного аналізу (Додаток Д) дозволили виявити систему статистично значущих взаємозв'язків між типами адаптаційних механізмів та показниками психологічного благополуччя, резильєнтності й осмисленості життя [18; 19]. Отримані дані становлять емпіричну основу для розроблення практичних рекомендацій, спрямованих на зміцнення психологічної стійкості цивільного населення в умовах тривалої воєнної небезпеки [15; 57].

Встановлено, що показники активних копінг-стратегій (планування вирішення проблеми та позитивна переоцінка) мають сильні позитивні кореляційні зв'язки з рівнем резильєнтності. Водночас пасивні механізми (регресія та уникнення) демонструють критичні зворотні зв'язки, що підтверджує їхню деструктивну роль у процесі адаптації.

На основі цих даних та з урахуванням специфіки вибірки (високі показники автономії - 78% та локусу контролю-Я - 76%), виокремлено такі ключові напрями психологічної допомоги:

1. Стимулювання активних копінг-стратегій та суб’єктності. Оскільки значна частина респондентів (середній показник планування - 72,4%) уже використовує проблемно-орієнтовані стратегії, робота фахівця має бути спрямована на зміцнення цієї тенденції [32; 78]. Зміст роботи: Формування навичок прийняття рішень в умовах високої невизначеності, навчання технік аналізу ситуації та постановки короткострокових цілей. Рекомендація: Використовувати техніки когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) для подолання відчуття безпорадності. Психолог має виступати фасилітатором, що підтримує високу потребу респондентів в автономії, допомагаючи їм діяти у межах особистої «зони контролю» [42; 45].

2. Розвиток резильєнтності через когнітивну переробку досвіду. Кореляційний аналіз виявив, що висока резильєнтність у 62,1% вибірки базується на інтелектуалізації загрози та позитивній переоцінці. Зміст роботи: Розвиток здатності до рефлексії та інтеграції воєнного досвіду в загальну життєву історію особистості. Рекомендація: Використання наративних практик та методів логотерапії для пошуку нових сенсів [24; 70]. Акцент слід робити на усвідомленні власних ресурсів «самовідновлення», спираючись на сформований показник шкали «Цілі в житті» (середній бал 71%) [31; 82].

3. Відновлення соціального ресурсу та подолання ізоляції. Емпірично виявлений дефіцит у сфері «Позитивних відносин» (лише 48%) вказує на ризик соціальної самотності. Попри те, що соціальна підтримка має позитивний зв'язок із благополуччям, респонденти часто вдаються до емоційного дистанціювання. Зміст роботи: Розширення мережі соціальної взаємодії через залучення до груп підтримки та спільну діяльність [12; 74]. Рекомендація: Фасилітація соціальної залученості, що дозволяє конвертувати індивідуальну тривогу у спільну корисну діяльність (наприклад, волонтерство), що статистично підвищує суб’єктивне відчуття осмисленості життя [21; 22].

4. Трансформація дезадаптивних захисних механізмів. З огляду на вкрай негативні кореляції між регресією/уникненням та психологічним здоров’ям, робота має бути спрямована на мінімізацію пасивного реагування [38; 79]. Зміст роботи: Поступове заміщення несвідомих пасивних захистів свідомими формами подолання. Рекомендація: Навчання методів саморегуляції для запобігання «думскролінгу» та вторинній травматизації від надмірного споживання негативного контенту, що особливо актуально для групи ризику з високим рівнем уникнення [7; 11; 77].

Загальні рекомендації для фахівців (психологів, соціальних працівників):

Тактика «короткого горизонту»: підтримувати гнучке планування (на день/тиждень), що зберігає відчуття стабільності та контролю над життям (Локус контролю-Життя - 71%) [51; 61].

Валідація автономії: враховуючи високу самостійність (Автономія - 78%), уникати директивних порад, стимулюючи клієнта до самостійного вибору стратегій виходу з кризових ситуацій [16; 23].

Інформаційна гігієна: впровадження технік заземлення та контролю інформаційних потоків як обов’язкового елемента психоедукації для запобігання емоційному виснаженню [9; 26; 60].

Реалізація цих напрямів дозволить не лише стабілізувати стан цивільного населення, а й створити умови для формування стійких механізмів адаптації, сприяючи посттравматичному зростаню особистості [28; 86].

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі наведено теоретичне узагальнення та емпіричне підтвердження розв’язання наукової проблеми щодо психологічних механізмів адаптації особистості до цивільної життєдіяльності в умовах тривалої воєнної небезпеки. Результати дослідження дали змогу сформулювати такі висновки:

1. Підтвердження гіпотези дослідження: отримані результати емпіричного аналізу підтверджують висунуту гіпотезу про те, що ефективність психологічної адаптації особистості в умовах тривалої воєнної небезпеки зумовлена переважанням активних, свідомих механізмів адаптації над пасивними. Встановлено, що у більшості респондентів провідною стратегією є «Планування вирішення проблеми» (середній показник напруженості 72,4%), що поєднується з високим рівнем резильєнтності у 62,1% вибірки, вираженим локусом контролю-Я (76%) та сформованою автономією (78%).

2. Аналіз адаптаційних профілів: ключовими чинниками ефективної адаптації виступають активна суб’єктна позиція, орієнтація на раціональне планування та когнітивне опрацювання загрози через інтелектуалізацію (64%). Водночас виявлено групу ризику (близько 14% вибірки), для якої характерне домінування пасивних механізмів - регресії та уникнення. Ці механізми супроводжуються критично низьким рівнем резильєнтності (12-19 балів) та втратою смисложиттєвих орієнтирів, що підтверджує їх дезадаптивний характер в умовах хронічного стресу.

