

**Кваліфікаційна робота**  
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

**«Вплив негативних емоційних станів на особистісну здійсненність та  
психосоціальну адаптацію в дорослому віці».**

**«The Impact of Negative Emotional States on Self-Realization an Psychosocial Adaptation in  
Adulthood»**

Виконал: здобувач заочної форми навчання

спеціальності 053 Психологія

Освітня програма «Психологія»

Остроброд Олександр Юхимович

Керівник: канд. психол. наук, доц. Артюхіна Н.В. \_\_\_\_\_

Рецензент: д. психол. наук, академік Асєєва Ю.О. \_\_\_\_\_

Рекомендовано до захисту: Протокол засідання кафедри № _ від _____ 2025р.  Завідувач кафедри _____ Кіреєва З.О. (підпис)	Захищено на засіданні ЕК № _____ протокол № __ від _____. ____ 2025 р  Оцінка _____ / _____ / _____ (за національною шкалою, шкалою ECTS, бали)  Голова ЕК _____ (підпис)
--	---

**Одеса 2025**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ НА ОСОБИСТІСНУ ЗДІЙСНЕНІСТЬ ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНУ АДАПТАЦІЮ В ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ</b> .....	7
1.1. Проблема негативних емоційних станів та їхнього впливу на активність особистості в соціальному середовищі.....	7
1.2. Особистість дорослого віку: її психологічні особливості та завдання розвитку.....	16
1.3 Особистісна здійсненність і психосоціальна адаптація як критерії зрілості особистості в дорослому.....	21
1.4. Негативні емоційні стани в контексті війни, міграції та психосоціальної адаптації дорослих.....	29
Висновки до першого розділу.....	34
<b>РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ</b> .....	38
2.1. Етичні норми проведення психологічного дослідження.....	38
2.2. Загальні характеристики вибірки респондентів.....	39
2.3. Використані методика дослідження та обґрунтування їх вибору.....	40
2.4. Організація та опис процедури дослідження.....	49
Висновки до другого розділу.....	55
<b>РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ НА ОСОБИСТІСНУ ЗДІЙСНЕНІСТЬ ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНУ АДАПТАЦІЮ В ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ</b> .....	56
3.1. Мета, завдання та гіпотеза дослідження.....	56
3.2. Аналіз результатів дослідження за обраними методиками.....	57
3.3. Кореляційний аналіз взаємозв'язків між адаптивністю, психоемоційними станами та особистісною здійсненністю .....	65
3.4. Обговорення та узагальнення результатів дослідження.....	65
3.5 Напрями подальших досліджень.....	72
Висновки до розділу 3.....	74
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	76
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	79
<b>ДОДАТКИ</b> .....	86

## ВСТУП

Актуальність теми. Сучасні соціальні умови характеризуються зростанням стресогенності, спричиненої війною, економічною нестабільністю, масовою міграцією та соціальними трансформаціями. Для значної частини українського населення останні роки стали періодом глибоких особистісних і соціальних змін, пов'язаних із вимушеним переселенням, втратою соціальних зв'язків і необхідністю адаптації до нових культурних умов. Ці процеси супроводжуються підвищенням рівня негативних емоційних станів – тривожності, стресу, депресивних проявів – які здатні суттєво впливати на самореалізацію дорослої людини та послаблювати її психосоціальну адаптацію.

Проблематика негативних емоційних станів дорослої особистості, їхнього зв'язку зі стресом, травматичним досвідом і психосоціальним функціонуванням широко представлена в сучасних дослідженнях. На глобальному рівні ці питання розглядаються у працях Всесвітньої організації охорони здоров'я, Г. Сельє, Р. Лазаруса, С. Фолкман, А. Бека, Д. Барлоу, М. Селігмана, Б. Фредріксон, Л. Барретт, К. Келтнера, Дж. Леду та інших, які показують вплив хронічного стресу, тривожності та депресії на психічне здоров'я, якість життя й функціонування дорослої людини. Українські дослідники В. Г. Панок, О. І. Бондарчук, Л. О. Гаврилова, І. І. Дьяконова, В. Цигульський, О. М. Шеремет, Л. М. Карамушка акцентують увагу на специфіці переживання стресу, травматичного досвіду війни, внутрішньої та зовнішньої міграції, а також на психологічних наслідках вимушеного переселення для дорослого населення.

Дорослий вік є періодом максимальної соціальної та професійної активності, відповідальності, реалізації життєвих цілей і прийняття ключових рішень. Тому саме в цей період негативні емоційні стани можуть суттєво обмежувати здатність до внутрішньої впорядкованості, цілеспрямованості, прийняття відповідальних рішень і побудови продуктивних соціальних зв'язків. Питання самореалізації, особистісного здійснення й життєтворчого

потенціалу в дорослому віці отримали відображення в класичних концепціях А. Адлера, А. Маслоу, К. Роджерса, В. Франкла, М. Чіксентмігаї, А. Бандури, а також у працях українських учених С. Д. Максименка, І. Б. Штепи, Н. В. Артюхіної, І. В. Болотнікової, І. Д. Бега, Н. Богданової та інших, які підкреслюють, що реалізація внутрішнього потенціалу та збереження психологічної цілісності особистості є важливою умовою її стійкості до життєвих викликів і кризових подій.

У цьому контексті особливої актуальності набуває вивчення взаємозв'язку між негативними емоційними станами (депресією, тривогою, стресом), рівнем особистісної здійсненності та психосоціальною адаптацією дорослих українських мігрантів, які переживають складні адаптаційні процеси в іншій країні. Адаптацію дорослих мігрантів до нових соціокультурних умов як багатовимірний процес розглядають як українські (О. І. Бондарчук, В. Г. Панок, Л. О. Гаврилова, В. Цигульський), так і зарубіжні дослідники (Дж. Беррі, К. Ворд, С. Бочнер, А. Фернхам, А. Антоновський, Г. А. Бонанно), які описують роль стресу, ресурсів, життєстійкості й соціальної підтримки у подоланні наслідків вимушеної міграції.

Аналіз цих взаємозв'язків має важливе як теоретичне, так і практичне значення. Теоретично він поглиблює розуміння ролі емоційних станів у процесах самореалізації й адаптації особистості. Практично це дає можливість сформулювати рекомендації для психологічної підтримки мігрантів і розробити програми підвищення стресостійкості та адаптивності.

**Мета дослідження** - теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив негативних емоційних станів (депресії, тривоги, стресу) на особистісну здійсненність та психосоціальну адаптацію дорослих українських мігрантів, які проживають в Ізраїлі.

**Завдання дослідження:**

1. Провести теоретичний аналіз наукових підходів до проблеми негативних емоційних станів, особистісної здійсненності та психосоціальної адаптації.

2. Дослідити рівень вираженості негативних емоційних станів респондентів (депресії, тривоги, стресу) та визначити рівень їх особистісної здійсненності й психосоціальної адаптації.

3. Встановити особливості взаємозв'язків між негативними емоційними станами, здійсненністю та адаптацією на основі кореляційного аналізу.

**Об'єкт дослідження** - психоемоційні стани та особистісна здійсненність дорослої особистості.

**Предмет дослідження** - вплив негативних емоційних станів на рівень особистісної здійсненності та психосоціальної адаптації українських мігрантів дорослого віку, які проживають в Ізраїлі.

**Методи дослідження.** Теоретичні методи: аналіз і узагальнення психологічної літератури, систематизація теоретичних підходів, порівняльний аналіз наукових концепцій. Емпіричні методи:

1. DASS-21 - для оцінки депресії, тривожності та стресу.
2. Опитувальник особистісної здійсненності (О. Штепа) - для визначення рівня здійсненності та особистісних ресурсів.
3. Методика соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда - для оцінки рівня соціальної інтеграції, самоприйняття та емоційного комфорту.
4. Опитувальник «Адаптивність» (В. Лоскутов) - для вимірювання поведінкової, когнітивної, комунікативної та мотиваційної адаптивності.
5. Тест Бендера (модифікація Л. Кормана) - як додатковий індикатор зорово-моторної організації та емоційної напруги.

Статистичні методик: описова статистика, нормативний аналіз, кореляційний аналіз Пірсона.

**Опис вибірки:** У дослідженні взяли участь 48 респондентів віком від 25 до 45 років, які є громадянами України та перебувають у статусі мігрантів в Ізраїлі.

**База проведення емпіричного дослідження:** Дослідження проводилось у фронтальному та частково дистанційному форматі з використанням платформи Google Forms.

**Практичне значення.** Отримані результати можуть бути використані для створення програм психологічної підтримки мігрантів, розробки тренінгів емоційної регуляції, підвищення стресостійкості, формування практик розвитку здійсненності та психологічних ресурсів у дорослих.

**Апробація роботи.** Результати дослідження були представлені під час круглого столу на тему «Зміни проявів оптимізму - песимізму у осіб під час війни» 16 жовтня 2025 року на кафедрі загальної психології і психологічного консультування.

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів з підрозділами та висновками, загальних висновків та списку використаних джерел. Зазначено таблиць 6 та 6 рисунків. Загальний об'єм роботи 78 сторінок, у списку джерел 80 позицій.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ НА ОСОБИСТІСНУ ЗДІЙСНЕНІСТЬ ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНУ АДАПТАЦІЮ В ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ**

У сучасному суспільстві проблема негативних емоційних станів є однією з центральних у психологічній науці. Стрімкі соціальні зміни, економічна нестабільність, війни, міграційні процеси та особистісні кризи призводять до підвищення рівня стресогенності, що безпосередньо впливає на психоемоційний стан людини. До найпоширеніших негативних емоційних станів належать тривожність, депресія, дистрес, емоційне виснаження, страх і внутрішня напруга. Вони не лише відображають суб'єктивні переживання, але й стають серйозним бар'єром для особистісного розвитку, соціальної активності, самореалізації та психосоціальної адаптації.

Метою даного розділу є теоретичний аналіз проблеми впливу негативних емоційних станів на особистісну здійсненність та психосоціальну адаптацію в дорослому віці, що передбачає:

- розгляд наукових підходів до визначення негативних емоційних станів та їх проявів;
- характеристику психологічних особливостей дорослого віку;
- аналіз понять «особистісна здійсненність» і «психосоціальна адаптація» у контексті сучасної психології.

### **1.1. Проблема негативних емоційних станів та їхнього впливу на активність особистості в соціальному середовищі**

Розвиток особистості в дорослому віці супроводжується необхідністю постійної адаптації до мінливих соціальних умов, життєвих викликів та особистісних криз. У сучасному суспільстві, що характеризується високим рівнем стресогенності, війнами, економічною нестабільністю та масовими міграційними процесами, особливої актуальності набуває проблема впливу

негативних емоційних станів на здатність людини зберігати психологічну рівновагу, досягати особистісної здійсненності та підтримувати належний рівень психосоціальної адаптації [11; 12;13; 14; 15; 16;19; 24; 25].

До найпоширеніших негативних емоційних станів, що суттєво впливають на життєдіяльність дорослої людини, належать депресія, тривожність, дистрес, емоційне виснаження, внутрішня напруга та відчуття безнадійності. Ці стани не лише знижують рівень внутрішньої гармонії, а й обмежують можливості соціальної активності, професійної реалізації та особистісного розвитку, суттєво ускладнюючи процес самореалізації в дорослому віці [4; 5; 7]. Вивчення негативних емоційних станів дозволяє глибше зрозуміти механізми зниження життєвої ефективності та визначити чинники, які можуть сприяти відновленню психологічної рівноваги та зміцненню адаптаційних ресурсів особистості [25; 28].

найбільшої соціальної відповідальності, коли людина поєднує професійні, сімейні, громадські та екзистенційні завдання. У цей час від особистості вимагається здатність до емоційної саморегуляції, стійкості до стресових факторів і підтримання внутрішньої цілісності, що є основою її особистісної здійсненності та психосоціальної адаптації [18; 31; 32; 33]. Саме тому аналіз взаємозв'язку між негативними емоційними станами, особистісною здійсненністю та психосоціальною адаптацією є необхідним для поглибленого розуміння закономірностей функціонування дорослої особистості в умовах сучасних кризових реалій [1;7;16; 19].

Хронічний характер негативних емоційних станів може призвести до формування стійких песимістичних установок, зниження самооцінки, відчуження від соціуму, звуження спектра життєвих цілей та втрати життєвої мотивації [21; 34]. З погляду системного підходу, негативні емоційні стани (тривожність, пригніченість, емоційне виснаження, дистрес) впливають на функціонування особистості одночасно на кількох рівнях: психологічному, поведінковому, соціальному та екзистенційному [33; 55].

На психологічному (афективно-когнітивному) рівні тривога і депресія спричиняють звуження когнітивного поля, зниження гнучкості мислення, ускладнюють процеси планування, прийняття рішень та формування реалістичних життєвих цілей. Людина схильна до негативних інтерпретацій подій, катастрофізації майбутнього, збільшення кількості автоматичних песимістичних думок, що знижує її здатність бачити альтернативи й шукати конструктивні виходи з проблемних ситуацій [45; 51].

На поведінковому рівні негативні емоційні стани проявляються через пасивність, уникання складних ситуацій, відкладання важливих рішень, звуження репертуару адаптивних стратегій. Це безпосередньо відбивається на професійній реалізації, сімейному функціонуванні та здатності підтримувати стабільну життєву активність, спричиняючи зниження мотивації та відчуття неефективності власних дій [48; 49].

На соціальному рівні стійка тривожність і дистрес призводять до зниження комунікативної відкритості, посилення соціальної ізоляції, труднощів у побудові довірливих стосунків. Людина частіше переживає відчуття нерозуміння, невпевненість у власній соціальній цінності, що сприяє формуванню переживання самотності й маргіналізації [40; 41].

На екзистенційному рівні хронічні негативні стани порушують смислову регуляцію життя: стираються перспективи, звужується бачення майбутнього, посилюється відчуття безсенсовності зусиль. Це безпосередньо підриває фундамент особистісної здійсненності, оскільки людина втрачає внутрішній критерій «навіщо діяти» і «за що відповідати», що веде до зниження відчуття когерентності, описаного А. Антоновським [38;39].

Емоційна сфера має особливе значення для процесів адаптації у дорослому віці, оскільки цій фазі життєвого шляху притаманні численні виклики: втрата звичних соціальних зв'язків, зміни професійного статусу, культурні бар'єри, невизначеність майбутнього, підвищене навантаження відповідальністю за себе та близьких [4; 46]. Психологічна стійкість, життєстійкість і здатність до емоційної регуляції виступають базовими

умовами успішної інтеграції в нове соціальне середовище та підтримання особистісної здійсненності [21]. Негативні емоційні стани доцільно розглядати не лише як індивідуальний внутрішній досвід, але й як соціально-психологічний феномен, що суттєво впливає на рівень психосоціальної адаптації дорослої людини [4;5;6].

На рівні клінічних класифікацій негативні емоційні стани безпосередньо пов'язуються з розладами адаптації. У «Діагностичному і статистичному керівництві з психічних розладів» п'ятого видання (DSM-5) розлади адаптації (Adjustment Disorders) виокремлено в окрему групу, що виникає у відповідь на значний психосоціальний стресор [37;]. Основними характеристиками є поява симптомів протягом трьох місяців після дії стресового чинника, клінічно значущий дистрес, що перевищує очікувану реакцію на подію, порушення соціального, професійного чи іншого важливого функціонування та відсутність критеріїв іншого психічного розладу. Зазвичай симптоми зникають протягом шести місяців після припинення дії стресора [37].

У DSM-5 виділено підтипи розладів адаптації:

1. з депресивним настроєм;
2. з тривогою;
3. зі змішаними тривожними й депресивними проявами;
4. з порушенням поведінки;
5. зі змішаним порушенням емоцій і поведінки;
6. неуточнений тип [37].

У «Міжнародній класифікації хвороб» 11-го перегляду (МКХ-11, ICD-11) розлад адаптації має код 6B43. До діагностичних критеріїв належать виражений дистрес у відповідь на життєву подію або значущу зміну, симптоми тривоги, пригніченості, відчуття неспроможності та труднощі у виконанні повсякденних обов'язків, зниження соціального й професійного функціонування за відсутності більш важкого психічного розладу [79]. Тривалість симптомів зазвичай не перевищує шести місяців, за винятком

випадків тривалої дії стресора. Ключовою ознакою є нездатність до адаптації після стресової події, що перевищує звичайні культурні та індивідуальні норми [79].

Таким чином, DSM-5 та ICD-11 підкреслюють, що розлади адаптації є проміжною ланкою між нормальними реакціями на стрес і більш тяжкими психічними порушеннями. Вони супроводжуються депресією, тривогою, порушеннями поведінки й зниженням соціальної активності, що безпосередньо пов'язує їх із проблематикою психосоціальної адаптації дорослої особистості, зокрема в умовах міграції та тривалої невизначеності [37;79]. Негативні емоційні стани в цьому контексті визнаються не лише суб'єктивними переживаннями, а й важливим фактором психологічної дезадаптації.

Проблема емоційного неблагополуччя має глибоке коріння у класичних психологічних концепціях. З. Фрейд розглядав депресивні стани як наслідок внутрішнього конфлікту між інстанціями «Я», «Воно» та «Над-Я»; А. Адлер наголошував на ролі відчуття меншовартості, що може зумовлювати хронічну тривожність і фрустрацію; К. Г. Юнг пов'язував виникнення негативних емоцій із дією архетипу «тіні» та кризами індивідуації, які особливо загострюються у дорослому віці [56; 35;36;60;61].

Теоретичне підґрунтя сучасного розуміння негативних емоційних станів було розвинуте в межах когнітивного та когнітивно-біхевіорального підходів. Концепція когнітивної оцінки Р. Лазаруса і С. Фолкмана стверджує, що емоційні стани формуються в процесі когнітивної оцінки значущості подій для особистості та оцінки власних ресурсів щодо їх подолання [65]. Р. Лазарус підкреслював, що емоції виконують функцію оцінювання ситуацій: вони відображають, наскільки подія сприяє чи перешкоджає задоволенню потреб людини. Якщо ситуація сприймається як загрозна для самореалізації чи життєвих цілей, формується відповідна емоційна реакція - тривога, страх, безпорадність, які можуть блокувати адаптаційні ресурси [65].

Відповідно до теорії когнітивного дисонансу Л. Фестінгера, тривалі негативні переживання, що зумовлені суперечністю між бажаним і реальним станом, знижують мотивацію, провокують фрустрацію та зневіру у власних силах. Внутрішня напруга, спричинена дисонансом, унеможлиблює активну соціальну поведінку та знижує особистісну ефективність [53].

У руслі когнітивно-біхевіоральної традиції А. Бек наголошував на ролі когнітивних спотворень - негативних схем мислення, які підтримують депресивні стани, посилюючи відчуття безпорадності та безнадійності [45]. Подібної позиції дотримувався А. Елліс, автор раціонально-емотивної терапії, який вважав, що джерелом емоційних розладів є ірраціональні переконання, котрі створюють замкнене коло тривожності, страху й емоційної нестабільності [51].

Важливим внеском у розуміння впливу емоційних станів стала теорія стресу Г. Сельє. Учений розрізняв еустрес - адаптивний, стимулюючий розвиток, і дистрес - руйнівний, що виснажує ресурси організму [75]. Сельє описав три фази стресової реакції: стадію тривоги, резистентності та виснаження. При хронічному дистресі організм втрачає здатність підтримувати рівновагу, що проявляється у психосоматичних порушеннях, емоційному виснаженні й дезадаптивних формах поведінки, включно з емоційним вигоранням [75].

Згідно з конструктивістською теорією емоцій Л. Ф. Барретт, емоції є результатом інтерпретації значущості ситуації для суб'єкта та виступають механізмом мобілізації фізіологічних і когнітивних ресурсів [42]. У сучасній науковій парадигмі емоції розглядаються як складна регуляторна система, що впливає на мислення, прийняття рішень, мотивацію й міжособистісну взаємодію.

У працях К. Р. Шерера емоційні стани розглядаються як інтегрований психофізіологічний процес, що включає афективні, когнітивні, нейрофізіологічні та поведінкові компоненти й виконує ключову адаптивну функцію [72]. Дослідник підкреслює, що емоції виступають центральним

регулятором життєдіяльності людини, впливають на ухвалення рішень, міжособистісну взаємодію та рівень саморегуляції. У межах компонентної моделі Шерера окреслюється спектр активуючих та пригнічуючих емоцій, що по-різному впливають на мобілізацію ресурсів, ефективність діяльності та здатність до особистісної самореалізації. Особливу увагу він приділяє негативним емоційним станам - тривозі, дистресу та депресивним переживанням - як чинникам, що можуть ускладнювати адаптацію й блокувати внутрішній розвиток.

У концепції К. Ізарда емоційні стани розглядаються як інтегрована психофізіологічна система, що включає афективні, когнітивні, експресивні та мотиваційно-поведінкові компоненти й виконує визначальну адаптивну функцію [59]. Дослідник наголошує, що емоції є центральним регулятором діяльності людини: вони впливають на процеси прийняття рішень, міжособистісну взаємодію, самоусвідомлення та рівень саморегуляції. У своїй диференційній теорії емоцій Ізард виділяє базові емоції, кожна з яких має специфічні нейрофізіологічні механізми та характерні патерни поведінки. Він підкреслює, що активуючі емоції (інтерес, радість, здивування) стимулюють пошукову активність і сприяють самореалізації, тоді як пригнічуючі емоції (страх, тривога, смуток) зменшують енергетичний потенціал людини, ускладнюючи досягнення життєвих цілей і процес адаптації. Аналіз праць Ізарда дає підстави стверджувати, що емоційна сфера є ключовим чинником у процесі особистісної здійсненності: вона може або підтримувати внутрішню гармонію та ефективність дій, або ж ставати бар'єром для розвитку й конструктивної поведінки. У сучасних українських дослідженнях Н. В. Артюхіної та її колег негативні емоційні стани розглядаються в контексті життєтворчих ресурсів особистості, емоційної саморегуляції та здійсненності [1; 2; 4; 7]. Показано, що емоційна рівноваженість, усвідомлення власних переживань і здатність до їх конструктивного опрацювання є ключовими чинниками життєтворчого розвитку та авторського життєвого вибору [3]. Емоційний дистрес і емоційне вигорання, навпаки, пов'язані зі зниженням

якості міжособистісних стосунків, звуженням життєвих перспектив і погіршенням адаптивності [5].

З позиції позитивної психології М. Чіксентмігаї, М. Селігмана та Ф. Фредріксон емоції розглядаються не лише як реакція на події, а й як джерело розвитку, сили й креативності [50; 57; 73; 74]. Ф. Фредріксон у своїй теорії «broaden-and-build» довела, що позитивні емоції розширюють діапазон мислення, сприяють формуванню гнучких стратегій поведінки та підвищують життєстійкість [57]. Водночас хронічні негативні стани, за даними цих авторів, звужують поле уваги, підтримують фіксацію на загрозах і підривають здатність до відновлення ресурсів [73].

Емоційні стани істотно впливають на когнітивні процеси, самооцінку, рівень самоефективності та стиль взаємодії з оточенням. А. Бандура показав, що низька віра у власну ефективність корелює з підвищеною тривожністю, унікальною поведінкою й схильністю до дистресу, тоді як висока самоефективність пов'язана з активним подоланням труднощів і кращою адаптацією [40;41].

За даними ВООЗ, депресія й тривожні розлади є одними з найпоширеніших психічних порушень у світі. За оцінками 2017 року, понад 280 млн людей страждають на депресію, а понад 260-300 млн - на тривожні розлади [13]. Дослідження останніх років засвідчують, що глобальні кризи (пандемія COVID-19, воєнні конфлікти, економічна нестабільність) призводять до суттєвого зростання поширеності дистресу, тривожності та депресивних станів у дорослого населення [13;14].

В Україні рівень депресії та тривожності значно зріс після 2014 року й особливо після повномасштабного вторгнення 2022 року у зв'язку з воєнними подіями, масовою міграцією та тривалою безпековою загрозою [11; 12; 47]. В Ізраїлі, за даними сучасних психологічних досліджень, близько чверті дорослого населення демонструють симптоми високого рівня стресу в умовах постійної безпекової загрози, що позначається на їхній психосоціальній адаптації та якості життя [38; 39].

Особливої актуальності проблема негативних емоційних станів набуває в контексті війни в Україні та вимушеної міграції. Воєнні події, втрата близьких, руйнування домівок, вимушена евакуація й зміна країни проживання є потужними стресорами, що призводять до зростання рівня тривожності, депресії та посттравматичних реакцій серед дорослого населення [12;16]. Тривалий вплив таких стресорів спричиняє емоційне виснаження, зниження мотивації та соціальної активності, що ускладнює процеси адаптації та самореалізації дорослих мігрантів [10; 12; 68].

Вимушене переселення, втрата соціальних зв'язків, необхідність адаптації до нової культури та мовного середовища посилюють психологічний дистрес. У дорослих мігрантів часто спостерігаються симптоми соціальної ізоляції, почуття втрати ідентичності, безнадійності й «подвійної приналежності», що ускладнює формування цілісного життєвого наративу [18;19]. Ці фактори стають додатковим навантаженням на психоемоційний стан особистості, обмежують її можливості для особистісної здійсненності й уповільнюють процес психосоціальної інтеграції.

У цьому контексті емоційна сфера виконує дві провідні функції: регулятивну - через управління поведінкою, вибір копінг-стратегій та підтримання самоконтролю, і смислотворчу - через формування життєвих орієнтацій, цінностей і відчуття сенсу життя [29;65;69]. Саме ці функції стають визначальними у процесі становлення особистісної здійсненності та адаптації до нових життєвих умов, зокрема в ситуаціях війни та міграції.

Негативні емоції мають довготривалі наслідки для всіх сфер життя: вони знижують рівень життєвої енергії й когнітивної гнучкості, викликають фрустрацію, знецінюють власні досягнення, провокують соціальну ізоляцію та суттєво впливають на психологічне благополуччя, зменшуючи відчуття контролю над власним життям [28; 33; 39]. Водночас позитивні емоційні стани - радість, натхнення, внутрішній спокій - сприяють самореалізації, активізують внутрішні ресурси та підсилюють стійкість до стресу [55; 62; 65; 71].

Узагальнюючи викладене, негативні емоційні стани доцільно розглядати як багатфакторне явище, що водночас відображає внутрішні переживання людини та виступає реальним бар'єром для її соціальної активності, професійної реалізації, психосоціальної адаптації й особистісної здійсненності. В цьому контексті емоційна сфера відіграє ключову роль у процесі адаптації, оскільки визначає здатність дорослої людини витримувати стрес, підтримувати когнітивну й поведінкову гнучкість, зберігати цілісність особистості та реалізовувати життєві цілі навіть в умовах тривалої невизначеності.

## **1.2. Особистість дорослого віку: її психологічні особливості та завдання розвитку**

Дорослий вік є одним із ключових періодів життєвого циклу людини. Зазвичай його окреслюють часовими межами приблизно від 25 до 60 років, хоча конкретні вікові рамки можуть варіювати залежно від культурного й соціального контексту. Саме в цей період особистість досягає найбільшої соціальної реалізації, бере на себе відповідальність за професійну діяльність, сімейні обов'язки та виконання різноманітних соціальних ролей. Дорослість часто описують як період відносної стабілізації життєвого шляху, однак ця стабільність є відотною й супроводжується значними психологічними викликами, що потребують високого рівня гнучкої адаптації, саморегуляції та внутрішньої зрілості [71;75].

У психологічних концепціях розвитку дорослий вік отримав ґрунтовне висвітлення. Класична теорія психосоціальних стадій розвитку Е. Еріксона розглядає дорослість крізь призму послідовних криз, у яких інтегруються інтимні, професійні та екзистенційні завдання людини. На ранніх етапах дорослого життя центральною є криза «інтимність проти ізоляції»: здатність створювати глибокі, довірливі стосунки, брати відповідальність за близьку людину й будувати стійкі партнерські зв'язки. У середньому віці, за Еріксоном, провідною стає криза «генеративність проти застою», що полягає

у прагненні залишити слід у майбутньому через виховання дітей, професійну діяльність, соціальну участь та творчі проекти. Якщо ці завдання не реалізуються, зростає ризик відчуття застою, внутрішньої порожнечі та незадоволеності життям. У пізній дорослості окреслюється криза «цілісність проти відчаю»: людина прагне осмислити прожите життя, інтегрувати досягнення й втрати, зберегти відчуття внутрішньої цінності та життєвого сенсу [52].

Модель «життєвих сезонів» Д. Левінсона доповнює цей підхід, розглядаючи дорослість як етап формування, стабілізації та перегляду життєвої структури. У ранній дорослості людина активно конструює власний життєвий проект: обирає професію, створює сім'ю, вибудовує систему цінностей та соціальних зв'язків. У середині життя, за Левінсоном, часто виникає специфічна криза, пов'язана з усвідомленням обмеженості часу, переглядом досягнутих результатів та необхідністю корекції життєвих планів [67]. Такий перегляд може супроводжуватися переживаннями втрати сенсу, розчаруванням у досягнутому, зниженням емоційної енергії, але водночас може стати поштовхом до нового етапу розвитку, якщо особистість здатна трансформувати свої цінності, пріоритети та життєві цілі [67].

Важливий внесок у розуміння дорослості належить аналітичній психології К. Г. Юнга. На його думку, центральним процесом цього періоду є індивідуація — інтеграція свідомого і несвідомого, досягнення внутрішньої цілісності та усвідомлення власної унікальності [60;61]. Особливої ваги цей процес набуває в середині життя, коли особистість стикається з архетипом «тіні», переживає переоцінку власних ролей, досягнень і життєвих сценаріїв. Подолання цієї кризи розглядається Юнгом як умова досягнення глибинної внутрішньої цілісності й переходу до більш зрілої, смислоорієнтованої фази існування [61].

Узагальнюючи різні підходи, можна сказати, що в період дорослості особистість досягає найбільшої стабільності та відповідальності за власне життя. Основними напрямками її розвитку є професійне самовизначення й

самоствердження, гармонізація міжособистісних і сімейних стосунків, формування зрілої моральної позиції, здатності до рефлексії та прийняття відповідальності за власні рішення [27; 48; 55]. Людина цього віку прагне інтегрувати попередній досвід, досягти балансу між особистими потребами та соціальними вимогами, зберегти емоційну врівноваженість і внутрішню цілісність, що є важливими критеріями її особистісної зрілості [33;34].

Зрілість передбачає не лише професійну компетентність і турботу про близьких, але й уміння усвідомлено долати життєві кризи, зберігати внутрішню стійкість, підтримувати почуття власної гідності та відповідальності за власне благополуччя і благополуччя сім'ї [48;49]. У цьому сенсі дорослий вік можна розглядати як період інтеграції життєвого досвіду та виконання складних соціальних ролей, що потребує збереження емоційної стабільності, гнучкості мислення та здатності до адаптації. Будь-яке суттєве порушення цього балансу створює передумови для зниження рівня особистісної здійсненності, появи внутрішніх конфліктів та ускладнення психосоціальної адаптації.

У психології прийнято виділяти кілька підперіодів дорослості, кожен із яких має свої специфічні завдання та ризики:

- рання дорослість (приблизно 20-35 років) - формування професійної ідентичності, входження в професію, становлення близьких партнерських стосунків, створення сім'ї, вибудовування базових життєвих опор;
- середня дорослість (35-50 років) - стабілізація професійного статусу, активне соціальне самоствердження, виховання дітей, поєднання кількох важливих ролей (працівника, батька/матері, партнера, громадянина);
- пізня дорослість (50-60 років) - підбиття проміжних підсумків життя, переосмислення цінностей, підготовка до нового етапу (пізньої зрілості та старіння), адаптація до змін у професійній і сімейній сфері [52].

Кожен із цих підперіодів супроводжується специфічними кризами розвитку. На ранніх етапах дорослості основна увага зосереджується на

пошуку стабільних інтимних стосунків, формуванні сім'ї та професійній реалізації. У середньому віці частіше виникає феномен «кризи середини життя», який багато дослідників розглядають як важливий психологічний рубіж, пов'язаний із переоцінкою сенсу, зміною пріоритетів, переживанням обмеженості часу та необхідністю оновлення життєвих цілей. Людина може відчувати втрату мотивації, зниження емоційної енергії, розчарування в досягнутому, однак за умови внутрішньої гнучкості ця криза може стати поштовхом до більш глибокої самореалізації.

Особливу увагу дослідники приділяють завданням розвитку, які постають перед особистістю в дорослому віці. У зрілому віці провідними завданнями розвитку є професійне самоствердження, гармонізація сімейних і соціальних стосунків, формування зрілої відповідальності за себе та близьких, а також збереження психологічного благополуччя в умовах зростаючих вимог і навантажень. Згідно з концепціями Е. Еріксона, Д. Левінсона та К. Юнга, цей період характеризується прагненням до інтеграції особистісного досвіду, реалізації життєвих цілей і досягнення внутрішньої цілісності; людина намагається поєднати потребу в особистісному розвитку з вимогами соціального середовища, досягаючи динамічного балансу між автономією та відповідальністю [52;61;67].

Важливим завданням стає збереження емоційної рівноваги, уміння справлятися зі стресом і долати кризові ситуації, не втрачаючи здатності до конструктивної саморефлексії. У цьому контексті особистісна здійсненність, описана в працях І. Б. Штепи, Л. М. Карамушки та Н. В. Артюхіної, виступає інтегральним критерієм зрілості дорослої людини — показником її здатності реалізовувати власний життєвий потенціал, зберігаючи внутрішню узгодженість, смислову орієнтацію та відповідальність за власні рішення [1; 3; 18; 32].

Емоційна сфера дорослої особистості, як правило, відзначається більшою глибиною, усвідомленістю та здатністю до саморегуляції порівняно з попередніми віковими періодами. Зріла людина зазвичай здатна аналізувати

власні почуття, усвідомлювати їхні причини, розуміти джерела напруження або тривоги, що сприяє конструктивному розв'язанню конфліктів і підтриманню стабільних соціальних зв'язків [27]. Як зазначав К. Роджерс, «повноцінно функціонуюча особистість» є відкритою до власного досвіду, здатною інтегрувати емоційні переживання у структуру «Я» та проявляти емоційну гнучкість у взаємодії з іншими [27].

Водночас у дорослому віці підвищується ризик виникнення хронічних психоемоційних перевантажень. Постійне поєднання професійних, сімейних, соціальних та екзистенційних завдань, а також вплив зовнішніх стресорів (економічна нестабільність, війна, вимушена міграція) створюють умови для формування стійких тривожних і депресивних станів. Хронічні стани тривоги, депресії чи стресу можуть послаблювати життєву активність, знижувати ефективність професійної діяльності, ускладнювати міжособистісні взаємини, підривати відчуття власної компетентності й контролю над життям [71;73;76;78].