3. Емпіричне обґрунтування взаємозв’язків: на основі результатів кореляційного аналізу за К. Пірсоном доведено, що:

- домінанта активної адаптації: використання копінгу «Планування» має сильні позитивні зв’язки з психологічним благополуччям ($r = 0,75$) та резильєнтністю ($r = 0,72$), що визначає функціональність особистості;

- ресурсність когнітивних захистів: на відміну від інших несвідомих механізмів, інтелектуалізація позитивно корелює з осмисленістю життя (r = 0,61), виступаючи інструментом стабілізації психіки;

- соціальний буфер: стратегія пошуку соціальної підтримки позитивно пов’язана з показниками благополуччя (r = 0,51), проте загальне зниження показників за шкалою «Позитивні відносини» (48%) вказує на зону соціального виснаження респондентів;

- деструктивність пасивних форм: встановлено найсильніші негативні кореляції між резильєнтністю та регресією (r = -0,82) і уникненням (r = -0,78), що дозволяє розглядати ці показники як надійні маркери ризику дезадаптації та емоційного вигорання.

4. Ступінь виконання завдань дослідження:

1. Теоретичні підходи до розуміння психологічної адаптації в умовах воєнної небезпеки проаналізовано та узагальнено.

2. Психологічні механізми адаптації охарактеризовано за критерієм «свідоме (копінги) - несвідоме (захисти)».

3. Емпірично досліджено особливості використання адаптаційних стратегій мешканцями прифронтової зони, виявлено домінування раціональних форм подолання стресу.

4. Встановлено та статистично доведено взаємозв’язок між типами адаптаційних механізмів та інтегральними показниками ефективності адаптації (резильєнтність, PIL, благополуччя за К. Ріфф).

Отримані результати створюють надійну основу для розробки практичних рекомендацій щодо зміцнення психологічної стійкості цивільного населення, акцентуючи увагу на розвитку навичок планування, підтримці автономії та корекції пасивних захисних форм реагування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.02. Дніпропетровськ, 2007.

2. Аршава І. Ф. Підходи до операціоналізації феномену «емоційна стійкість» як основи для вдосконалення його діагностики. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2006. Т. 8, вип. 9. С. 13–20.

3. Ассонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. *PMGP*. 2019. № 4(4). URL : https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/219 (дата звернення: 05.01.2026).

4. Безшейко В. Адаптація Шкали для клінічної діагностики ПТСР та опитувальника «Перелік симптомів ПТСР» для української популяції. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2016. Т. 1, № 1. e010108.

5. Боковець О. Психологічні особливості переживання синдрому втоми від війни. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка.* Серія : Психологія. 2024. № 1(10). С. 50–55. DOI : https://doi.org/10.17721/2616-7786.2024/10-1/7.

6. Болотова О. Резилієнтність як риса, резилієнтність як процес: третій шлях. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя*. Суми : СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2019. С. 16–20.

7. Відкриті двері (психологічна допомога). Думскролінг: як постійне гортання стрічки новин впливає на психіку. URL : https://www.mh4u.in.ua/hochu-diznatysya-bilshe/dumskroling-yak-postijne-gortannya-strichky-novyn-vplyvaye-na-psyhiku/ (дата звернення: 05.01.2026).

8. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи : матеріали IX Міжнар. наук.-практ. конф. (25–26 жовтня 2024 р.) / за ред. І. В. Данилюка, Т. М. Траверсе. Київ : Ліра-К, 2024. 370 с.

9. Вільямс М., Пенман Д. Усвідомленість. Як знайти гармонію в нашому шаленому світі : практ. посіб. / пер. з англ. М. Коваленко. Харків : Моноліт Бізз, 2023. 256 с.

10. Германський І. Ю., Кондратюк С. М. Теоретичні підходи до розуміння сутності життєстійкості особистості. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2016. № 12. С. 129–132.

11. Гундартайло Ю. Д. Інформаційна гігієна в умовах воєнного стану. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2022. № 5. DOI : http://doi.org/10.59416/OIPV7236.

12. Гусак Н. та ін. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навч.-метод. посіб. / за заг. ред. Н. Гусак. Київ : НаУКМА, 2017. 92 с.

13. Даниляк О., Маринець С.-А., Заячківська О. Еволюція знань про стрес: від Ганса Сельє до сучасних досягнень. *Праці Наукового товариства ім. Шевченка.* Серія : Медичні науки. 2016. Т. XLV. С. 27–40.

14. Духлій П. М., Трофімова Д. О. Вплив війни на психологічний стан громадян України: аналіз емпіричних даних. *Габітус*. 2024. Вип. 68. С. 141–150. DOI : https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.24.

15. 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.

16. Климчук В. О. Психологічна стійкість особистості в умовах війни: ресурси та стратегії. *Психологія і суспільство*. 2022. № 2. С. 84–96.

17. Кляпець О. Я. та ін. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв’язання кризових життєвих ситуацій / за ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2009. 120 с.

18. Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.

19. Кокун О. М. Психологія адаптації особистості до сучасних умов життєдіяльності : монографія. Київ : Талком, 2020. 320 с.

20. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.

21. Коробка Л. Адаптація особи до кризових умов як можливість для зростання та позитивних змін. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства*. Ірпінь : УДФСУ, 2017. С. 57–64.

22. Коробка Л. Психологічні стратегії як засоби реалізації індивідуальної і колективної адаптації до наслідків воєнного конфлікту. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2018. Вип. 41. С. 46–56.

23. Кравчук С. Л. Психологічні особливості життєстійкості особистості зв'язку з її цінностями самоактуалізації. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 25. С. 152–167.

24. Крамбо Дж., Махолік Л. Тест сенсожиттєвих орієнтацій / пер. з англ. *НаУКМА*. URL : https://ekmair.ukma.edu.ua/ (дата звернення: 05.01.2026).