За даними психологічних досліджень останніх років (2019-2023), дорослість справді є періодом підвищеного ризику розвитку психоемоційних розладів через поєднання високих соціальних вимог, внутрішніх вікових криз і зовнішніх стресових чинників [70; 72;]. Зокрема, в Україні серед осіб середнього віку спостерігається зростання рівня тривожності, депресивних проявів і дистресу унаслідок воєнних подій, вимушеної міграції та тривалої невизначеності [11;12]. В Ізраїлі, за результатами досліджень останніх років, значна частина дорослого населення віком 35–55 років регулярно відчуває симптоми дистресу, пов'язані з безпековою ситуацією та хронічною напругою, що також впливає на їхню психосоціальну адаптацію [65;75].

Таким чином, дорослий вік можна розглядати як складний і водночас продуктивний етап розвитку, у якому поєднуються високі вимоги до емоційної, когнітивної та соціальної зрілості особистості. Його успішне проходження передбачає здатність інтегрувати попередній досвід, підтримувати внутрішню цілісність, реалізовувати життєві цілі та зберігати

психосоціальну адаптацію навіть в умовах інтенсивних стресових впливів. Порушення цього балансу, зокрема внаслідок негативних емоційних станів, може суттєво знижувати рівень особистісної здійсненності й потребує спеціальної психологічної підтримки, що й обґрунтовує емпіричні дослідження, представлені в подальших розділах роботи.

### **1.3 Особистісна здійсненність і психосоціальна адаптація як критерії зрілості особистості в дорослому віці**

Поняття «*особистісна здійсненність*» є одним із ключових у сучасній гуманістичній, екзистенційній та вітчизняній психології розвитку дорослої особистості. Воно відображає рівень реалізації потенціалу людини, ступінь її наближення до власного ідеалу, здатність жити у згоді зі своїми цінностями та здійснювати життєві плани в реальному соціальному контексті. Особистісна здійсненність передбачає не лише досягнення зовнішніх результатів (кар'єрних, сімейних, соціальних), а й формування внутрішнього відчуття повноцінності, смислу та життєвої задоволеності [32;33].

У сучасному українському психологічному дискурсі поняття «особистісна здійсненність» системно розроблене в працях І. Б. Штепи, яка трактує його як процес розкриття потенціалу особистості через досягнення життєвих цілей, реалізацію здібностей, духовних потреб та усвідомлення власної цінності [33]. Особистісна здійсненність, за І. Штепою, охоплює як зовнішній рівень - реалізацію в діяльності, професії, стосунках, так і внутрішній - суб'єктивне відчуття смислу, цілісності та відповідності власного життя глибинним ціннісним орієнтаціям дорослої людини [32].

Класичні гуманістичні концепції розглядають близькі за змістом феномени. К. Роджерс описував процес самоздійснення як становлення «повноцінно функціонуючої особистості», яка є відкритою до власного досвіду, приймає себе та інших, володіє високим рівнем внутрішньої узгодженості, здатна гнучко адаптуватися до змін середовища й відповідально

приймати життєві рішення [71]. Така особистість не лише виконує соціальні ролі, а й усвідомлено обирає власний життєвий шлях, спираючись на внутрішні цінності та реалістичне бачення своїх можливостей.

Поняття «особистісна здійсненність» є близьким до концепції самоактуалізації А. Маслоу. Учений вважав, що прагнення до самоактуалізації - реалізації «Я-потенціалу» - є найвищим рівнем мотиваційної ієрархії, який активується після задоволення базових фізіологічних, соціальних потреб і потреб у визнанні [68; 69]. Самоактуалізована особистість, за Маслоу, відзначається спонтанністю, творчістю, глибоким усвідомленням реальності, потребою в приватності та здатністю будувати глибокі, автентичні стосунки. Такі люди діють відповідно до внутрішнього покликання, менше залежні від зовнішніх оцінок, що прямо перегукується з уявленнями про здійсненність як реалізацію власного життєвого проєкту [69].

Водночас «особистісна здійсненність» у вітчизняній традиції має більш виражений соціально-психологічний аспект: вона підкреслює не лише внутрішній розвиток, а й уміння дорослої людини гармонійно поєднувати особисті потреби із соціальними вимогами, зберігаючи автономію й відповідальність [32].

Особливого значення для розуміння здійсненності набуває екзистенційний підхід В. Франкла. Учений розглядав реалізацію особистості через категорію *сенсу життя*: людина стає по-справжньому зрілою тоді, коли усвідомлює власну місію й прагне реалізувати її навіть у складних, кризових або травматичних обставинах [55]. На думку Франкла, саме здатність знаходити сенс у стражданні, втраті, зміні життєвих обставин забезпечує внутрішню стійкість та перетворює зовнішні виклики на джерело подальшого розвитку. Для дорослих мігрантів, які пережили досвід війни, втрат і вимушеного переселення, цей аспект особистісної здійсненності є принципово важливим: підтримка відчуття сенсу дозволяє зберігати психосоціальну активність у новому середовищі.

Суттєвий внесок у розуміння здійсненності у контексті здоров'я та стресу належить А. Антоновському. Його концепція «*відчуття когерентності*» (sense of coherence) описує інтегральну здатність людини сприймати світ як зрозумілий, керований і осмислений [38; 39]. Когерентність складається з трьох компонентів:

- зрозумілість (comprehensibility) - сприйняття подій як структурованих, передбачуваних, таких, що піддаються поясненню;
- керованість (manageability) - переконання, що в особистості є ресурси (власні або соціальні), щоб упоратися з вимогами ситуації;
- осмисленість (meaningfulness) — відчуття, що життя має сенс, а труднощі варті зусиль.

Високий рівень когерентності, за Антоновським, допомагає людині ефективно долати труднощі, підтримувати внутрішній баланс і бачити сенс навіть у стресових обставинах, що фактично збігається з феноменом здійсненності як здатності реалізовувати життєвий потенціал в умовах значних викликів [39].

Українські дослідники також роблять важливий внесок у розробку поняття здійсненності. С. Д. Максименко розглядає її як результат генетико-моделюючого розвитку особистості, коли життєвий шлях вибудовується як послідовність внутрішньо узгоджених рішень, спрямованих на реалізацію власної індивідуальності [21]. У працях І. Б. Штепи здійсненність постає як інтегральний результат взаємодії мотиваційної, ціннісно-сислової та емоційно-вольової сфер дорослої особистості, що забезпечує здатність до усвідомленого вибору, відповідальності та довготривалої реалізації життєвих планів [21; 33].

У гуманістичній традиції К. Роджерса та А. Бандури підкреслюється роль *самоефективності* (self-efficacy) і внутрішньої відповідальності як умов здійсненності. А. Бандура показав, що переконання людини у власній здатності досягати цілей істотно впливають на рівень мотивації, наполегливості та стресостійкості [40; 71]. Висока самоефективність сприяє

активному подоланню труднощів, тоді як низька формує відчуття безпорадності й може блокувати реалізацію потенціалу навіть за наявності об'єктивних можливостей.

Важливий вимір здійсненності - емоційний. У роботах Н. В. Артюхіної та її колег здійсненність розглядається в тісному зв'язку з життєтворчістю, життєвими сценаріями, самодетермінацією та авторським життєвим вибором [1; 2; 5; 9]. Дослідниця показує, що життєтворчий потенціал і життєтворчі ресурси особистості (ціннісно-сміслові орієнтації, здатність до рефлексії, креативність, емоційна врівноваженість) виступають ключовими умовами здійсненності в юнацькому та дорослому віці [1; 2; 5; 11].

На думку Н. В. Артюхіної, здійсненність має *дві форми*:

- внутрішню - як узгодженість цінностей, емоцій, переконань і образу «Я», відчуття внутрішньої цілісності та гармонії;
- зовнішню - як втілення цих переконань у реальній діяльності, спілкуванні, професійній та соціальній активності.

Лише за умови відносної рівноваги між цими двома рівнями людина відчуває справжнє «життєве задоволення», психологічну гармонію й стійкість до кризових ситуацій. Порушення цього балансу (наприклад, розрив між бажаним і реальним «Я» або між цінностями й реальними вчинками) може ставати джерелом внутрішнього конфлікту, фрустрації та негативних емоційних станів.

У світовій науці близьким до здійсненності є поняття *flourishing* (процвітання) у позитивній психології М. Селігмана - стану, що поєднує позитивні емоції, залученість, смисл, досягнення та позитивні стосунки [73; 74]. М. Чіксентміхайї описує стан «поток» (flow) як оптимальний досвід, коли діяльність стає самоцінною, повністю поглинає увагу й приносить глибоке відчуття задоволення та ефективності [50]. Такі стани можна розглядати як особливі прояви здійсненності, коли внутрішні здібності й зовнішні умови оптимально узгоджуються.

Для дорослих мігрантів особистісна здійсненність набуває специфічного змісту. Вона передбачає здатність не лише зберігати цілісність «Я» у ситуації радикальної зміни соціокультурного середовища, а й відновлювати життєві орієнтири, знаходити нові джерела сенсу, професійного та особистісного розвитку в умовах іншої країни. Високий рівень здійсненності дозволяє мігрантові не обмежуватися переживанням втрати, а поступово будувати нову систему життєвих планів, інтегруючи досвід минулого й теперішнього.

Поняття «*психосоціальна адаптація*» тісно пов'язане з особистісною здійсненністю та виступає одним із головних критеріїв її реалізації в соціальному середовищі. Психосоціальна адаптація визначається як здатність особистості ефективно функціонувати в системі соціальних відносин, зберігаючи психологічну стабільність, внутрішню рівновагу та конструктивну поведінку в умовах змін і стресу.

У працях О. І. Бондарчук та В. Г. Панока адаптація дорослої особистості розглядається як багаторівневий процес, що охоплює емоційний, когнітивний, поведінковий, комунікативний та мотиваційно-ціннісний компоненти [11; 24; 25]. У руслі сучасних міжнародних підходів, зокрема моделей крос-культуральної адаптації С. Ward, S. Bochner та А. Furnham, а також акультураційної теорії J. W. Berry, адаптована особистість здатна підтримувати емоційний баланс, ефективно змінювати стратегії поведінки та інтегрувати новий досвід у цілісну структуру Я [46; 47; 77].

Такі автори підкреслюють, що успішна адаптація проявляється у здатності:

- підтримувати емоційну рівноваженість і швидко відновлюватися після стресу;
- демонструвати поведінкову гнучкість і здатність змінювати стратегії дій відповідно до нових умов;
- виявляти когнітивну пластичність -уміння переосмислювати досвід і формувати нові інтерпретації життєвих ситуацій;

- володіти комунікативною компетентністю та здатністю вибудовувати підтримувальні соціальні зв'язки;

- мати сформовану мотиваційно-сміслову основу, що забезпечує активність і цілеспрямованість навіть у складних обставинах.

У теорії акультурації Дж. Беррі психосоціальна адаптація мігрантів розглядається в контексті взаємодії особистості з новим культурним середовищем [46; 47;]. Учений виділяє чотири основні стратегії акультурації:

1. Асиміляція - відмова від власної культури походження та повне прийняття культури суспільства більшості. Така стратегія може сприяти швидшому зовнішньому пристосуванню, але часто пов'язана з втратою ідентичності й внутрішньою напругою.

2. Сегрегація (сепарація) - збереження власної культури при мінімальній взаємодії з приймаючим суспільством. Вона дозволяє підтримувати відчуття приналежності до «своїх», але може посилювати соціальну ізоляцію й конфлікти з оточенням.

3. Інтеграція – поєднання збереження власної культурної ідентичності з активною участю в житті приймаючого суспільства. Ця стратегія вважається найбільш адаптивною, оскільки забезпечує як внутрішню цілісність, так і соціальну включеність.

4. Маргіналізація - втрата зв'язку і з культурою походження, і з культурою приймаючого суспільства, що є найбільш дезадаптивною стратегією, пов'язаною з високим рівнем дистресу, самотності та втрати сенсу [46; 47].

Теорія Дж. Беррі дозволяє пояснити різні траєкторії психосоціальної адаптації дорослих мігрантів, їхній рівень емоційного благополуччя, відчуття здійсненності та якості соціальних контактів. У сучасних умовах української міграції інтеграційна стратегія є найбільш сприятливою для збереження психологічного здоров'я, соціальної активності та можливості реалізувати свій життєвий потенціал у новій країні [46].

У контексті нашого дослідження важливо підкреслити, що *негативні емоційні стани* чинять суттєвий деструктивний вплив на особистісну здійсненність і психосоціальну адаптацію дорослої людини. Зокрема:

-депресія знижує мотивацію, провокує втрату сенсу, руйнує відчуття внутрішньої цінності й компетентності;

-тривожність спричиняє унікальну поведінку, ускладнює соціальні контакти, посилює відчуття відчуження й небезпеки;

-хронічний стрес призводить до емоційного виснаження, дратівливості, когнітивної ригідності, що знижує здатність до гнучкого прийняття рішень і конструктивної взаємодії.

Чим вищий рівень цих станів, тим нижчими, як правило, є показники особистісної здійсненності (здатність діяти згідно зі своїми цінностями, реалізовувати життєві цілі) та психосоціальної адаптації (ефективність соціального функціонування, інтеграція в нове середовище, суб'єктивне відчуття благополуччя).

Згідно з концепцією стресу та копінгу Р. Лазаруса і С. Фолкман, центральну роль у переживанні стресових ситуацій відіграють *копінг-стратегії* - свідомі психологічні та поведінкові способи, за допомогою яких людина намагається впоратися з труднощами [65]. Автори виділяють два основні типи копінгу:

-проблемно-орієнтовані стратегії (спрямовані на зміну ситуації: пошук рішень, планування, активні дії);

-емоційно-орієнтовані стратегії (спрямовані на зміну ставлення до ситуації: зниження напруги, пошук соціальної підтримки, уникнення, емоційна розрядка).

Емпіричні дослідження показують, що дорослі, які переважно використовують проблемно-орієнтований копінг, мають вищий рівень адаптивності, життєвої стійкості та здійсненності, тоді як домінування емоційно-орієнтованих стратегій уникнення, надмірної залежності від інших

або заперечення проблеми пов'язане з підвищеним ризиком хронічного дистресу, тривожних і депресивних симптомів [65;75].

У працях вітчизняних дослідників, які вивчають психосоціальну адаптацію вимушених переселенців, учасників бойових дій та дорослих мігрантів (О. І. Бондарчук, В. Г. Панок, Л. О. Гаврилова, І. І. Дьяконова, В. П. Цигульський та ін.), показано, що високий рівень негативних емоційних станів суттєво ускладнює процес адаптації, призводить до звуження соціальних контактів, зниження професійної активності та погіршення суб'єктивного відчуття життєвої перспективи [11; 15; 16; 24; 25;30]. Натомість особи з розвиненими життєтворчими ресурсами, високою здійсненністю та гнучкими копінг-стратегіями демонструють більшу стійкість, кращу соціальну інтеграцію й здатність підтримувати життєву активність навіть в умовах тривалого стресу.

Отже, особистісна здійсненність і психосоціальна адаптація можна розглядати як взаємопов'язані критерії зрілості дорослої особистості. Вони інтегрують когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти функціонування, відображають узгодженість між внутрішнім світом людини й зовнішніми умовами її життя. Для дорослих мігрантів, які переживають наслідки війни, втрати й вимушеного переселення, поєднання високого рівня здійсненності та успішної психосоціальної адаптації є ключовою умовою збереження психологічного благополуччя й можливості продовжувати особистісний розвиток у новому соціокультурному просторі. Це визначає важливість емпіричного вивчення взаємозв'язку негативних емоційних станів, особистісної здійсненності та психосоціальної адаптації, що становить предмет даного магістерського дослідження

#### **1.4. Негативні емоційні стани в контексті війни, міграції та психосоціальної адаптації дорослих**

У сучасних умовах повномасштабної війни в Україні та масових міграційних процесів проблема негативних емоційних станів набуває особливої гостроти. Для дорослої людини вимушена зміна країни проживання, втрата звичного соціального оточення, професійного статусу, майна, розрив сімейних і дружніх зв'язків, а також постійне усвідомлення загрози для життя близьких виступають потужними стресогенними чинниками. Вони можуть призводити до тривалого емоційного неблагополуччя, дистресу, порушення психосоціальної адаптації та зниження рівня особистісної здійсненності [28; 32; 33].

За даними ВООЗ, наслідки воєнних дій та вимушеної міграції істотно підвищують ризики розвитку депресивних, тривожних, посттравматичних та адаптаційних розладів, а також погіршують суб'єктивне відчуття якості життя й соціального функціонування [13; 14]. Окремо підкреслюється, що психічне здоров'я біженців та шукачів притулку є вразливою сферою, оскільки ці категорії населення мають справу не лише з одноразовою травматичною подією, а з тривалим комплексом стресорів: небезпекою, втратою, невизначеністю й вимушеною адаптацією до нового середовища [75].

У дослідженнях психологічної адаптації мігрантів наголошується, що міграція є не одноразовою подією, а тривалим процесом, який включає кілька послідовних етапів: прийняття рішення про виїзд, безпосередній переїзд, період первинної адаптації, подальшу інтеграцію в нове середовище та реконструкцію життєвих планів. На кожному з цих етапів доросла особистість стикається з різними формами емоційного напруження, які проявляються у вигляді тривожності, пригніченості, почуття втрати контролю, розгубленості, сорому або провини перед тими, хто залишився в країні походження.

Особливе місце у структурі переживань мігрантів посідає феномен *аккультураційного стресу*, який Дж. Беррі розглядає як специфічну форму дистресу, пов'язану з необхідністю пристосування до нової культури, норм і

правил взаємодії [46; 47]. Акультураційний стрес посилюється тоді, коли людина одночасно переживає втрату соціального статусу, професійної ідентичності й відчуття приналежності до рідного соціального середовища. За таких умов негативні емоційні стани виконують подвійні функції: з одного боку, вони сигналізують про надмірне навантаження на психіку, з іншого - можуть блокувати адаптивну активність, звужувати діапазон копінг-стратегій та знижувати здатність до конструктивного пошуку рішень [46].

Сучасні емпіричні дослідження показують, що дорослі мігранти, які залишили країну внаслідок воєнних дій, часто демонструють симптоми тривоги, депресії, підвищеної емоційної вразливості, емоційного вигорання, соматизації (поява тілесних скарг без достатнього медичного пояснення) та посттравматичного стресу [48; 49; 71].

До типових переживань належать:

- почуття втрати дому та звичного способу життя;
- невизначеність і непередбачуваність майбутнього;
- труднощі з працевлаштуванням і професійною реалізацією;
- мовні бар'єри й культурні відмінності;
- провина перед близькими, які залишилися в зоні небезпеки;
- відчуття «подвійної приналежності» та криза ідентичності, коли

людина одночасно не відчуває себе повністю інтегрованою ані в країні походження, ані в країні перебування.

В окремих випадках формуються повноцінні посттравматичні розлади або розлади адаптації, описані в DSM-5 та МКХ-11, де підкреслюється зв'язок між інтенсивним стресором (війна, насильство, вимушена міграція) та стійкими змінами емоційного стану й поведінки [37; 79].

Важливим чинником, що зумовлює інтенсивність негативних емоційних станів, є якість соціальної підтримки в країні перебування. Дослідження О. І. Бондарчук, В. Г. Панока, Н. В. Артюхіної, О. М. Шеремет та інших авторів демонструють, що підтримувальні стосунки, включеність у спільноту, наявність груп взаємодопомоги, участь у волонтерських або

громадських ініціативах, можливість звернутися по професійну психологічну допомогу істотно знижують рівень дистресу, сприяють відновленню відчуття безпеки, контролю над життям і перспективи майбутнього [7; 12; 13; 15; 24; 25; 31]. Натомість соціальна ізоляція, дискримінація, відсутність зрозумілих правил взаємодії в новому середовищі, а також нестача інституційної підтримки ускладнюють адаптацію, посилюють тривожність і сприяють формуванню дезадаптивних копінг-стратегій (уникнення, пасивність, замикання в собі, зловживання психоактивними речовинами) [21; 25; 35; 50].

У руслі салютогенного підходу А. Антоновського ключову роль у подоланні міграційних та воєнних стресорів відіграє *відчуття когерентності* (sense of coherence), яке включає три компоненти: зрозумілість, керованість та осмисленість життєвих подій [38;39].

- зрозумілість означає сприйняття подій як структурованих, передбачуваних і таких, що піддаються поясненню;
- керованість пов'язана з переконанням, що людина має (або може залучити) необхідні внутрішні та зовнішні ресурси для подолання труднощів;
- осмисленість відображає переживання того, що життя, попри складні обставини, має сенс, а вкладені зусилля — виправдані [14; 56; 57].

Чим вищий рівень когерентності, тим нижча ймовірність того, що негативні емоційні стани набудуть хронічного характеру, призведуть до глибокої дезадаптації чи формування стійких травматичних схем. У контексті української міграції це означає, що дорослий мігрант, який здатен зрозуміти причини свого становища (воєнні події, необхідність захисту сім'ї), бачить реальні ресурси підтримки (родина, громада, соціальні служби, професійні спільноти) та зберігає відчуття смислу (турбота про дітей, збереження життя, професійне служіння), має значно кращі шанси на успішну інтеграцію в нове середовище [20; 21; 41; 75].

Важливим захисним чинником у процесі адаптації є *особистісна здійсненність* як інтегральний показник внутрішньої структурованості,

цілеспрямованості та смислової орієнтації дорослої особистості [36; 39; 52; 53]. Для мігрантів висока здійсненність означає здатність:

- зберігати й переосмислювати свої життєві цілі у нових умовах;
- брати відповідальність за вибір і наслідки рішень, у тому числі пов'язаних з переїздом, працевлаштуванням, зміною професійної траєкторії;
- шукати можливості для професійного та особистісного розвитку в іншій країні;
- інтегрувати травматичний досвід у цілісний життєвий наратив, не ототожнюючи себе лише з роллю «жертви війни» чи «біженця».

У дослідженнях Н. В. Артюхіної та її співавторів показано, що життєтворчі ресурси - смислова орієнтація, рефлексивність, креативність, емоційна врівноваженість, здатність до авторського життєвого вибору - істотно пов'язані з рівнем психічного благополуччя, якістю міжособистісних стосунків і стійкістю до емоційного вигорання у студентів та дорослих [1; 2; 5; 9]. Зокрема, підкреслюється, що емоційна й особистісна здійсненність зменшує інтенсивність негативних переживань, підвищує рівень саморегуляції та сприяє конструктивному подоланню кризових ситуацій, у тому числі пов'язаних із професійними й життєвими змінами [1; 10; 12].

У цьому контексті негативні емоційні стани можна розглядати не лише як бар'єр, але й як *сигнал* до необхідності перегляду життєвих стратегій і переосмислення смислів, що резонує з екзистенційним підходом В. Франкла [55]. З позиції Франкла, переживання страждання, втрати, провини або безнадії може стати «точкою повороту» для особистості, якщо вона знаходить інший, глибший сенс свого досвіду й інтегрує його у власну життєву історію.

Не менш суттєвим чинником адаптації є *самоефективність*, яку А. Бандура визначає як віру людини у власну здатність успішно справлятися із завданнями й життєвими викликами [40]. В умовах міграції високий рівень самоефективності пов'язаний із готовністю вивчати нову мову, опановувати іншу професію, будувати соціальні зв'язки, активно шукати інформаційну, матеріальну й емоційну підтримку. Низька самоефективність, навпаки,

корелює з підвищеною тривожністю, унікальною поведінкою, почуттям безпорадності, зниженням ініціативи та відчуттям «застрягання» в минулому [40;41].

Окремий напрям досліджень стосується *життєстійкості* (resilience) та ресурсів, які дозволяють дорослим зберігати відносну стабільність функціонування, попри дію сильних стресорів. Г. Сельє, описуючи реакцію на стрес, наголошував на відмінності між еустресом і дистресом, а також на небезпеці хронічного стресу, що призводить до виснаження ресурсів і психосоматичних порушень [75]. У подальших роботах Г. А. Бонанно, С. Е. Хобфолла, О. В. Степаненко показано, що стійкість до травматичних подій залежить від здатності зберігати базовий рівень функціонування, мобілізувати доступні ресурси та відновлювати життєві цілі після періоду дезорганізації [28; 48; 58].

Теорія *збереження ресурсів* (Conservation of Resources Theory) С. Е. Хобфолла підкреслює, що стрес виникає як реакція на загрозу втрати ресурсів, реальну їх втрату або відсутність очікуваного «приросту» ресурсів після інвестицій зусиль [58]. До таких ресурсів належать матеріальні (житло, фінанси), соціальні (підтримка, статус), особистісні (самооцінка, самоефективність, компетентність) та енергетичні (час, здоров'я). Війна та вимушена міграція є подіями, що одночасно загрожують майже всім типам ресурсів, що значною мірою пояснює інтенсивність негативних емоційних станів у дорослих мігрантів [58].

Українські дослідження психосоціальної адаптації вимушених переселенців підкреслюють, що життєстійкість, відчуття когерентності, особистісна здійсненність, соціальна підтримка та доступ до психологічної допомоги є ключовими факторами, які пом'якшують деструктивний вплив дистресу й сприяють збереженню життєвої активності. Натомість відсутність цих ресурсів веде до формування хронічного дистресу, порушень сну, психосоматичних симптомів, зниження продуктивності, фіксації на травматичних подіях і соціальної ізоляції, що безпосередньо знижує рівень

особистісної здійсненності та ускладнює інтеграцію в нове соціокультурне середовище.

Таким чином, теоретичний аналіз показує, що в умовах війни та міграції негативні емоційні стани виступають центральною ланкою, яка пов'язує суб'єктивний досвід втрати, невизначеності й небезпеки з рівнем психосоціальної адаптації дорослої особистості. Вони суттєво впливають на показники особистісної здійсненності, самоефективності, відчуття когерентності, життєстійкості та якості соціальної взаємодії. Водночас наявність внутрішніх ресурсів (емоційна саморегуляція, смислова орієнтація, життєтворчий потенціал, відчуття компетентності) та зовнішніх ресурсів (соціальна підтримка, інституційна допомога, доступ до психологічних сервісів) може істотно пом'якшувати деструктивний вплив дистресу й створювати умови для успішної адаптації й подальшої особистісної реалізації.

Проведення емпіричних досліджень, спрямованих на вивчення взаємозв'язків між негативними емоційними станами, особистісною здійсненністю та психосоціальною адаптацією дорослих українських мігрантів, є важливим кроком до розроблення цільових програм психологічної підтримки, підвищення їхньої життєвої стійкості та сприяння успішній інтеграції у новий соціокультурний простір. Саме це обґрунтовує актуальність і практичну значущість емпіричної частини представленого магістерського дослідження.

### **Висновки до першого розділу**

Проведений теоретичний аналіз дозволяє зробити висновок, що проблема негативних емоційних станів у дорослому віці є комплексною та багатофакторною, охоплює як індивідуально-психічні механізми, так і соціально-культурні умови життя людини. У сучасному світі, позначеному високим рівнем стресогенності, швидкими соціальними змінами, війнами, економічною нестабільністю та масштабними міграційними процесами, саме

доросла особистість переживає найбільше навантаження. Це зумовлено поєднанням відповідальності за власне життя й благополуччя близьких з необхідністю приймати складні рішення, адаптуватися до нових умов і одночасно зберігати внутрішню емоційну рівновагу.

Теоретичний огляд вітчизняних і зарубіжних джерел показує, що емоційні стани дорослої людини є не лише відображенням її психічного благополуччя, але й ключовим регулятором поведінки, соціальної активності та адаптивності. Негативні емоції — тривожність, депресивність, дистрес, емоційне виснаження — мають тенденцію до закріплення, впливають на когнітивні процеси, мотиваційну сферу та соціальну взаємодію. У дорослому віці вони можуть стати каталізатором особистісних криз, порушувати здійсненність, знижувати самоефективність та ускладнювати взаємодію з новим соціальним середовищем.

Особливої актуальності ця проблема набуває в умовах вимушеної міграції, коли доросла людина стикається не лише з емоційними втратами, а й з необхідністю швидкої перебудови життєвих стратегій, ролей і цілей. Негативні емоційні стани у цьому випадку накладаються на акультураційний стрес, мовні бар'єри, зміни в соціальному статусі, невизначеність майбутнього, що суттєво впливає на рівень психосоціальної адаптації. Теоретичні моделі (А. Антоновський, Д. Беррі, К. Роджерс, В. Франкл, А. Маслоу) показують, що особистісна здійсненність, емоційна саморегуляція, відчуття когерентності та наявність сенсу життя виступають критично важливими чинниками стійкості особистості у кризових і посттравматичних умовах.

Таким чином, перший розділ показує, що емоційні стани, особистісна здійсненність і психосоціальна адаптація утворюють єдиний інтегративний комплекс, у межах якого кожен компонент впливає на інші. Негативні емоційні стани не лише погіршують внутрішній стан дорослої людини, але й суттєво обмежують її можливості професійної реалізації, знижують мотивацію, впливають на якість соціальних контактів і здатність успішно

функціонувати в умовах змін. З іншого боку, високий рівень здійсненності, самоефективності, внутрішньої узгодженості та смислової орієнтації слугують ресурсами, які пом'якшують наслідки дистресу та сприяють адаптації.

Узагальнюючи теоретичні положення, можна зробити такі висновки:

1. Негативні емоційні стани (депресія, тривожність, стрес, емоційне виснаження) є ключовими факторами, що знижують соціальну активність, професійну ефективність та рівень особистісної самореалізації дорослої людини.

2. Дорослий вік є періодом найбільшої відповідальності та навантаження, що робить особистість вразливою до впливу емоційного неблагополуччя і водночас потребує високого рівня саморегуляції та психологічної стійкості.

3. У міжнародних клінічних класифікаціях DSM-5 та ICD-11 негативні емоційні стани розглядаються як основа дезадаптивних розладів, що впливають на здатність дорослого підтримувати стабільну соціальну і професійну діяльність.

4. Війна, міграція та втрата соціальних зв'язків суттєво підсилюють інтенсивність негативних емоційних станів у дорослих українців, що, у свою чергу, погіршує рівень психосоціальної адаптації в новому середовищі.

5. Теоретичні підходи (Лазарус, Фолкман, Фестінгер, Маслоу, Роджерс, Антоновський, Фредріксон, Бандура) свідчать, що емоційна сфера є центральним механізмом адаптації, а її дисфункція призводить до порушення здійсненності, самоефективності та когнітивної гнучкості.

6. Особистісна здійсненність є важливим маркером внутрішньої зрілості та здатності дорослого до самореалізації і залежить від рівня емоційної стабільності, смислової орієнтації та компетентності людини у вирішенні життєвих завдань.

7. Подальше емпіричне дослідження взаємозв'язків між емоційними станами, здійсненністю та адаптивністю є необхідним для створення науково

обґрунтованих програм психологічної підтримки дорослих українських мігрантів, що опинилися в умовах тривалої невизначеності.

## **РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ**

У цьому розділі подано опис етичних засад дослідження, характеристики вибірки, обґрунтування добору психодіагностичного інструментарію, організацію та процедуру збору даних, а також методи статистичної обробки результатів. Отримані емпіричні дані слугуватимуть основою для подальшого аналізу у Розділі 3, де будуть проінтерпретовані особливості взаємозв'язку між емоційними станами, особистісною здійсненністю та психосоціальною адаптацією дорослих українських мігрантів в Ізраїлі.

### **2.1. Етичні норми проведення психологічного дослідження**

Дослідження було організовано відповідно до чинних етичних принципів психологічної науки і практики, зокрема до Етичного кодексу психолога Європейської федерації психологічних асоціацій (EFPA), стандартів гуманістично орієнтованої психотерапії [30; 57] та рекомендацій щодо роботи з людьми, що перебувають у стані підвищеного стресу й вимушеної міграції.

Основними етичними засадами дослідження були:

- добровільна участь: жоден з респондентів не зазнавав зовнішнього тиску чи примусу до участі;
- інформована згода: перед початком заповнення опитувальників кожному учаснику було надано інформацію про мету дослідження, його зміст, приблизну тривалість, а також про використання результатів виключно в узагальненому науковому вигляді;
- анонімність і конфіденційність: у формі не збиралися персональні дані, що дозволяли б ідентифікувати респондента; відповіді аналізувалися у груповому форматі, без можливості виокремлення окремих осіб;

- право на відмову: учасники могли перервати участь на будь-якому етапі без пояснення причин і без жодних негативних наслідків;
- мінімізація психологічного дискомфорту: у тексті інструкцій було окремо наголошено, що учасник може пропустити будь-яке запитання, яке викликає в нього надмірне напруження чи дискомфорт, а також звернутися за психологічною допомогою у разі потреби.

Особлива увага приділялася створенню безпечного емоційного простору, оскільки частина респондентів мала досвід війни, втрати домівки, зміни країни проживання та вимушеної адаптації в іншій культурі. У кінці онлайн-анкети учасникам пропонувалися контакти фахівців, до яких вони могли звернутися за психологічною підтримкою.

Підтвердженням участі виступала електронна інформована згода (поставлена відмітка у відповідному полі анкети). Усі етапи дослідження відповідали вимогам наукової доброчесності, об'єктивності, поваги до гідності людини та гуманного ставлення до осіб, які переживають наслідки війни та міграції.

## **2.2. Загальні характеристики вибірки респондентів**

До емпіричного дослідження було залучено 48 осіб віком від 25 до 45 років (середній вік - 36,4 року), які належать до категорії українських мігрантів середнього дорослого віку та тимчасово або постійно проживають в Ізраїлі. Вибірка відповідає критеріям дорослості та соціальної відповідальності, описаним у сучасних теоріях розвитку особистості і дослідженнях дорослих мігрантів [20];

Статеві-освітні характеристики вибірки:

- 27 жінок (56,3 %) і 21 чоловік (43,7 %);
- усі респонденти мають вищу або неповну вищу освіту (100 %);
- більшість перебуває в активному працездатному віці та в процесі професійної адаптації й соціальної інтеграції на новому місці проживання.

Основні характеристики вибірки представлені в таблиці 2.1.

*Таблиця 2.1.*

**Соціально-демографічні характеристики вибірки**

<b>Показник</b>	<b>Кількість осіб</b>	<b>%</b>
Загальна кількість респондентів	48	100
Жінки	27	56,3
Чоловіки	21	43,7
Освіта: вища або неповна вища	48	100

Вибірка є цільовою та відображає групу дорослих українських мігрантів, які проживають в Ізраїлі не менше шести місяців, мають досвід вимушеної адаптації до нового соціокультурного середовища, зіткнулися з наслідками війни, зміною соціального статусу та професійних перспектив. Такий склад вибірки дозволяє дослідити взаємозв'язок між негативними емоційними станами, особистісною здійсненністю та психосоціальною адаптацією саме в тій групі, для якої ці процеси є найбільш актуальними.