25. Кудінова М. С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2014. № 1(34). С. 156–173.

26. Куліш О. В., Качуріна М. О., Педченко О. В. Техніки майндфулнес у роботі зі стресом та тривогою в дорослих цивільних українців в умовах війни. *Наукові записки.* Серія : Психологія. 2025. Вип. 1. С. 81–87.

27. Лазос Г. П. До проблеми резилієнтності у фахівців допомагаючих професій. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я*. Вінниця, 2019. С. 140–144.

28. Лазос Г. П. Посттравматичне зростання: теоретичні моделі, нові перспективи для практики. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Т. 1, вип. 45. С. 120–127.

29. Лазос Г. П. Резільєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології.* Т. 3. Серія : Консультативна психологія і психотерапія. 2018. Вип. 14. С. 26–64.

30. Лапіна М. Теоретичні аспекти дослідження особистісних ресурсів протидії стресу. *Університетська наука – 2019*. Маріуполь : ПДТУ, 2019. С. 4–5.

31. Лук'янчук Н. В. Смисложиттєві орієнтації у чоловіків та жінок під час кризи середнього віку в умовах війни. *Габітус*. 2025. Вип. 73. С. 178–182.

32. Ляшин Я. Є. Копінг у подоланні життєвих труднощів. *Проблеми сучасної психології*. 2017. Вип. 35. С. 293–309.

33. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості : наукова монографія. Київ : ТОВ «КММ», 2006. 240 с.

34. Максименко С. Д., Цехмістер Я. В., Коваль І. А., Максименко К. С. Медична психологія : підручник. 2-ге вид. Київ : Слово, 2014. 520 с.

35. Марциновська І. Ризилієнс підхід у психолого-педагогічній корекції травматичних та стресових станів. *Актуальні питання корекційної освіти*. 2019. № 14. С. 205–218.

36. Медіатворчість в часи війни: протистояння медіатравмі : матеріали V Всеукр. наук. інтернет-конф. / за наук. ред. Л. А. Найдьонової, О. Л. Вознесенської. Київ : ІСПП НАПН України, 2023. 78 с.

37. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум / за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

38. Мироненко О. С. Роль психологічних захистів у структурі позитивного життєвого досвіду особистості. *Психологічний журнал*. 2024. Т. 10, № 4(84). С. 31–43.

39. Мостова Т. О. Психологічні особливості копінг-поведінки особистості в кризових ситуаціях. *Актуальні проблеми психології*. 2023. Т. 5, Вип. 21.

40. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : навч. посіб. Львів : ЛДУВС, 2015. 180 с.

41. Овчаренко О. Ю. Динаміка адаптаційних станів особистості в умовах тривалого соціального стресу. *Вісник психології*. 2021. Вип. 14. С. 112–120.

42. Особливості особистісних стратегій життєдіяльності в умовах невизначеності середовища : монографія / за ред. Ю. М. Швалба. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 274 с.

43. Остополець І. Ю. Механізми психологічного захисту та копінг-стратегії особистості: порівняльний аналіз. *Вісник психології*. 2021. № 3.

44. Панок В. Г. Психологічні дослідження в умовах війни: проблеми і завдання. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2023. Т. 5, № 1. 12 с.

45. Панок В. Г., Рудь Г. В. Психологія життєвого шляху особистості : навч. посіб. Київ : Ніка-Центр, 2006. 272 с.

46. Пиголенко Ю. А., Пиголенко І. В., Кукса К. М. Вплив воєнного конфлікту на психічне здоров'я українців. *Габітус*. 2023. Вип. 45. С. 243–248.

47. Пилипенко Н. Психологічна допомога та підтримка постраждалим внаслідок війни в Україні. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. Вип. 70(6). С. 142–148.

48. Предко Д., Предко В. Особливості психічного стану українців під час війни. *Наукові праці МАУП. Психологія*. 2022. Вип. 3(56).

49. Процик Л. С., Приходько Ю. О. Дослідження механізмів психологічного захисту особистості – історичний аспект. 2014. С. 644–656.

50. Психічне здоров’я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни: аналітичний звіт. Хвиля 3. Січень 2024 р. / Gradus Research Company. 2024. 48 с.

51. Психологія діяльності в особливих умовах : навч. посіб. / за заг. ред. М. А. Кришталя. Черкаси : Видавець Третяков О. М., 2021. 120 с.

52. Психологія перед лицем російсько-української війни : збірник тез Українсько-польської наукової конференції (19–20 травня 2023 р.). Львів, 2023. 92 с.

53. Психологія російсько-української війни: внутрішній погляд : матеріали круглого столу (7 квітня 2022 р.) / за наук. ред. М. Слюсаревського. Київ : Талком, 2022. 52 с.

54. Содолевська В. Вплив війни на психічне здоров'я молоді: роль резилієнсу та психологічних інтервенцій. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2024. Т. 9, № 3.

55. Теоретико-психологічні детермінанти та практичні складові російсько-української гібридної війни : монографія / С. Д. Максименко, Л. М. Деркач, Ю. Б. Ірхін. Київ : Людмила, 2024. 384 с.

56. Технології психосоціальної допомоги дітям і сім’ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій / за наук. ред. В. Г. Панка, І. І. Ткачук. Київ : Ніка-Центр, 2021. 118 с.

57. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості в умовах воєнного стану: виклики та ресурси. *Наукові записки НаУКМА*. 2023. Т. 6. С. 45–52.

58. Хамініч О. Резилієнтність: життєстійкість, життєздатність або резилієнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія : Психологічні науки. 2016. Вип. 6(2). С. 160–165.