**2.3. Обґрунтування обраних методик**

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс стандартизованих психодіагностичних методик, який охоплює основні параметри емоційної сфери, особистісної здійсненності та адаптивних можливостей дорослих мігрантів. Добір інструментарію ґрунтувався на сучасних вимогах до валідності й надійності психодіагностичних методів.

DASS-21 використано для оцінки інтенсивності трьох ключових негативних емоційних станів: депресії, тривоги та стресу. Шкала містить 21 твердження, згруповане у три субшкали (по 7 пунктів), і широко застосовується в міжнародних дослідженнях стресу й емоційних розладів.

1. *Шкала депресії, тривоги і стресу DASS-21 (Lovibond & Lovibond, 1995).*

Інструкція. Респондент оцінює, як часто протягом останнього тижня він відчував певні стани, за 4-бальною шкалою:

0 - зовсім не було; 1 - іноді; 2 - часто; 3 - майже завжди.

Інтерпретація. Сума балів за кожною шкалою інтерпретується відповідно до таблиці рівнів: 0-4 - нормальний; 5-6 - легкий; 7-10 - помірний; 11-13 - важкий; >14 - дуже важкий рівень (депресії, тривоги або стресу).

Валідність і надійність. Українська адаптація (Мельник Ю. Б., Стаднік А. В., 2023) продемонструвала високу внутрішню узгодженість ( $\alpha > 0.85$ ), підтверджену трьохфакторну структуру («депресія – тривога – стрес») та конструктну валідність. Методика стандартизована на репрезентативних вибірках дорослого населення, рекомендована для наукових і клінічних досліджень.

Переваги: Швидке заповнення (до 5 хв); придатність для повторних вимірів у динаміці терапії; можливість використання в онлайн-форматі.

Обґрунтування вибору. DASS-21 було обрано як стислий, психометрично надійний інструмент для комплексного оцінювання емоційного неблагополуччя. Шкала чутлива до змін емоційного стану, придатна для онлайн-формату та дозволяє диференційовано аналізувати внесок депресії, тривоги й стресу у зниження рівня особистісної здійсненності та порушення психосоціальної адаптації.

2. *Опитувальник особистісної здійсненності (О. Штепи)*

Опитувальник особистісної здійсненності ґрунтується на теоретичній моделі І. Б. Штепи, яка розглядає здійсненність як інтегральний показник самореалізації, смислової орієнтації, відповідальності та цілісності життєвого шляху дорослої особистості.

Методика складається з 40 тверджень, що формують декілька ключових шкал, зокрема: цільову спрямованість, продуктивне усамітнення, прийняття

Іншого, внутрішню й зовнішню форми здійсненості, відповідальність за життєвий вибір [39].

Інструкція. Респондент оцінює кожне твердження за 5-бальною шкалою (1 -«зовсім не згоден», 5 - «повністю згоден»).

Інтерпретація. Вищі значення вказують на високий рівень особистісної здійсненості, що виявляється у здатності до цілеспрямованої діяльності, самоприйняття, авторського життєвого вибору й відповідальності за наслідки власних рішень.

Валідність і надійність. Опитувальник апробовано на вибірці 542 осіб віком 18-77 років. Конфірматорний факторний аналіз підтвердив чотирифакторну модель, що пояснює 82,9 % дисперсії. Коефіцієнти  $\alpha$  Кронбаха варіюють у межах 0,83–0,91, що свідчить про високу внутрішню узгодженість шкал.

Обґрунтування вибору. Даний інструмент безпосередньо відповідає одній із центральних змінних дослідження — рівню особистісної здійсненості дорослих мігрантів. Він дозволяє оцінити, наскільки людина зберігає або відновлює смислову цілісність, життєву активність і здатність реалізовувати свої цілі в умовах міграції та тривалого стресу.

### *3. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації*

#### *Роджерса–Даймонда*

Методика Роджерса–Даймонда використовується для оцінки рівня соціально-психологічної адаптації, що включає показники самоприйняття, емоційного комфорту, домінування, прийняття інших і внутрішнього контролю. Ці параметри відображають якість інтеграції особистості в соціальне середовище, її здатність підтримувати конструктивні взаємини та ефективно функціонувати в різних соціальних ролях.

Інструкція. Респондент оцінює твердження за 7-бальною шкалою — від «повністю не згоден» до «повністю згоден».

Інтерпретація. Високі показники свідчать про гармонійну психосоціальну адаптацію, відповідність особистих стратегій взаємодії вимогам соціального середовища, здатність до відкритої комунікації та збереження емоційного комфорту. Низькі значення вказують на труднощі адаптації, підвищену напруженість у міжособистісних стосунках, схильність до ізоляції, внутрішній конфлікт.

Валідність і надійність. Методика є класичною, має стабільну факторну структуру та задовільні показники надійності ( $\alpha \approx 0,80$ ). Українські адаптаційні дослідження продемонстрували узгодженість шкал та їх позитивні кореляції з показниками самоприйняття й емоційного благополуччя.

Обґрунтування вибору. Застосування методики Роджерса–Даймонда у цьому дослідженні дозволяє розглядати психосоціальну адаптацію як «місток» між внутрішнім емоційним станом та зовнішнім соціальним функціонуванням особистості. Для дорослих мігрантів, які вимушено змінюють культурне середовище, саме якість міжособистісних стосунків та інтеграції в нові спільноти є критично важливою для збереження психологічного здоров'я.

#### *4. Опитувальник «Адаптивність» (В. Лоскутов, модифікована версія для ВПО)*

Опитувальник «Адаптивність» спрямований на оцінку особистісної, емоційно-мотиваційної та поведінково-когнітивної адаптивності, зокрема психологічної стійкості, гнучкості мислення, самооцінки ефективності власних дій у змінних умовах.

Методика дає змогу виділити п'ять основних компонентів адаптивності: емоційну, поведінкову, когнітивну, комунікативну та мотиваційну.

Інструкція. Респондент оцінює 50 тверджень за 5-бальною шкалою (1 - «зовсім не відповідає», 5 - «повністю відповідає»).

Інтерпретація. Підрахунок балів ведеться окремо за 5 підшкалами (емоційна, поведінкова, когнітивна, комунікативна, мотиваційна адаптивність). 41–50 - високий рівень; 31–40 - середній; 21–30 - низький; <20 - критичний.

Валідність і надійність. Модифікована версія опитувальника, адаптована для вибірок внутрішньо переміщених осіб (40–60 років), продемонструвала задовільні показники внутрішньої узгодженості ( $\alpha = 0,86$ ) та підтверджену п'ятифакторну структуру, що корелює з показниками психологічної стійкості та емоційної регуляції.

Обґрунтування вибору. Методика «Адаптивність» дозволяє перейти від загальної оцінки емоційного стану до аналізу конкретних поведінкових стратегій і ресурсів, за допомогою яких мігранти долають труднощі нового середовища. Це важливо для розуміння того, як негативні емоційні стани (виміряні за DASS-21) взаємодіють із рівнем адаптивних можливостей та особистісної здійсненності.

### *5. Тест Бендера (візуально-моторна організація)*

Тест Бендера–Гештальта використано як додатковий індикатор рівня емоційної напруги, тривожності та особливостей перцептивно-моторної організації. Він дає змогу оцінити загальний рівень структурованості зорово-моторної діяльності, що опосередковано пов'язаний із когнітивною зібраністю, внутрішньою напругою та рівнем дезорганізованості [63;64].

Процедура. Респонденту пропонується відтворити на папері 9 зразків геометричних фігур, максимально точно копіюючи їх форму, пропорції та розташування.

Інтерпретація. Порушення просторових пропорцій, істотні спотворення ліній, надмірне спрощення чи надлишкова деталізація можуть свідчити про емоційне напруження, високий рівень тривоги, труднощі організації діяльності або загальну дезадаптацію.

Валідність і надійність. Тест Бендера має тривалу історію застосування в клінічній та консультативній практиці (Бендер, 1938; Е. М. Koppitz, 1963) і продемонстрував задовільні показники інтер-ратерної надійності ( $> 0,80$ ) та тест-ретест ( $0,84$ ) [63;64].

Обґрунтування вибору. У контексті даного дослідження тест Бендера використано як якісне доповнення до опитувальників, що дозволяє побачити можливі прояви емоційного напруження й дезорганізації на рівні невербальної діяльності. Результати тесту розглядаються в додатках і не включаються до основної статистичної моделі, але слугують важливим джерелом для клініко-психологічної інтерпретації.

Підсумовуючи, застосований комплекс психодіагностичних методик забезпечує цілісне охоплення основних параметрів дослідження: емоційної напруги (DASS-21), рівня особистісної здійсненності (Штепа), соціально-психологічної адаптації (Роджерс–Даймонд), поведінкової та когнітивної гнучкості (Лоскутов), а також загального рівня організованості та емоційного контролю (тест Бендера).

Усі методики мають підтверджену валідність, надійність і стандартизованість, що забезпечує достовірність і наукову обґрунтованість отриманих результатів. Таке поєднання інструментів дозволяє комплексно оцінити взаємозв'язок між негативними емоційними станами, особистісною здійсненністю та психосоціальною адаптацією дорослих респондентів.

Підсумкові дані щодо обраних методик представлені в таблиці 2.2.

**Таблиця 2.2.**

**Таблиця зведення даних обраних методик**

Назва методики	Мета	Інструкція	Валідність і надійність	Коротка інтерпретація
Шкала депресії, тривоги і стресу DASS-21 (Lovibond & Lovibond, 1995)	Оцінка інтенсивності трьох негативних емоційних станів: депресії,	Респондент оцінює за шкалою відповідно частоти переживань за	Українська адаптація (Мельник, Стаднік, 2023), $\alpha > 0,85$ , підтверджена трьохфакторна	Сума балів за шкалами інтерпретується за рівнями: 0-4 - нормальний; 5-6 - легкий;

	тривоги, стресу.	останній тиждень.	структура, висока конструктивна валідність.	7-10 - помірний; 11-13 - важкий; >14 - дуже важкий.
Опитувальник особистісної здійсненності (О. Штепа, 2018)	Вимірювання рівня особистісної реалізації, цільової спрямованості, відповідальності та прийняття Іншого.	40 тверджень, оцінюються за 5-бальною шкалою (1 - не згоден, 5 - повністю згоден).	Апробація на 542 особах, $\alpha$ Кронбаха 0.83–0.91, підтверджена чотирифакторна модель.	Вищі значення вказують на високий рівень здійсненності - цілеспрямованість, самоприйняття, відповідальність.
Методика соціально-психологічної адаптації Роджерса–Даймонда	Оцінка рівня соціальної адаптованості, самоприйняття, емоційного комфорту, домінування, прийняття інших.	16 тверджень, оцінюються за 7-бальною шкалою від «повністю не згоден» до «повністю згоден».	Класична методика, $\alpha \approx 0.80$ , підтверджена факторна структура, адаптація українською (2021).	Високі бали - гармонійна адаптація; низькі - соціальна дезадаптація.
Опитувальник “Адаптивність” (В. Лоскутов, модифікована версія для ВПО)	Оцінка емоційної, поведінкової, когнітивної, комунікативної та мотиваційної адаптивності.	50 тверджень, оцінюються за 5-бальною шкалою (1 - не відповідає, 5 - повністю відповідає).	$\alpha = 0.86$ , підтверджена п'ятифакторна структура, валідизована на вибірці ВПО (40–60 років).	41-50 - високий рівень; 31-40 - середній; 21–30 - низький; <20 - критичний рівень адаптивності.
Тест Бендера (візуально-моторна організація)	Оцінка емоційної напруги, тривожності, перцептивно-моторної координації.	Респондент копіює 9 геометричних фігур максимально точно.	Стандартизовано (Бендер, 1938; Коррітц, 1963), $\alpha = 0.84$ , інтер-ратерна надійність > 0.80.	Спотворення фігур, неточності чи порушення пропорцій свідчать про емоційну дезорганізацію або тривожність.

Загалом, обраний батарейний підхід дозволяє охопити три основні рівні функціонування особистості: емоційний (DASS-21), смислово-ресурсний

(опитувальник здійсненності І. Штепи), соціально-поведінковий (Роджерс–Даймонд, «Адаптивність» Лоскутова) та когнітивно-перцептивний (тест Бендера). Таке поєднання інструментів забезпечує цілісне вивчення взаємозв'язку між негативними емоційними станами, особистісною здійсненністю та психосоціальною адаптацією дорослих мігрантів.

Застосування шкали DASS-21 у дослідженні є методично виправданим з кількох причин. По-перше, опитувальник дозволяє диференційовано оцінити три ключові компоненти емоційного неблагополуччя — депресію, тривожність і стрес, що дає змогу уникнути їх злиття в один узагальнений показник і простежити специфіку впливу кожного стану на здійсненність та адаптацію. По-друге, DASS-21 продемонструвала високу внутрішню узгодженість і прийнятну конструктну валідність у різних культурах, зокрема в вибірках дорослого населення, яке переживає хронічний стрес, міграційні та соціальні кризи. Важливим є й те, що формат самооцінки дозволяє фіксувати суб'єктивний досвід респондентів, який не завжди очевидний при зовнішньому спостереженні, але істотно впливає на їхню поведінку та життєві рішення.

Опитувальник особистісної здійсненності О. Штепи доповнює дані DASS-21 тим, що фокусується не стільки на симптоматиці емоційного неблагополуччя, скільки на ресурсному вимірі особистості. Його шкали (цільова визначеність, прийняття іншого, внутрішня та зовнішня форма здійсненності, відповідальність тощо) відображають ступінь структурованості життєвого простору людини, її здатність будувати й реалізовувати життєві плани, підтримувати смислову цілісність навіть за умов стресу. Саме тому цей інструмент є чутливим до тих змін, що відбуваються з дорослою особистістю в умовах міграції: він дозволяє оцінити, наскільки людина зберігає або відновлює здатність діяти в згоді зі своїми цінностями, життєвими цілями й відповідальністю за власний вибір.

Методика соціально-психологічної адаптації Роджерса–Даймонд у даному дослідженні виконує роль «містка» між внутрішнім переживанням і

зовнішнім функціонуванням особистості. Її показники (самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт, домінування тощо) відображають якість взаємодії людини з соціальним оточенням, ступінь її відкритості, довіри, готовності до співпраці та здатності зберігати психологічну рівновагу у міжособистісних стосунках. Для мігрантів ці параметри є критичними, оскільки саме через зміни у соціальному полі (нова країна, інша мова, зміна статусу) найчастіше розгортається криза ідентичності та відчуття «викоріненості». Таким чином, методика Роджерса–Даймонд дозволяє побачити, як негативні емоційні стани пов'язані з порушенням прийняття себе й інших, зниженням емоційного комфорту та труднощами інтеграції в нові спільноти.

Опитувальник «Адаптивність» В. Лоскутова дає змогу перейнятися поведінковим виміром адаптаційних можливостей особистості. На відміну від суто клінічних шкал, ця методика орієнтована на вивчення повсякденних стратегій взаємодії зі світом: гнучкості в прийнятті рішень, здатності змінювати стратегії поведінки залежно від ситуації, толерантності до невизначеності, комунікативної відкритості. Для дорослих мігрантів, які змушені швидко опанувати нові соціальні ролі та культурні правила, ці параметри є визначальними в успішності інтеграції. Використання опитувальника Лоскутова дозволяє не лише фіксувати рівень загальної адаптивності, а й співвідносити його з суб'єктивними емоційними переживаннями та рівнем здійсненості, виявляючи «вузькі місця» у системі копінг-стратегій.

Застосування тесту Бендера (у модифікації Л. Кормана) у даному дослідженні має на меті поглибити розуміння когнітивно-перцептивних наслідків емоційної напруги. На відміну від опитувальників, тест Бендера фіксує особливості зорово-моторної координації, просторової організації, здатності до цілісного сприймання й відтворення структурованого зразка. Дослідження показують, що підвищений рівень тривоги, виснаження та внутрішньої напруги може проявлятися в порушенні організації зображення,

фрагментарності виконання, надмірній деталізації або, навпаки, спрощенні фігур. У контексті нашої роботи це дозволяє простежити, як емоційні стани, що вимірюються DASS-21, узгоджуються з більш «тонкими» показниками когнітивної зібраності та здатності до структурованої діяльності.

Таке поєднання інструментів забезпечує не лише широту, а й глибину аналізу: воно дозволяє дослідити, яким чином негативні емоційні стани «проходять» через систему цілей, смислів і цінностей, трансформуються у певні стратегії поведінки та, зрештою, впливають на успішність психосоціальної адаптації дорослих мігрантів. Саме мультикомпонентний підхід, що поєднує суб'єктивні самооцінки, показники здійсненності та поведінкові характеристики, робить емпіричну базу дослідження цілісною й методологічно обґрунтованою.

#### **2.4. Організація та опис процедури дослідження**

Організація емпіричного дослідження здійснювалася з урахуванням специфіки цільової вибірки - дорослих українських мігрантів, які проживають у Державі Ізраїль і перебувають у ситуації тривалого стресу, невизначеності та соціокультурної адаптації.