59. Чабан О. С. Ментальне здоров'я в Україні під час війни та після: системний підхід до прогнозу непередбачуваних змін. *Медична газета «Здоров’я України 21 сторіччя»*. 2024. № 21(582). С. 33–35.

60. Шель Н. В. Емоційне виснаження та втома під час війни. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса.* Серія : Психологічні науки. 2025. С. 80–87.

61. Шиндирук В. Д. Інформаційна гігієна як фактор збереження психічного здоров’я людини. Вінниця : ВНТУ, 2022. 9 с.

62. Юрценюк О. С., Сумарюк Б. М. Вплив війни на психічне здоров'я українців: фактори формування невротичних та стрес-асоційованих психічних розладів. *Art of Medicine*. 2023. № 2(26). С. 248–250.

63. Aburn G., Gott M., Hoare K. What is resilience? An Integrative Review of the empirical literature. *J Adv Nurs*. 2016. Vol. 72(5). P. 980–1000.

64. Berger P. L., Luckmann T. The Social Construction of Reality: A Treatise in the Sociology of Knowledge. London : Penguin Books, 1991. 256 p.

65. Bhugra D., Becker M. A. Migration, cultural bereavement and cultural identity. *World Psychiatry*. 2005. Vol. 4(1). P. 18–24.

66. Brewin C. R., Andrews B., Valentine J. D. Metaanalysis of risk factors for posttraumatic stress disorder in trauma-exposed adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2000. Vol. 68(5). P. 748–766.

67. Cannon W. B. The Wisdom of the Body. New York : W. W. Norton & Company, 1932. 312 p.

68. Chmitorz A. et al. Intervention studies to foster resilience – A systematic review and proposal for a resilience framework. *Clin Psychol Rev*. 2018. Vol. 59. P. 78–100.

69. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18. P. 76–82.

70. Crumbaugh J. S., Maholick L. T. Manual of Instructions for the Purpose in Life Test. Munster : Psychometric Affiliates, 1969.

71. Fink G. Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior. *Handbook of Stress Series*. Academic Press, 2016. Vol. 1. P. 1–30.

72. Husak N. et al. Psykhosotsialna Pidtrymka V Umovakh Nadzvychainykh Sytuatsii: Pidkhid Rezyliiens. Kyiv: NaUKMA, 2017.

73. Kira I. A. et al. Advances in Continuous Traumatic Stress Theory: Traumatogenic Dynamics and Consequences of Intergroup Conflict. *Psychology*. 2013. Vol. 4, No. 4. P. 396–409.

74. Korobka L. Community adaptation to social changes in consequences of armed conflict. *Scientific Bulletin of Kherson State University*. 2019. № 4. P. 176–182.

75. Kravchuk S. The peculiarities psychological resilience and hardiness of personality as factors of prevention of negative consequences of military conflict. *Psychological dimensions of culture, economy, management*. 2018. Vol. 11. P. 156–164.

76. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer Publishing Company, 1984. 456 p.

77. Li Y., Qiu B. Relationship Between Doom-scrolling and Mental Health under the Influence of Recommendation Algorithms. *Proceedings of the 4th International Conference on Educational Innovation and Philosophical Inquiries*. 2023. P. 148–157.

78. Matheny K. et al. Stress coping: A qualitative and quantitative synthesis with implications for treatment. *Counseling Psychologist*. 1986. Vol. 14. P. 499–549.

79. Plutchik R., Kellerman H., Conte G. A structural theory of ego defenses and emotions. *Emotions: Theory, research, and experience*. New York : Academic Press, 1980. Vol. 1. P. 229–257.

80. Posttraumatic growth: theory, research and applications / R. G. Tedeschi et al. New York : Routledge, 2018. 284 p.

81. Rice V., Liu B. Personal resilience and coping with implications for work. Part I: A review. *Work*. 2016. Vol. 54(2). P. 325–333.

82. Ryff C. D. Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2014. Vol. 83. P. 10–28.

83. Sisto A. et al. Towards a Transversal Definition of Psychological Resilience: A Literature Review. *Medicina (B Aires)*. 2019. Vol. 55(11). P. 745.

84. Stainton A. et al. Resilience as a multimodal dynamic process. *Early Interv Psychiatry*. 2018. Vol. 13(4). P. 725–732.

85. Stroebe M., Schut H., Stroebe W. Health outcomes of bereavement. *The Lancet*. 2007. Vol. 370(9603). P. 1960–1973.

86. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15, No. 1. P. 1–18.

ДОДАТКИ

Додаток А

Результати опитування за методикою копінг-стратегій Лазаруса–Фолкман

Шкала (%)	**Респонденти**									
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
Конфронтація	38,89	83,33	33,33	11,11	50	50	50	50	50	50
Дистанціювання	44,44	33,33	72,22	77,78	55,56	55,56	55,56	55,56	55,56	55,56
Самоконтроль	66,67	76,19	61,9	80,95	76,19	61,9	57,14	57,14	57,14	61,9
Пошук соціальної підтримки	72,22	44,44	55,56	22,22	44,44	44,44	50	50	50	50
Прийняття відповідальності	58,33	91,67	41,67	58,33	58,33	58,33	75	75	75	77,78
Уникнення	33,33	12,5	29,17	70,83	45,83	45,83	41,67	41,67	41,67	45,83
Планування вирішення проблеми	83,33	88,89	77,78	33,33	83,33	83,33	72,22	72,22	72,22	77,78
Позитивна переоцінка	76,19	61,9	85,71	38,09	85,71	85,71	47,62	47,62	47,62	47,62
Шкала (%)	**Респонденти**									
	11	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
Конфронтація	30	50	27,78	44,44	50	22,22	88,89	27,78	22,22	22,22
Дистанціювання	74	83,33	55,56	50	83,33	72,22	61,11	72,22	77,78	72,22
Самоконтроль	82	52,83	19,05	47,62	52,38	90,48	33,33	80,95	52,38	85,71
Пошук соціальної підтримки	40	66,67	27,78	33,33	66,67	44,44	77,78	50	72,22	55,56
Прийняття відповідальності	60	58,33	91,67	33,33	58,33	66,67	25	41,67	41,67	83,33
Уникнення	20	66,67	45,83	37,5	66,67	37,50	83,33	79,17	91,67	33,33
Планування	86	88,89	44,44	33,33	88,89	83,33	22,22	55,56	27,78	61,11

вирішення проблеми										
Позитивна переоцінка	65	66,67	28,57	28,57	66,67	52,38	42,86	57,14	38,1	47,62
Шкала (%)	**Респонденти**									
	21	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**
Конфронтація	27,78	33,33	16,67	44,44	16,67	16,67	88,89	22,22	84,44	22,22
Дистанціювання	88,89	61,11	94,44	72,22	61,11	88,89	55,56	55,56	44,44	77,78
Самоконтроль	47,62	80,95	71,43	28,57	85,71	52,38	76,19	85,71	85,71	90,48
Пошук соціальної підтримки	83,33	38,89	33,33	77,78	33,33	44,44	38,89	44,44	33,33	33,33
Прийняття відповідальності	33,33	75	66,67	58,33	91,67	33,33	66,67	83,33	58,33	66,67
Уникнення	70,83	20,83	87,5	95,83	20,83	95,83	16,67	12,5	62,5	54,17
Планування вирішення проблеми	38,89	94,44	50	22,22	77,78	22,22	94,44	94,44	77,78	88,89
Позитивна переоцінка	52,38	52,38	28,57	19,05	47,62	23,81	33,33	66,67	28,57	42,86
Шкала (%)	**Респонденти**									
	31	**32**	**33**	**34**	**35**	**36**	**37**	**38**	**39**	**40**
Конфронтація	27,78	22,22	22,22	22,22	27,28	44,44	16,67	11,11	5,56	11,11
Дистанціювання	55,50	50	44,44	61,11	44,44	83,33	83,33	66,67	88,89	83,33
Самоконтроль	80,95	61,9	80,95	76,19	81,43	90,48	71,43	76,19	61,9	71,43
Пошук соціальної підтримки	44,44	44,44	77,78	44,44	88,89	22,22	77,78	50	33,33	38,89
Прийняття відповідальності	75	83,33	91,67	38,33	66,67	75	50	83,33	8,33	41,67
Уникнення	16,67	33,33	29,17	29,17	16,67	8,33	25	16,67	95,83	91,67
Планування вирішення проблеми	94,44	94,4	66,67	83,33	83,33	94,44	66,67	94,44	16,67	55,56

Позитивна переоцінка	61,9	76,19	57,14	71,43	85,71	38,09	90,48	61,9	14,29	23,81
Шкала (%)	**Респонденти**									
	41	**42**	**43**	**44**	**45**	**46**	**47**	**48**	**49**	**50**
Конфронтація	11,11	33,33	11,11	44,44	22,22	16,67	16,67	11,11	50	27,78
Дистанціювання	66,67	55,56	83,33	33,33	61,11	77,78	44,44	61,11	83,33	55,56
Самоконтроль	76,19	66,67	90,48	66,67	80,95	52,38	76,19	90,48	95,24	85,71
Пошук соціальної підтримки	44,44	83,33	27,78	94,44	33,33	61,11	94,44	50	22,22	72,22
Прийняття відповідальності	58,3	75	83,33	75	91,67	41,67	58,33	83,33	75	91,67
Уникнення	16,67	12,5	16,67	12,5	12,5	29,17	25	12,5	4,17	8,33
Планування вирішення проблеми	88,89	94,44	72,22	83,33	88,89	83,33	72,22	83,33	88,89	94,44
Позитивна переоцінка	80,95	71,43	47,62	90,48	47,62	71,43	66,67	57,14	38,09	61,9
Шкала (%)	**Респонденти**									
	51	**52**	**53**	**54**	**55**	**56**	**57**	**58**	**59**	**60**
Конфронтація	11,11	22,22	11,11	22,22	22,22	22,22	22,22	22,22	22,22	22,22
Дистанціювання	83,33	55,56	77,78	72,22	38,89	61,11	83,33	66,67	72,22	61,11
Самоконтроль	76,19	85,71	52,38	57,14	85,71	76,19	76,19	76,19	85,71	76,19
Пошук соціальної підтримки	44,44	44,44	61,11	88,89	61,11	38,89	44,44	55,56	38,89	83,33
Прийняття відповідальності	25	91,67	33,33	41,67	91,67	83,33	33,33	50	91,67	75
Уникнення	95,83	8,33	20,83	29,17	16,67	8,33	70,83	16,67	62,5	45,83
Планування вирішення проблеми	33,33	94,44	83,33	61,11	77,78	94,44	61,11	83,33	55,56	50
Позитивна переоцінка	19,05	66,67	66,67	76,19	52,38	52,38	52,38	90,48	33,33	33,33

Шкала (%)	**Респонденти**									
	61	**62**	**63**	**64**	**65**	**66**				
Конфронтація	22,22	50	33,33	55,56	27,78	27,78				
Дистанціювання	61,11	77,78	61,11	77,78	72,22	61,11				
Самоконтроль	85,71	90,48	47,62	80,95	85,71	80,95				
Пошук соціальної підтримки	38,89	16,67	83,33	33,33	55,56	38,89				
Прийняття відповідальності	91,67	66,67	41,67	75	83,33	75				
Уникнення	29,17	20,83	58,33	12,5	16,67	12,5				
Планування вирішення проблеми	77,78	83,33	55,56	88,89	94,44	88,89				
Позитивна переоцінка	66,67	38,09	76,19	38,09	47,62	42,86				