Процедура збору даних була побудована таким чином, щоб забезпечити максимальну достовірність відповідей, дотримання етичних норм та можливість відтворення дослідження.

Дослідження включало три основні етапи:

1. підготовчий етап;
2. етап збору даних;
3. етап систематизації та первинної обробки результатів.

##### Підготовчий етап

На підготовчому етапі були визначені критерії включення респондентів до вибірки:

- вік понад 25 років (середній дорослий вік);

- статус українського мігранта, який проживає в Ізраїлі не менше 6 місяців;
- володіння українською або російською мовою на рівні, достатньому для розуміння інструкцій;
- відсутність гострих психічних станів, що унеможлиблювали б адекватне заповнення опитувальників.

Було створено стандартизований онлайн-пакет методик у Google Forms. Опитувальники були розміщені у логічній послідовності:

1. DASS-21 (емоційний стан),
2. опитувальник здійсненності (Штепа),
3. методика Роджерса–Даймонд,
4. опитувальник «Адаптивність» (Лоскутов).

Такий порядок дозволив спочатку актуалізувати суб'єктивний емоційний досвід, а потім перейти до оцінки ресурсів і стратегії адаптації, зменшуючи ризик втрати респондентів.

Перед початком дослідження кожному учаснику було запропоновано ознайомитися з електронною формою інформованої згоди, у якій описувалися цілі дослідження, добровільність участі, анонімність та гарантії конфіденційності.

#### Етап збору даних

Збір даних тривав протягом двох тижнів у дистанційному форматі. Посилання на анкету поширювалося через особисті контакти, професійні мережі, спільноти українських мігрантів та соціальні мережі. Частина респондентів заповнювала анкету вдома, частина — на роботі під час перерви або в інших звичних умовах, що відображає реальний контекст їх повсякденного життя.

Щоб зменшити вплив соціальної бажаності, у вступній інструкції було зазначено, що немає «правильних» чи «неправильних» відповідей, а результати будуть проаналізовані тільки в узагальненому вигляді.

Респондентів просили відповідати максимально широко, орієнтуючись на власний досвід за останні декілька тижнів.

Для частини респондентів, які мали можливість особистої зустрічі, додатково проводилося виконання тесту Бендера в очному форматі за стандартною процедурою (окремо від онлайн-блоку).

#### Етап систематизації та первинної обробки результатів

Після завершення збору даних було здійснено первинну перевірку анкет на наявність пропусків, формальних відповідей (однотипне заповнення) та логічних невідповідностей. Усі 48 анкет були визнані валідними й допущені до подальшого аналізу.

У табличному процесорі MS Excel була сформована єдина матриця даних, що містила:

- демографічні показники (вік, стать, освіта);
- сумарні бали за шкалами DASS-21;
- інтегральний показник та субшкали здійсненності (за опитувальником І. Штепи);
- основні показники соціально-психологічної адаптації (Роджерс–Даймонд);
- показники адаптивності (Лоскутов);
- за наявності — якісні дані тесту Бендера.

#### Етичні аспекти організації дослідження

Дослідження відповідало етичним засадам EFPA та рекомендаціям щодо роботи з травмованими й мігрантськими групами. Кожен респондент:

- був поінформований про право припинити участь на будь-якому етапі;
- отримував гарантії повної конфіденційності й анонімності;
- не отримував матеріальної винагороди, щоб мінімізувати зовнішню мотивацію;
- мав можливість отримати короткий зворотний зв'язок та інформацію про ресурси психологічної допомоги.

Особлива увага приділялася чутливим темам (втрата домівки, розлука з близькими, досвід небезпеки), що було враховано в формулюванні інструкцій і в рекомендації респондентам робити перерву або припиняти участь у разі підвищеного емоційного напруження.

### Особливості роботи з вибіркою мігрантів

Дослідження проводилося у період з 15 вересня по 12 жовтня 2025 року в межах переддипломної практики на базі кафедри загальної психології та психологічного консультування ОНУ ім. І. І. Мечникова. Робота здійснювалася у фронтальному та частково дистанційному форматі з використанням платформи Google Forms і відповідала академічним стандартам університету.

Метою емпіричного дослідження було виявлення особливостей взаємозв'язку між рівнем негативних емоційних станів, особистісною здійсненністю та психосоціальною адаптацією дорослих українських мігрантів, які проживають в Ізраїлі.

Основні завдання емпіричної частини:

1. Дослідити рівень вираженості депресії, тривоги та стресу серед учасників вибірки (за DASS-21).
2. Визначити рівень особистісної здійсненності та адаптивності респондентів (за опитувальником І. Штепи, методиками Роджерса–Даймонд і Лоскутова).
3. Встановити статистичні взаємозв'язки між показниками емоційної сфери, особистісної здійсненності та психосоціальної адаптації дорослих українських мігрантів.

Теоретико-емпіричне дослідження здійснювалося у три етапи:

- Перший етап (теоретико-методологічний) – аналіз наукової літератури щодо негативних емоційних станів, здійсненності й адаптації мігрантів; формулювання мети, завдань, гіпотез; добір і адаптація інструментарію, підготовка онлайн-анкети та пілотне тестування.

- Другий етап (констатувальний експеримент) – набір респондентів, отримання інформованої згоди, послідовне заповнення пакетів методик; для частини вибірки – виконання тесту Бендера.

- Третій етап (обробка та узагальнення) – очищення бази даних, проведення описової та кореляційної статистики, інтерпретація результатів у контексті теоретичних положень роботи.

Завдяки ретельно продуманій організації вдалося отримати емпіричні дані, що дозволяють об'єктивно оцінити взаємозв'язок між емоційними станами, особистісною здійсненністю та психосоціальною адаптацією дорослих українських мігрантів в Ізраїлі.

Для статистичної обробки результатів використовувалися методи описової, нормативної та кореляційної статистики, що відповідають характеру отриманих даних і поставленим завданням дослідження. Обробка даних здійснювалася в середовищі MS Excel з побудовою табличних і графічних представлень.

#### Описова статистика.

Для кожної методики (DASS-21, опитувальник здійсненності І. Штепи, методика Роджерса–Даймонд, опитувальник «Адаптивність» Лоскутова, тест Бендера) було обчислено:

- середні значення (M);
- стандартні відхилення (SD);
- мінімальні та максимальні значення;
- розподіл респондентів за рівнями (низький, середній, високий)

відповідно до нормативів кожної методики.

#### Нормативний аналіз.

Нормативний аналіз дозволив співвіднести отримані індивідуальні результати з діапазонами інтерпретації, запропонованими авторами методик. На цій основі було виділено групи респондентів з різним рівнем депресії, тривожності, стресу, особистісної здійсненності, адаптивності та

психосоціальної адаптації, що дало змогу охарактеризувати загальний профіль вибірки.

#### Кореляційний аналіз.

Для виявлення взаємозв'язків між основними психологічними показниками було застосовано кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона. Розраховувалися кореляції між:

- рівнями депресії, тривоги й стресу (за DASS-21);
- показниками самоприйняття, емоційного комфорту й соціальної адаптації (Роджерс–Даймонд);
- інтегральним показником і субшкалами особистісної здійсненності (І. Штепа);
- показниками адаптивності (Лоскутов).

Рівень статистичної значущості кореляційних зв'язків приймався на рівні  $p < 0,05$ . Значущі кореляції надалі інтерпретувалися в контексті теоретичної моделі, яка передбачає вплив негативних емоційних станів на здійсненність і психосоціальну адаптацію дорослих мігрантів.

#### Графічна візуалізація.

Для наочності результатів було використано гістограми, стовпчикові діаграми та графіки розподілу показників за рівнями, що полегшило інтерпретацію емпіричних даних і дозволило порівнювати різні параметри між собою.

#### Якісна інтерпретація.

Кількісний аналіз доповнювався якісною інтерпретацією, що передбачала співвіднесення отриманих показників із теоретичними положеннями щодо впливу негативних емоційних станів на особистісну здійсненність і психосоціальну адаптацію дорослих мігрантів, а також із сучасними уявленнями про життестійкість, когерентність і життєтворчі ресурси.

Таким чином, застосований комплекс статистичних методів забезпечив достатню глибину й надійність аналізу емпіричних даних і дав змогу зробити

обґрунтовані висновки щодо особливостей емоційного стану, рівня особистісної здійсненності та психосоціальної адаптації дорослих українських мігрантів, що буде представлено у Розділі 3.

### **Висновки до другого розділу**

1. Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення взаємозв'язку між негативними емоційними станами (депресією, тривогою, стресом), рівнем особистісної здійсненності та психосоціальною адаптацією дорослих мігрантів. Для збору даних було використано валідований комплекс психодіагностичних методик (DASS-21, опитувальники Штепи, Роджерса–Даймонда, Лоскутова), що забезпечило надійність та репрезентативність отриманих показників.

2. Вибірка дослідження включала 48 осіб віком 25-45 років - громадян України, які проживають в Ізраїлі. Респонденти належать до періоду середньої дорослості (за Е. Еріксоном), що є ключовим етапом самореалізації, соціальної активності та особистісної відповідальності.

3. Процедура дослідження дотримувалась етичних вимог: участь була добровільною, анонімною, із забезпеченням конфіденційності результатів та правом відмовитися від участі на будь-якому етапі.

4. Застосовані методики дали змогу отримати комплексні кількісні та якісні дані щодо проявів негативних емоційних станів, рівня особистісної здійсненності, психосоціальної адаптації та індивідуальної гнучкості. Це створило підґрунтя для подальшого кореляційного аналізу зв'язків між досліджуваними змінними.

5. Запропонований та реалізований план статистичної обробки (описова статистика та кореляційний аналіз) дозволив виявити не лише загальні тенденції розподілу показників, а й статистично значущі взаємозв'язки між рівнем негативних емоційних станів, особистісною здійсненністю та психосоціальною адаптацією.

### РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ НА ОСОБИСТІСНУ ЗДІЙСНЕНІСТЬ ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНУ АДАПТАЦІЮ В ДОРΟΣЛОМУ ВІСЦІ

#### 3.1. Мета, завдання та гіпотеза дослідження

Емпіричний етап магістерського дослідження був спрямований на перевірку теоретичних положень, викладених у Розділі 1, та практичну верифікацію обраної методології, описаної у Розділі 2.

Метою емпіричного дослідження є виявлення особливостей взаємозв'язку між негативними емоційними станами (депресією, тривогою, стресом), рівнем особистісної здійсненності та психосоціальною адаптацією українських мігрантів дорослого віку, які проживають в Ізраїлі.

Відповідно до мети було сформульовано робочу гіпотезу: *підвищений рівень негативних емоційних станів (депресії, тривоги, стресу) статистично значущо та негативно корелює з рівнем особистісної здійсненності й психосоціальної адаптації українських мігрантів дорослого віку.*

Ця гіпотеза узгоджується з теоретичними положеннями когнітивно-оцінювальної теорії стресу Р. Лазаруса і С. Фолкман, екзистенційним підходом В. Франкла, гуманістичною концепцією К. Роджерса та уявленнями про особистісну здійсненність у працях О. Штепи й Н. Артюхіної.

Для реалізації мети й перевірки гіпотези були сформульовані такі завдання емпіричного етапу:

1. Оцінити рівень вираженості емоційних станів (депресії, тривоги, стресу) за шкалами DASS-21.
2. Визначити рівень соціально-психологічної адаптації та самоприйняття за методикою Роджерса–Даймонда.
3. Оцінити показники особистісної здійсненності за опитувальником О. Штепи.
4. Провести оцінку особистісної та поведінкової адаптивності за опитувальником «Адаптивність» В. Лоскутова.

5. Проаналізувати взаємозв'язки між негативними емоційними станами, показниками здійсненності, адаптивності та соціально-психологічної адаптації за допомогою кореляційного аналізу.

### 3.2. Аналіз результатів дослідження за обраними методиками

На першому етапі аналізу були розглянуті результати, отримані за шкалою депресії, тривоги та стресу DASS-21 (Lovibond & Lovibond, 1995) у українській адаптації. Результати за шкалою депресії, тривоги та стресу DASS-21 представлено в таблиці 3.1.

*Таблиця 3.1*

#### Дослідження психоемоційного стану респондентів дорослого віку за шкалою DASS-21

Показник	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)	Середнє (бали)
Депресія	45,8	25,0	29,2	12,1
Тривожність	25,0	37,5	37,5	13,6
Стрес	29,1	29,2	41,7	14,2

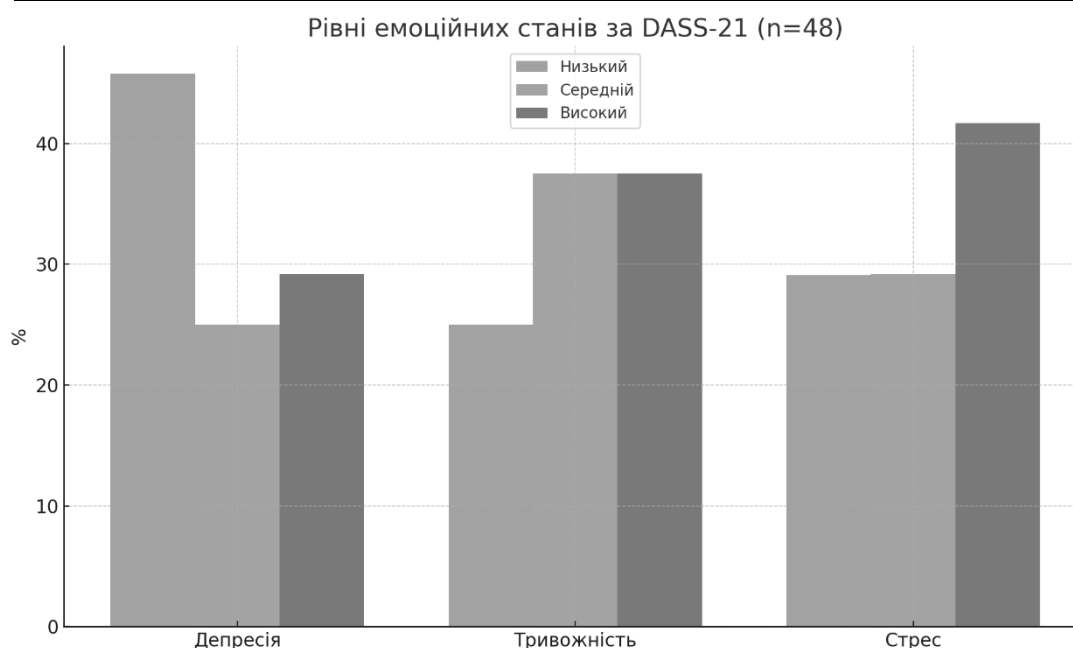


Рис. 3.1. Рівні емоційних станів DASS-21 (n = 48)

Як видно, з Табл. 3.1 та Рис. 3.1, більшість респондентів демонструють помірні або підвищені рівні тривожності та стресу. Високий рівень емоційного напруження (за шкалами тривожності й стресу) спостерігається у 37–42 % учасників, що свідчить про суттєву емоційну вразливість у період інтеграції до нового соціокультурного середовища.

Середні значення балів за усіма трьома шкалами (депресія, тривожність, стрес) перевищують зони «нормальних» показників та тяжіють до помірнього/високого рівня, що є типовим для груп, які переживають тривалий міграційний та воєнний стрес.

Наступним кроком було вивчення показників соціально-психологічної адаптації за методикою Роджерса–Даймонда, яка охоплює параметри самоприйняття, емоційного комфорту, домінування, прийняття інших та внутрішнього контролю.

За результатами обробки даних встановлено:

- високий рівень самоприйняття — у 52 % респондентів;
- високий рівень емоційного комфорту — у 47 %;
- середній рівень домінування — у 39 %;
- високий рівень прийняття інших — у 61 %.

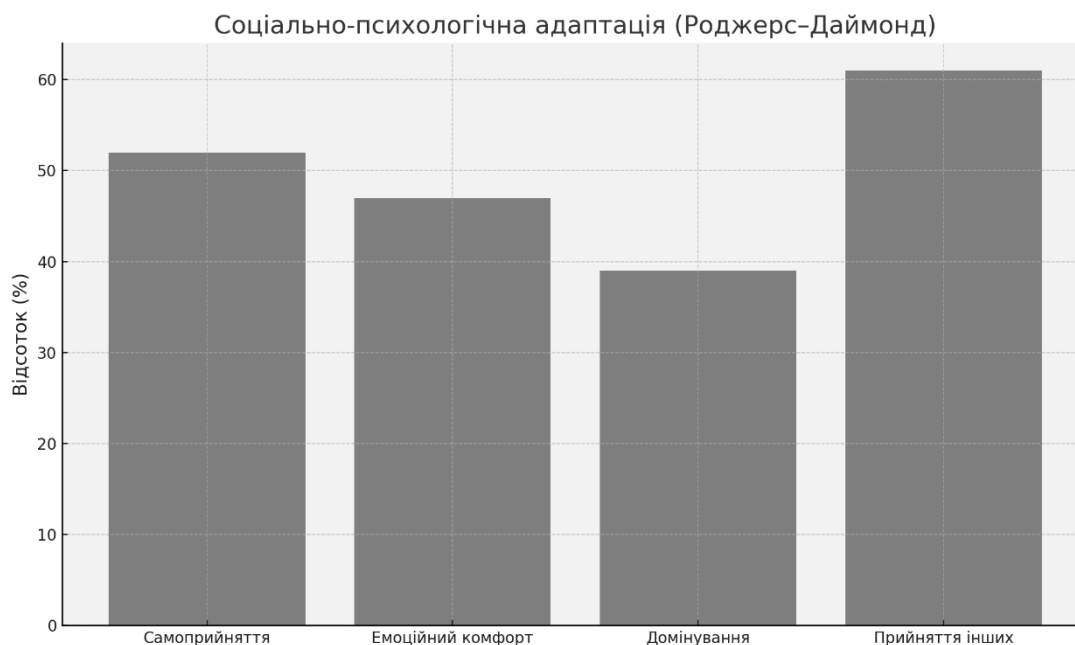


Рис. 3.2. Показники соціально-психологічної адаптації за методикою Роджерса–Даймонда

У цілому більшість учасників характеризуються адекватним самосприйняттям і загалом позитивним ставленням до соціального оточення. Високий рівень прийняття інших (61 %) може свідчити про збереження здатності до емпатії, відкритості у взаємодії та готовності інтегруватися в нові соціальні групи.