Додаток Б

Результати опитувальника психологічних захистів Life Style Index (LSI) «Індекс життєвого стилю»

Шкала (%)	**Респонденти**									
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
Заперечення	58	84	55	88	60	58	52	55	50	58
Витіснення	22	18	52	94	48	45	40	42	55	40
Регресія	28	12	30	35	25	30	28	22	25	32
Компенсація	82	60	85	45	72	80	55	60	52	58
Проекція	40	55	28	82	45	42	32	30	28	33
Заміщення	25	58	45	40	62	60	42	40	38	45
Інтелектуалізація	78	95	92	42	96	85	80	82	78	84
Реактивне утворення	55	60	52	70	58	55	62	60	58	72
Шкала (%)	**Респонденти**									
	11	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
Заперечення	58	55	30	82	70	60	72	55	52	58
Витіснення	42	74	88	75	55	96	50	85	82	80
Регресія	10	15	25	58	28	12	84	30	94	14
Компенсація	85	80	32	28	62	60	45	95	55	50
Проекція	40	32	55	45	58	50	88	48	60	42
Заміщення	35	40	38	35	42	35	98	40	42	38
Інтелектуалізація	92	96	12	28	94	95	14	82	30	85
Реактивне утворення	50	55	86	60	52	72	55	58	52	60
Шкала (%)	**Респонденти**									
	21	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**
Заперечення	82	50	94	96	45	95	55	40	32	60
Витіснення	72	74	85	55	88	50	45	82	40	94
Регресія	80	12	58	98	10	99	12	14	62	8
Компенсація	40	75	72	30	42	34	40	35	38	42
Проекція	55	40	38	45	35	62	40	38	35	40
Заміщення	335	42	40	84	45	38	88	40	95	35

Інтелектуалізація	28	95	60	14	96	5	82	94	74	98
Реактивне утворення	50	55	52	48	72	50	55	64	85	45
Шкала (%)	**Респонденти**									
	31	**32**	**33**	**34**	**35**	**36**	**37**	**38**	**39**	**40**
Заперечення	45	40	50	35	30	55	38	42	82	78
Витіснення	80	58	84	82	45	78	72	70	68	85
Регресія	12	10	28	14	8	12	10	15	92	58
Компенсація	72	84	45	40	55	42	50	52	40	35
Проекція	35	30	55	42	12	38	32	35	58	40
Заміщення	33	28	35	30	25	40	60	38	45	32
Інтелектуалізація	94	95	50	92	82	65	85	98	28	70
Реактивне утворення	55	50	94	52	48	55	52	50	60	58
Шкала (%)	**Респонденти**									
	41	**42**	**43**	**44**	**45**	**46**	**47**	**48**	**49**	**50**
Заперечення	40	72	35	42	38	44	55	45	40	35
Витіснення	50	55	52	58	48	45	50	55	60	52
Регресія	12	15	10	14	12	8	15	10	35	14
Компенсація	82	85	55	52	60	58	62	55	14	70
Проекція	8	28	12	58	10	5	25	12	42	14
Заміщення	35	40	84	38	35	42	30	45	38	32
Інтелектуалізація	98	62	92	50	85	99	60	98	94	92
Реактивне утворення	55	98	58	52	62	50	96	55	91	94

Шкала (%)	**Респонденти**									
	51	**52**	**53**	**54**	**55**	**56**	**57**	**58**	**59**	**60**
Заперечення	98	42	35	45	38	40	94	42	35	45
Витіснення	55	52	48	60	58	45	62	50	55	52
Регресія	82	15	12	14	10	8	55	12	10	15
Компенсація	50	60	45	42	84	55	40	45	50	48
Проекція	58	14	12	28	10	8	45	12	32	62
Заміщення	35	42	38	92	35	40	32	45	72	38

Інтелектуалізація	45	94	98	50	65	99	82	98	60	55
Реактивне утворення	52	85	55	50	82	80	58	84	95	98
Шкала (%)	**Респонденти**									
	61	**62**	**63**	**64**	**65**	**66**				
Заперечення	42	74	70	38	45	58				
Витіснення	50	55	58	52	48	50				
Регресія	12	10	35	14	12	15				
Компенсація	60	65	42	55	62	58				
Проекція	8	25	88	12	10	28				
Заміщення	35	40	84	32	38	35				
Інтелектуалізація	82	94	30	98	99	60				
Реактивне утворення	55	60	52	58	85	55				

Додаток В

Результати Шкали резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC)

Респондент	Загальний бал (%)	Максимальний показник (рівень та характеристика)
1	81	**Високий:** Сприйняття змін (88%)
2	91	**Максимальний:** Контроль (96%)
3	78	**Високий:** Стійкість (82%)
4	38	**Середній:** Стійкість (54%)
5	82	**Високий:** Контроль (88%)
6	81	**Високий:** Контроль (86%)
7	68	**Високий:** Контроль (78%)
8	74	**Високий:** Контроль (82%)
9	60	**Високий:** Контроль (75%)
10	62	**Високий:** Контроль (78%)
11	81	**Високий:** Стійкість (88%)
12	71	**Високий:** Контроль (85%)
13	28	**Середній:** Духовні впливи (45%)
14	33	**Середній:** Духовні впливи (40%)
15	61	**Високий:** Контроль (88%)
16	80	**Максимальний:** Контроль (94%)
17	41	**Високий:** Сприйняття змін (75%)
18	54	**Високий:** Контроль (82%)
19	70	**Високий:** Стійкість (85%)
20	70	**Високий:** Стійкість (85%)
21	33	**Середній:** Духовні впливи (50%)
22	82	**Максимальний:** Контроль (96%)
23	33	**Середній:** Стійкість (55%)
24	19	**Середній:** Стійкість (35%)
25	72	**Максимальний:** Стійкість (90%)

26	18	**Середній:** Стійкість (35%)
27	88	**Максимальний:** Контроль (98%)
28	87	**Максимальний:** Контроль (95%)
29	71	**Максимальний:** Стійкість (92%)
30	68	**Максимальний:** Контроль (92%)
31	82	**Максимальний:** Контроль (94%)
32	88	**Максимальний:** Стійкість (90%)
33	78	**Високий:** Стійкість (85%)
34	82	**Максимальний:** Стійкість (92%)
35	87	**Максимальний: Духовні впливи** (95%)
36	84	**Максимальний:** Контроль (96%)
37	83	**Максимальний:** Сприйняття змін (92%)
38	78	**Максимальний:** Контроль (92%)
39	16	**Середній:** Соціальні зв'язки (25%)
40	32	**Середній:** Соціальні зв'язки (40%)
41	84	**Максимальний:** Контроль (92%)
42	80	**Максимальний:** Стійкість (90%)
43	74	**Максимальний:** Стійкість (94%)
44	88	**Максимальний:** Соціальні зв’язки (96%)
45	74	**Максимальний:** Стійкість (92%)
46	74	**Максимальний:** Сприйняття змін (90%)
47	77	**Максимальний:** Соціальні зв’язки (95%)
48	78	**Максимальний:** Стійкість (92%)
49	78	**Максимальний:** Стійкість (96%)
50	84	**Максимальний:** Контроль (95%)
51	31	**Середній:** Стійкість (45%)
52	80	**Максимальний:** Контроль (96%)
53	74	**Максимальний:** Сприйняття змін (90%)
54	73	**Максимальний:** Соціальні зв’язки (92%)

55	73	**Максимальний:** Контроль (92%)
56	77	**Максимальний:** Контроль (94%)
57	58	**Високий:** Контроль (80%)
58	86	**Максимальний:** Стійкість (95%)
59	57	**Високий:** Стійкість (82%)
60	58	**Максимальний:** Соціальні зв’язки (94%)
61	68	**Максимальний:** Стійкість (94%)
62	69	**Максимальний:** Контроль (95%)
63	65	**Максимальний:** Соціальні зв’язки (90%)
64	76	**Максимальний:** Контроль (94%)
65	84	**Максимальний:** Контроль (96%)
66	70	**Максимальний:** Контроль (92%)

Додаток Г

Результати за методикою PIL

Шкала у (%)	Респонденти							
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**
Цілі в житті	88	95	85	25	88	85	70	78
Процес життя	84	88	64	18	82	64	52	70
Результативність	72	90	45	65	80	82	42	76
Локус контрою-Я	80	96	82	30	85	86	76	80
Локус контролю-Життя	75	85	52	15	78	70	55	68
Загальний бал	80	92	66	30	83	81	59	74
Шкала у (%)	**Респонденти**							
	9	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**
Цілі в житті	68	70	82	90	24	35	85	92
Процес життя	45	72	85	84	18	20	50	40
Результативність	35	55	88	68	40	42	35	50
Локус контрою-Я	78	76	92	52	15	38	78	95
Локус контролю-Життя	52	65	84	58	12	25	55	80
Загальний бал	56	68	86	70	22	32	60	72
Шкала у (%)	**Респонденти**							
	17	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**
Цілі в житті	15	65	38	65	18	82	32	10
Процес життя	78	40	25	45	35	70	50	45
Результативність	30	38	20	70	50	80	55	15
Локус контрою-Я	28	75	30	88	30	95	40	18
Локус контролю-Життя	18	52	22	55	12	85	15	12
Загальний бал	33,8	54	27	64	29	84	38	20
Шкала у (%)	**Респонденти**							
	25	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**	**31**	**32**
Цілі в житті	45	15	85	85	60	60	88	95
Процес життя	38	35	92	82	80	55	78	85
Результативність	80	10	88	94	75	85	82	88

Локус контрою-Я	88	25	96	90	94	88	90	92
Локус контролю-Життя	55	12	90	80	55	42	70	80
Загальний бал	61	21,4	90	86	73	66	81,6	88
Шкала у (%)	**Респонденти**							
	33	**34**	**35**	**36**	**37**	**38**	**39**	**40**
Цілі в житті	94	80	90	80	75	94	14	20
Процес життя	55	82	96	50	94	82	22	35
Результативність	88	75	85	88	60	85	18	45
Локус контрою-Я	80	90	88	95	85	88	10	40
Локус контролю-Життя	50	72	82	45	80	75	12	22
Загальний бал	82	80	88,2	72	78,8	84,8	15,2	32,4
Шкала у (%)	**Респонденти**							
	41	**42**	**43**	**44**	**45**	**46**	**47**	**48**
Цілі в житті	90	96	65	90	55	85	60	75
Процес життя	82	74	40	94	50	92	88	65
Результативність	88	85	70	78	75	60	55	86
Локус контрою-Я	95	88	95	82	94	80	72	94
Локус контролю-Життя	75	60	75	85	82	72	80	70
Загальний бал	86	80,6	69	85,8	71,2	77,8	71	78
Шкала у (%)	**Респонденти**							
	49	**50**	**51**	**52**	**53**	**54**	**55**	**56**
Цілі в житті	60	96	30	95	84	85	75	75
Процес життя	75	85	22	70	88	90	50	55
Результативність	88	90	35	88	58	50	80	85
Локус контрою-Я	98	94	25	98	80	72	94	92
Локус контролю-Життя	90	82	18	85	75	60	82	82
Загальний бал	82,2	89,4	26	87,2	79	71,4	76,2	77,8
Шкала у (%)	**Респонденти**							
	57	**58**	**59**	**60**	**61**	**62**	**63**	**64**	**65**	**66**
Цілі в житті	60	85	50	65	85	50	85	70	80	82