Водночас нижчі показники емоційного комфорту частіше спостерігалися у респондентів із відносно нещодавнім переїздом, а також у тих, хто пережив втрату роботи, професійного статусу чи суттєву зміну життєвих планів. Це відображає типові труднощі адаптації в умовах міграції, описані в сучасних дослідженнях психології стресу та міжкультурної адаптації.

Рівень особистісної та поведінкової адаптивності досліджувався за опитувальником «Адаптивність» В. Лоскутова, що дозволяє оцінити емоційну, когнітивну, комунікативну та мотиваційну складові адаптивності. Загальний розподіл респондентів за рівнями адаптивності представлено в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

## Результати за опитувальником «Адаптивність» (В. Лоскутов)

Рівень адаптивності	Частка респондентів (%)
Високий	35
Середній	46
Низький	19

Наочно розподіл респондентів за рівнями адаптивності представлено в гістограмі 3.3.



Рис. 3.3. Рівні адаптивності за опитувальником «Адаптивність» (n = 48)

Отримані дані свідчать, що більшість респондентів (81 %) мають середній або високий рівень адаптивності, що вказує на наявність достатнього потенціалу для інтеграції в нове соціокультурне середовище. Водночас 19 % опитаних демонструють низький рівень адаптивності, що може бути пов'язано з високим рівнем стресу, тривожності, обмеженістю соціальних ресурсів або значними втратами, пережитими внаслідок війни та міграції.

Таким чином, хоча в цілому вибірка характеризується потенціалом до адаптації, значна частина респондентів потребує цілеспрямованої

психологічної підтримки, зокрема в сфері емоційної стабільності та управління напругою.

Показники особистісної здійсненності оцінювалися за опитувальником І. Б. Штепи, який відображає цільову спрямованість, внутрішню й зовнішню форми здійсненності, прийняття іншого, продуктивне усамітнення та відповідальність за власний вибір [36; 39; 40]. Результати розподілу респондентів за показниками особистісної здійсненності представлено в таблиці 3.3.

**Таблиця 3.3**

**Розподіл респондентів за рівнями особистісної здійсненності (опитувальник О.**

**Штепи)**

Параметр	Високий (%)	Середній (%)	Низький (%)
Чітко поставлені цілі	52,1	39,6	8,3
Прийняття іншого	72,9	20,8	6,3
Зовнішня форма здійсненності	31,3	58,3	10,4
Продуктивне усамітнення	25,0	68,7	6,3
Відповідальність власний вибір	25,0	68,7	6,3
Внутрішня форма здійсненності	6,3	85,4	8,3

Показники особистісної здійсненності наочно представлені в гістограмі

3.4.

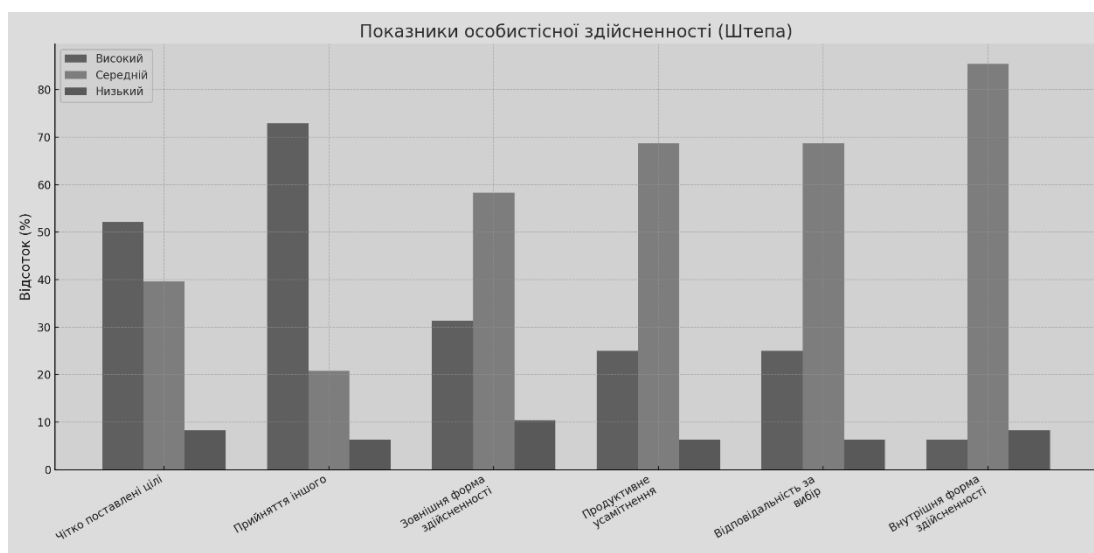


Рис. 3.4. Показники особистісної здійсненності (n = 48)

Узагальнені показники свідчать, що:

- загальний рівень здійсненності:
  - високий — у 18,8 % респондентів;
  - середній — у 75,0 %;
  - низький — у 6,2 %.

Високі значення за шкалами «чітко поставлені цілі» (52,1 %) та «прийняття Іншого» (72,9 %) свідчать про те, що значна частина мігрантів зберігає здатність до формування життєвих орієнтирів і підтримує емпатійне ставлення до інших, попри стресогенні обставини міграції.

Водночас зовнішня форма здійсненності (31,3 % високих показників) та внутрішня форма здійсненності (лише 6,3 % високих значень) вказують на те, що далеко не всі учасники відчують повноцінну реалізацію своїх життєвих планів та внутрішню цілісність. Для частини респондентів характерні труднощі у формуванні пріоритетів, досвід «пригальмованої» самореалізації, що пов'язано із втратою звичного соціального середовища, роботи, професійного статусу.

Наявність переважно середнього рівня здійсненності (75 %) свідчить про потенціал до подальшого розвитку, який може бути реалізований за умови зниження рівня дистресу та розширення ресурсів підтримки.

Для поглибленої оцінки емоційної стабільності та зорово-моторної організації було застосовано гештальт-тест Бендера (у модифікації Л. Кормана), описаний у Розділі 2 [64]. На основі якісно-кількісного аналізу виділено три рівні адаптивності.

**Таблиця 3.4.**

**Кількісні показники виконання тесту Бендера (n = 48)**

Рівень адаптивності	Кількість (осіб)	% вибірки	Середній бал (з 10)
Високий	14	29,2	8,3
Середній	27	56,3	6,4
Низький	7	14,5	4,9

**Таблиця 3.5.**

**Якісні характеристики виконання тесту Бендера та їх інтерпретація**

Рівень адаптивності	Характеристика виконання	Типові помилки	Психологічна інтерпретація
Високий	Точні малюнки, збереження пропорцій; рівномірний тиск олівця	Відсутні або поодинокі неточності	Висока емоційна стабільність, сформований самоконтроль, здатність до мобілізації ресурсів
Середній	Незначні спотворення, помірна нерівномірність тиску	Деталізація окремих елементів, поодинокі зсуви й деформації	Загалом адаптивна поведінка, але за умов тривалого стресу можливе зростання внутрішньої напруги
Низький	Виразені спотворення, дезорганізація	Зміщення, фрагментарність, значні	Підвищена тривожність, виснаження,

	просторової структури фігур	порушення пропорцій	труднощі організацією діяльності контролем імпульсів	3 та
--	-----------------------------	---------------------	--	------

Таблиця 3.6

## Середній інтегральний бал за тестом Бендера

Показник	Результати групи
Середній бал (загалом)	6,4
Середній бал жінок (n = 27)	6,7
Середній бал чоловіків (n = 21)	6,1
Профіль групи	Переважно середній рівень зорово-моторної організації (56,3 %)
Типові характеристики	Невеликі спотворення форм, помірна напруга, нерівномірність тиску
Групові тенденції	Частіше порушення у тих, хто пережив переїзд або втрату роботи
Загальна інтерпретація	Загалом збережений рівень координації, наявна помірна емоційна напруга

Отримані дані свідчать про переважання середнього рівня зорово-моторної організованості (56,3 %) у контексті підвищеного адаптаційного навантаження. Для частини респондентів (14,5 %) характерні виражені спотворення та дезорганізація просторової структури фігур, що інтерпретується як ознака підвищеної тривожності, емоційного виснаження та труднощів з організацією діяльності.

### 3.3. Кореляційний аналіз взаємозв'язків між адаптивністю, психоемоційними станами та особистісною здійсненістю

Для перевірки робочої гіпотези було проведено кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона), який дозволив виявити взаємозв'язки між основними психологічними змінними.

Найбільш значущими виявилися такі зв'язки:

- Стрес (DASS-21) - емоційний комфорт (Роджерс–Даймонд):  $r = -0,48; p < 0,05$ .
- Депресія (DASS-21)- самоприйняття:  $r = -0,52; p < 0,05$ .
- Тривожність (DASS-21)- адаптивність (Лоскутов):  $r = -0,43; p < 0,05$ .
- Здійсненність (узагальнений показник) - стрес (DASS-21):  $r = -0,57; p < 0,05$ .

Отримані коефіцієнти свідчать про помірні та виражені негативні кореляції між негативними емоційними станами (депресією, тривожністю, стресом) і показниками самоприйняття, емоційного комфорту, адаптивності та особистісної здійсненності. Це означає, що зі зростанням рівня депресії, тривожності й стресу знижуються показники внутрішньої стабільності, самоприйняття, здатності до конструктивної адаптації й самореалізації.

Особливо показовою є кореляція між узагальненим показником здійсненності та рівнем стресу ( $r = -0,57$ ), що вказує на тісний зв'язок між емоційною перенапругою та здатністю дорослої особистості реалізовувати власний потенціал, зберігати смислову орієнтацію та внутрішню цілісність у складних життєвих умовах.

### 3.4. Обговорення та узагальнення результатів дослідження

Отримані емпіричні дані загалом підтверджують висунуту робочу гіпотезу та узгоджуються з теоретичною моделлю, представленою в Розділі 1.

По-перше, результати за шкалою DASS-21 демонструють, що підвищений рівень негативного емоційного фону (депресії, тривоги та стресу) безпосередньо пов'язаний зі зниженням показників самоприйняття й емоційного комфорту, а також зменшенням відчуття внутрішньої стабільності та здатності до саморегуляції. Негативні кореляції між стресом і емоційним комфортом ( $r = -0,48$ ), депресією й самоприйняттям ( $r = -0,52$ ) підтверджують уявлення про те, що хронічний дистрес порушує базове відчуття «Я» та ускладнює інтеграцію в соціальне середовище. Це відповідає когнітивно-оцінювальній моделі Р. Лазаруса та С. Фолкман, згідно з якою емоційні переживання залежать від оцінки ситуації як загрозової або такої, що перевищує наявні ресурси особистості [65].

По-друге, результати опитувальника особистісної здійсненності І. Б. Штепи показали, що респонденти з високими показниками здійсненності мають чітко сформовані життєві цілі, здатність до продуктивного усамітнення, прийняття інших і відповідальне ставлення до власного вибору. Низькі показники здійсненності пов'язані з відсутністю виразних життєвих орієнтирів, досвідом дезорганізованості та підвищеною емоційною напругою. Виявлена кореляція між здійсненністю та рівнем стресу ( $r = -0,57$ ;  $p < 0,05$ ) підтверджує, що реалізація потенціалу особистості критично залежить від стану емоційної рівноваги та наявності внутрішніх ресурсів. Це узгоджується з екзистенційною концепцією В. Франкла, який підкреслював роль смислотворення та життєвих цілей у подоланні психотравмуючих ситуацій [55].

По - третє, результати шкали соціально-психологічної адаптації Роджерса–Даймонда засвідчили, що більшість учасників мають достатній рівень самосприйняття та позитивне ставлення до соціального оточення, але при цьому емоційний комфорт виявляється «вразливим» компонентом, особливо у контексті міграційних втрат та змін статусу. Це відповідає гуманістичній концепції К. Роджерса, згідно з якою внутрішня цілісність,

безумовне прийняття себе та інших є ключовими чинниками успішної адаптації й психологічного благополуччя [27].

По-четверте, результати опитувальника «Адаптивність» В. Лоскутова показали, що негативні емоційні стани істотно знижують гнучкість поведінкових стратегій, ускладнюють емоційну регуляцію й соціальну інтеграцію. Особи з підвищеним рівнем тривожності та стресу частіше демонструють тенденцію до уникання, емоційної ригідності, зниження комунікативної активності, що корелює з нижчими показниками адаптивності ( $r = -0,43$ ) [22; 36; 80].

По-п'яте, дані гештальт-тесту Бендера (у модифікації Л. Кормана) підтвердили, що емоційна напруга відображається на рівні зорово-моторної організації: більші спотворення форм, порушення просторової структури, фрагментарність зображень частіше зустрічалися у респондентів із вираженими симптомами тривоги й дистресу [63; 64]. Середній рівень зорово-моторної координації, притаманний більшості учасників, вказує на адаптаційне перевантаження, характерне для людей, які перебувають у стані міграційної перебудови.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що українські мігранти з високими показниками здійсненності та соціальної адаптації демонструють більш стабільний емоційний фон, вищий рівень рефлексії та саморегуляції, а також ефективніше долають виклики, пов'язані зі зміною соціокультурного середовища. Натомість високі рівні стресу, тривоги та депресії значно ускладнюють самореалізацію, підривають почуття цілісності й знижують здатність до ефективної адаптації.

Отримані дані в цілому підтверджують робочу гіпотезу про те, що негативні емоційні стани є суттєвим деструктивним чинником, який знижує рівень самоприйняття, здійсненності та соціальної інтегрованості, тоді як висока здійсненність і адаптивність пов'язані з більшою емоційною врівноваженістю, стресостійкістю та готовністю до саморозвитку.

Узагальнюючи результати емпіричного дослідження, можна стверджувати, що емоційна стабільність, адаптивність та особистісна здійсненність є взаємопов'язаними психологічними

характеристиками, які істотно визначають успішність інтеграції українських мігрантів у нове соціокультурне середовище.

Респонденти, які демонстрували високий рівень саморегуляції, чіткість життєвих цілей, здатність до емоційної рефлексії та прийняття інших, мали:

- значно кращі показники психосоціальної адаптації;
- нижчий рівень негативних емоційних станів;
- вищу загальну ресурсність та здатність до самореалізації.

Порівняння даних за методиками DASS-21, опитувальником здійсненності І. Штепи, опитувальником «Адаптивність» В. Лоскутова та шкалою Роджерса–Даймонда показало, що:

- негативні емоційні стани (особливо тривожність і дистрес) є основними чинниками, що знижують внутрішню впорядкованість, послаблюють самоприйняття й ускладнюють соціальне функціонування;
- високий рівень особистісної здійсненності асоціюється зі здатністю підтримувати емоційну рівновагу, здійснювати конструктивні міжособистісні стосунки та реалізовувати адаптивні поведінкові стратегії в умовах змін.

Ключовими психологічними предикторами успішної адаптації мігрантів за результатами дослідження є:

- самоприйняття та внутрішня узгодженість, які забезпечують стійкість перед стресорами та підтримують відчуття цілісності «Я»;
- чітко поставлені життєві цілі та цілеспрямованість, що дозволяють зберігати мотивацію та відчуття контролю над життєвими подіями;
- емоційна регуляція, яка визначає рівень тривожності, дратівливості, виснаження;
- соціальна відкритість і прийняття інших, що сприяє інтеграції в нове соціальне середовище.

Результати тесту Бендера підтвердили залежність зорово-моторної організації від рівня емоційної напруги: респонденти з підвищеною тривожністю частіше демонстрували порушення пропорцій, фрагментарність побудови зображень, що може свідчити про перевантаження емоційної системи та зниження когнітивної зібраності.

Таким чином, дослідження підтверджує, що успішна інтеграція мігрантів значною мірою залежить від їхнього емоційного стану, внутрішніх ресурсів і здатності до саморегуляції. Мігранти з високою здійсненністю й адаптивністю ефективніше відновлюють психологічну рівновагу, опановують нові соціальні ролі та зберігають цілісність власного «Я» у ситуаціях змін і невизначеності.

### Практичне значення результатів

Практичне значення отриманих результатів полягає в можливості їх використання для розроблення цільових програм психологічної підтримки та психосоціального супроводу українських мігрантів дорослого віку. Виявлений вплив негативних емоційних станів на особистісну здійсненність та адаптивність дає підстави для створення інтервенцій, спрямованих на зміцнення внутрішніх ресурсів, підвищення стресостійкості та підтримку психічного здоров'я.