Процес життя	80	94	45	40	92	40	92	55	70	60
Результативність	65	90	80	78	80	82	40	88	92	75
Локус контрою-Я	85	88	92	80	96	94	62	92	94	94
Локус контролю-Життя	72	82	48	32	75	88	58	82	88	88
Загальний бал	72,4	87,8	63	59	85,6	70,8	67,4	77,4	84,8	79,8

Додаток Ґ

Результати дослідження психологічного благополуччя за методикою К. Ріфф

Шкала у (%)	Респонденти								
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**
Самоприйняття	78	92	68	35	82	80	58	76	50
Позитивні стосунки	88	55	80	20	48	45	48	82	48
Автономія	62	98	38	50	88	85	80	68	85
Управління середовищем	85	92	60	28	90	82	72	85	70
Цілі в житті	84	90	86	30	95	88	68	75	60
Особистісне зростання	92	85	95	12	92	94	45	52	42
Загальний показник ПБ	81,5	87	71	29	81	79	62	73	60
Шкала у (%)	**Респонденти**								
	10	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**
Самоприйняття	80	85	58	10	45	42	45	60	30
Позитивні стосунки	88	55	80	22	35	70	40	42	35
Автономія	50	94	88	25	50	90	85	70	82
Управління середовищем	78	88	74	15	32	55	88	30	78
Цілі в житті	72	82	92	28	30	82	94	20	68
Особистісне зростання	42	80	65	20	15	58	50	18	50
Загальний показник ПБ	68	81	76	20	34	66	67	40	57

Шкала у (%)	Респонденти								
	19	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**
Самоприйняття	18	55	45	82	45	15	55	10	90

Позитивні стосунки	68	92	85	58	60	28	20	40	30
Автономія	28	75	20	88	30	30	85	30	95
Управління середовищем	42	80	32	96	40	25	88	35	98
Цілі в житті	30	68	25	85	55	12	70	20	85
Особистісне зростання	50	30	15	50	20	10	25	12	45
Загальний показник ПБ	39	67	37	80	42	20	57	24,5	83
Шкала у (%)	**Респонденти**								
	28	**29**	**30**	**31**	**32**	**33**	**34**	**35**	**36**
Самоприйняття	82	85	70	82	85	65	82	90	82
Позитивні стосунки	88	25	60	85	88	95	55	98	25
Автономія	90	90	85	75	75	45	94	80	90
Управління середовищем	96	82	94	95	90	85	80	85	94
Цілі в житті	85	70	58	80	96	90	85	88	80
Особистісне зростання	60	35	32	60	80	35	88	92	40
Загальний показник ПБ	83,5	64,5	66,5	79,5	85,6	75,5	80,6	88,8	68,5
Шкала у (%)	**Респонденти**								
	37	**38**	**39**	**40**	**41**	**42**	**43**	**44**	**45**
Самоприйняття	88	80	20	30	80	82	70	88	80
Позитивні стосунки	92	85	22	45	55	94	30	98	38
Автономія	80	88	10	25	96	72	96	65	85
Управління середовищем	75	96	15	50	85	88	85	75	92
Цілі в житті	70	92	12	20	88	90	60	95	65
Особистісне зростання	85	70	12	15	92	55	35	92	30

Загальний показник ПБ	81,6	85,2	15,1	30,8	82,6	80,1	62,6	85,5	65
Шкала у (%)	**Респонденти**								
	46	**47**	**48**	**49**	**50**	**51**	**52**	**53**	**54**
Самоприйняття	75	78	88	85	85	28	85	75	72
Позитивні стосунки	70	96	82	32	90	25	35	70	94
Автономія	88	50	80	98	88	45	96	82	75
Управління середовищем	82	82	94	95	96	30	94	78	70
Цілі в житті	84	62	72	88	92	15	95	92	68
Особистісне зростання	95	45	55	55	72	12	70	96	88
Загальний показник ПБ	82,3	68,8	78,5	75,5	87,2	25,8	79,1	82,1	77,8

Шкала у (%)	**Респонденти**											
	55	**56**	**57**	**58**	**59**	**60**	**61**	**62**	**63**	**64**	**65**	**66**
Самоприйняття	85	82	88	96	70	70	85	85	75	85	90	85
Позитивні стосунки	55	52	55	80	32	92	38	15	95	65	82	58
Автономія	80	85	94	88	94	42	98	96	60	88	88	96
Управління середовищем	94	94	82	90	85	50	94	92	45	96	96	90
Цілі в житті	88	80	62	85	65	85	90	65	88	72	85	80
Особистісне зростання	30	48	80	95	30	28	70	45	82	35	45	50
Загальний показник ПБ	72	73,5	76,8	89	62,6	61,2	79,1	66,3	74,2	73,5	81	76,5

Додаток Д

Таблиця «Зведена таблиця інтеркореляцій» (n=66)

Параметри (Механізми та Ефективність)		Резильєнтність (CD-RISC)	Осмисленість життя (PIL)	Психологічне благополуччя (Ріфф)
Активні стратегії	**Планування вирішення проблеми**	+0,72	+0,68	+0,75
	Позитивна переоцінка	+0,64	+0,70	+0,62
	Пошук соціальної підтримки	+0,45	+0,38	+0,51
Пасивні стратегії	**Уникнення**	-0,78	-0,65	-0,72
	Регресія	-0,82	-0,74	-0,80
	Заперечення	-0,42	-0,35	-0,48
	Інтелектуалізація	+0,58	+0,61	+0,55