На основі отриманих даних можуть бути розроблені й впроваджені такі напрями практичної роботи:

1. Тренінги емоційної регуляції та зниження тривожності. Враховуючи виявлений зв'язок між стресом і емоційним комфортом, доцільним є впровадження програм, що включають mindfulness-практики, дихальні техніки, когнітивні методи переоцінки ситуацій, вправи з емоційної саморегуляції.

2. Програми підвищення стресостійкості.

Оскільки стрес підриває самоприйняття й адаптивність, важливими є навчання навичкам coping-strategies, розвиток психологічної витривалості,

опрацювання травматичного досвіду, формування реалістичного, але не катастрофічного погляду на майбутнє.

3. Розвиток особистісної здійсненності та смислової орієнтації. З огляду на високий зв'язок між здійсненністю та саморегуляцією, доцільно впроваджувати програми, спрямовані на:

- формування чітких життєвих цілей;
- усвідомлення власних ресурсів;
- розвиток відповідальності за власні рішення;
- підвищення рівня саморефлексії та впевненості.

4. Соціально-психологічні тренінги адаптації.

Тренінги, що включають модулі з розвитку навичок ефективної комунікації, міжкультурної компетентності, прийняття себе й інших, зниження міжкультурної напруги, сприятимуть успішній інтеграції в нові спільноти.

5. Використання результатів у психодіагностичній практиці. Поєднання методик DASS-21, опитувальника здійсненності І. Штепи, опитувальника «Адаптивність» Лоскутова, шкали Роджерса–Даймонда та тесту Бендера може застосовуватися практичними психологами для комплексної оцінки емоційного стану, внутрішніх ресурсів та адаптивних можливостей мігрантів.

6. Освітні та просвітницькі програми.

Матеріали дослідження можуть бути використані у навчальних курсах з психології стресу, міжкультурної адаптації, кризової та екзистенційної психології, а також у підготовці соціальних працівників і психологів, які працюють із мігрантами.

Отже, результати дослідження мають важливе практичне значення для формування системи психологічної допомоги та розроблення програм психопрофілактики, спрямованих на зміцнення психічного здоров'я та особистісного потенціалу дорослих мігрантів у процесі соціальної інтеграції.

### Обмеження дослідження

Попри статистично значущі результати, дослідження має низку обмежень, які необхідно враховувати при інтерпретації висновків та плануванні подальших робіт.

#### 1. Розмір вибірки.

У дослідженні взяли участь 48 респондентів, що є достатнім для проведення базового кореляційного аналізу, але обмежує можливість узагальнення результатів на всю популяцію українських мігрантів.

#### 2. Формат збору даних.

Значна частина опитувань проводилася онлайн, що могло вплинути на достовірність самооцінок через фактор соціальної бажаності, ситуативний емоційний стан під час заповнення анкет тощо.

#### 3. Культурно-контекстні особливості.

Вибірка охоплює мігрантів, які проживають саме в Ізраїлі, де специфічні соціокультурні та безпекові умови можуть істотно відрізнятися від інших країн перебування українських мігрантів.

#### 4. Використання самозвітних методик.

Основні інструменти базуються на суб'єктивних самооцінках, що зумовлює ризик когнітивних спотворень, заниження або завищення власних труднощів.

#### 5. Крос-секційний характер дослідження.

Отримані дані відображають стан респондентів на певний момент часу та не дозволяють робити висновки про динаміку змін у процесі тривалої адаптації.

Врахування зазначених обмежень є необхідною умовою коректного застосування результатів у практиці психологічної підтримки мігрантів та плануванні подальших емпіричних і формувальних досліджень.

### 3.5 Напрями подальших досліджень

Подальші наукові пошуки доцільно спрямувати на поглиблення розуміння взаємозв'язку між негативними емоційними станами, особистісною здійсненністю та процесами психосоціальної адаптації мігрантів у різних контекстах.

Перспективними є такі напрями:

1. Лонгітюдні дослідження.

Проведення лонгітюдних (довготривалих) досліджень дозволить простежити динаміку змін емоційних станів, адаптивності та здійсненності у процесі тривалої інтеграції до нового соціального середовища, виявити критичні етапи адаптаційного процесу та чинники ризику.

2. Розширення вибірки.

Доцільно розширити вибірку за віковими, гендерними, культурними та соціально-економічними параметрами, що сприятиме підвищенню репрезентативності й можливості узагальнення результатів для різних груп українських мігрантів у різних країнах.

3. Розробка та апробація психокорекційних програм. На основі виявлених закономірностей варто розробити й апробувати програми, спрямовані на підвищення емоційної стійкості, розвиток навичок саморегуляції, формування особистісної здійсненності та смислової орієнтації, що є ключовими чинниками успішної адаптації.

4. Порівняльні дослідження ефективності психологічної допомоги. Перспективним є порівняння груп мігрантів, які отримують системну психологічну підтримку (індивідуальну, групову, онлайн-формати), із тими, хто не бере участі у спеціальних інтервенціях. Це дозволить оцінити дієвість конкретних методів психологічної допомоги.

5. Інтеграція якісних методів.

Доцільно доповнювати кількісні опитувальникові дослідження якісними методами (глибинні інтерв'ю, наративний аналіз, феноменологічні

описи), що дасть змогу глибше зрозуміти суб'єктивний досвід мігрантів, їхні смислотворчі процеси, механізми подолання та формування нової ідентичності.

Окремим перспективним напрямом є проведення формувального експерименту, який дозволить оцінити ефективність розроблених інтервенцій на практиці. Зокрема, можливе створення двох груп:

- Група 1 - отримує повноцінну психологічну інтервенцію (наприклад, тренінг з емоційної регуляції, підвищення стресостійкості та розвитку особистісної здійсненності).
- Група 2 - бере участь лише в інформаційно-освітньому форматі (лекції з питань адаптації без відпрацювання практичних навичок).

Після завершення програми обидві групи повторно проходять психодіагностичне обстеження (DASS-21, опитувальник здійсненності, опитувальник «Адаптивність», методика Роджерса-Даймонда). Порівняння результатів дозволить статистично оцінити вплив саме тренінгового компонента, виявити найбільш ефективні елементи програми та сформувавши рекомендації для її подальшого вдосконалення.

Таким чином, подальші дослідження можуть не лише поглибити теоретичне розуміння взаємозв'язку емоційних станів, здійсненності та адаптації, а й сприяти створенню науково обґрунтованих моделей психологічної допомоги дорослим українським мігрантам у контексті війни та тривалої соціальної невизначеності.

Врахування зазначених обмежень є необхідною умовою коректного застосування результатів у практиці психологічної підтримки мігрантів та плануванні подальших емпіричних і формувальних досліджень.

### Висновки до розділу 3.

У третьому розділі було здійснено комплексне емпіричне дослідження взаємозв'язку між негативними емоційними станами, особистісною здійсненністю та психосоціальною адаптацією дорослих українських мігрантів. Отримані результати підтверджують висунуту робочу гіпотезу та демонструють системний характер взаємодії досліджуваних конструктів.

По-перше, за допомогою шкали DASS-21 встановлено, що підвищені рівні стресу, тривожності та депресивності мають суттєвий деструктивний вплив на емоційну рівновагу, самоприйняття та суб'єктивне відчуття ресурсу. Показники негативних емоційних станів статистично достовірно корелюють зі зниженням самоприйняття, емоційного комфорту та адаптивності, що узгоджується з концепцією Р. Лазаруса про центральну роль когнітивної оцінки у формуванні стресових реакцій.

По-друге, результати опитувальника особистісної здійсненності свідчать, що високий рівень здійсненності асоціюється з чіткістю життєвих цілей, відповідальністю, здатністю до продуктивного усамітнення та прийняттям себе й інших. Низькі показники здійсненності супроводжуються емоційною нестабільністю, неузгодженістю поведінкових стратегій, фрустрацією та зниженням мотиваційної спрямованості. Виявлені кореляції між здійсненністю та стресом демонструють значення внутрішніх ресурсів особистості у збереженні психічної рівноваги.

По-третє, аналіз соціально-психологічної адаптації за методикою Роджерса–Даймонда засвідчив, що більшість респондентів характеризуються достатнім рівнем самоприйняття та позитивними соціальними установками. Водночас нижчі показники емоційного комфорту виявлено серед осіб, які нещодавно пережили переїзд, втрату роботи або зміни соціального статусу, що підкреслює вразливість мігрантів у період ранньої адаптації.

По-четверте, згідно з результатами тесту Бендера (модифікація Л. Кормана), у частини респондентів простежується зниження зорово-моторної

організації, яке є індикатором підвищеного емоційного напруження та когнітивної перевантаженості. Це підтверджує, що емоційний стан має безпосередній вплив на когнітивно-перцептивні процеси.

По-п'яте, комплексний аналіз даних різних методик показав, що найбільш адаптованими та емоційно стабільними є респонденти з високим рівнем саморегуляції, цілеспрямованості, смислової орієнтації та особистісної зрілості. Саме ці характеристики визначають здатність мігрантів успішно долати соціальні та культурні виклики, підтримувати життєву активність і зберігати психологічне благополуччя у новому середовищі.

Узагальнюючи результати, слід зазначити, що емоційні стани, особистісна ресурсність і соціальна адаптація становлять інтегративну систему, у межах якої кожен компонент опосередковує та підсилює вплив інших. Висока особистісна здійсненність виступає захисним фактором, що зменшує негативний вплив стресу та тривожності, водночас низький емоційний комфорт та дистрес знижують адаптаційні можливості особистості. Отримані дані підкреслюють необхідність розроблення психологічних програм, спрямованих на розвиток внутрішніх ресурсів мігрантів, підвищення їхньої стресостійкості та зміцнення емоційної й соціальної стабільності.

Таким чином, емпіричне дослідження не лише підтвердило теоретичні припущення, а й виявило практично значущі закономірності, які можуть бути використані у психологічній підтримці мігрантів і подальших наукових розробках у сфері психосоціальної адаптації.

## ВИСНОВКИ

Проведене теоретико-емпіричне дослідження дозволило комплексно проаналізувати взаємозв'язок між негативними емоційними станами, особистісною здійсненністю та психосоціальною адаптацією мігрантів дорослого віку. Отримані результати підтверджують актуальність проблеми та демонструють взаємозалежність емоційного благополуччя й адаптаційних можливостей особистості в умовах соціокультурних змін, спричинених міграцією.

1. Теоретичний аналіз наукових підходів до проблеми негативних емоційних станів, особистісної здійсненності та психосоціальної адаптації дозволив уточнити сутність негативних емоційних станів (депресії, тривожності, дистресу) та їхній вплив на поведінкову й когнітивно-емоційну сферу дорослої особистості. Було доведено, що депресивні й тривожні переживання істотно знижують рівень активності, самоприйняття й емоційної рівноваги, що ускладнює самореалізацію та порушує соціальне функціонування. Проаналізовано особливості дорослого віку як етапу, у якому інтеграція життєвого досвіду та стабілізація соціальних ролей роблять особистість вразливою до впливу стресорів. Уточнено зміст понять «особистісна здійсненність» та «психосоціальна адаптація» з позицій екзистенціальної, гуманістичної та когнітивної психології. Підкреслено, що здійсненність виступає індикатором внутрішньої структурованості, чіткості цілей та здатності до саморегуляції, а адаптація - системним параметром соціального функціонування.

2. Дослідження рівня вираженості негативних емоційних станів респондентів (депресії, тривоги, стресу) та визначення рівня їх особистісної здійсненності й психосоціальної адаптації було проведено на основі застосування комплексу психодіагностичних методик (DASS-21, опитувальник здійсненності Штепи, методика соціально-психологічної адаптації Роджерса–Даймонд, опитувальник адаптивності Лоскутова, тест

Бендера). На підставі дослідження було встановлено, що негативні емоційні стани мають значущий зворотний зв'язок із ключовими характеристиками здійсненності, самоприйняття та емоційної стабільності. Респонденти з високим рівнем тривоги й стресу демонстрували зниження емоційного комфорту, зорово-моторної організованості та гнучкості поведінкових стратегій.

3. Встановлення особливостей взаємозв'язків між негативними емоційними станами, здійсненністю та адаптацією на основі кореляційного аналізу показало, що емоційний дискомфорт і стрес достовірно пов'язані зі зниженням внутрішньої та зовнішньої форми здійсненності, комунікативної орієнтації та здатності до соціальної інтеграції. Натомість високий рівень здійсненності асоціюється з емоційною врівноваженістю, цілеспрямованістю та здатністю долати адаптаційні труднощі.

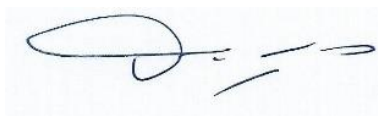
Проведене емпіричне дослідження надає змогу підтвердити його практичну значущість і окреслити можливі перспективи подальших досліджень цієї проблематики. Так практичне значення результатів полягає в можливості їх використання для розроблення цільових програм психологічної підтримки мігрантів: тренінгів емоційної регуляції, підвищення стресостійкості, розвитку внутрішніх ресурсів і навичок саморегуляції. Результати можуть бути застосовані психологами, соціальними працівниками та спеціалістами міграційних центрів для оцінки адаптивного потенціалу та розроблення індивідуальних планів психологічного супроводу.

Перспективи подальших досліджень включають лонгітюдне відстеження динаміки емоційних станів і здійсненності, розширення вибірки, інтеграцію якісних методів, а також проведення формувальних експериментів для оцінки ефективності тренінгових програм із розвитку емоційної стійкості та адаптивності.

Підсумовуючи, дослідження підтвердило, що емоційні стани, адаптивність та особистісна здійсненність утворюють єдину інтегративну систему, яка визначає успішність психосоціальної адаптації мігрантів. Висока

здійсненність компенсує вплив стресу, сприяє емоційній стабільності та підвищує ефективність інтеграції у нове середовище. Отже, підтримка емоційної рівноваги та розвиток особистісних ресурсів відіграють ключову роль у забезпеченні психологічного благополуччя та соціальної стабільності українських мігрантів.

Таким чином, завдання дослідження було вирішено, а його мета досягнена.

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized initial letter followed by several horizontal strokes.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артюхіна Н. В. Базові складові життєтворчості особистості / Н. В. Артюхіна // Теорія і практика сучасної психології. – 2019. – Т. 1, № 2. – С. 10–16.
2. Артюхіна Н. В. Історико-психологічний аналіз феномена межі як межового прояву існування людини: до постановки проблеми / Н. В. Артюхіна // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». – 2018. – Вип. 1. – С. 20–26.
3. Артюхіна Н. В. Психологічні межі та механізми захисту як адаптивний потенціал особистості / Н. В. Артюхіна, О. А. Бадо // Теорія і практика сучасної психології. – 2019. – Т. 1, № 3. – С. 10–16.
4. Артюхіна Н. В. Життєтворчі ресурси особистості в дорослому віці / Н. В. Артюхіна, Р. Кучеренко // Габітус. – 2023. – Вип. 51. – С. 64–69.
5. Артюхіна Н. В. Особливості взаємозв'язку між самодетермінацією, самоставленням та авторським життєвим вибором як показниками життєтворчості особистості / Н. В. Артюхіна, А. І. Сімовоник // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. – 2020. – Vol. VII (93), Issue 229. – P. 66–71.
6. Артюхіна Н. В. Вплив самоусвідомлення студентів-психологів як суб'єктів власної життєтворчості на міжособистісні стосунки та емоційне вигорання / Н. В. Артюхіна, А. І. Сімовоник // Габітус. – 2020. – Вип. 12, т. 2. – С. 52–58.
7. Артюхіна Н. В. Вплив життєтворчих ресурсів на процес психосоціальної адаптації в дорослому віці / Н. В. Артюхіна, К. Цацуріна // Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки. – 2024. – Вип. 20. – С. 25–31.
8. Бех І. Д. Особистість на шляху до духовних цінностей: монографія / І. Д. Бех. – Київ; Чернівці: Букрек, 2018. – 320 с.

9. Богданова Н. Культура життєтворчості особистості. Філософсько-світоглядний аналіз: монографія / Н. Богданова. – Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – 302 с.
10. Болотнікова І. В. Акмеологічні основи особистісного самоздійснення / І. В. Болотнікова // Актуальні проблеми психології. Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – 2016. – Вип. 16, т. V. – С. 3–12.
11. Бондарчук О. І. Психологічні особливості адаптації дорослих мігрантів до нових соціокультурних умов: монографія / О. І. Бондарчук. – Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2018. – 220 с.
12. Бондарчук О. І. Психологічна допомога вимушеним переселенцям: теорія і практика / О. І. Бондарчук, В. Г. Панок. – Київ: Ніка-Центр, 2019. – 280 с.
13. Всесвітня організація охорони здоров'я. Депресія та інші поширені психічні розлади: глобальні статистичні оцінки. Женева: ВООЗ, 2017. 24 с.
14. Всесвітня організація охорони здоров'я. Психічне здоров'я і COVID-19: ранні дані про вплив пандемії. Женева: ВООЗ, 2022. 28 с.
15. Гаврилова Л. О. Психологічна адаптація вимушених переселенців: теоретичні підходи та емпіричні дослідження: монографія / Л. О. Гаврилова. – Одеса: Астропринт, 2021. – 164 с.
16. Дьяконова І. І. Психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб: монографія / І. І. Дьяконова. – Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2020. – 210 с.
17. Карамушка Л. М. Психологія професійної діяльності: навч. посіб. / Л. М. Карамушка. – Київ: Либідь, 2004. – 320 с.
18. Карамушка Л. М. Психологічні чинники стресостійкості фахівців допомагаючих професій / Л. М. Карамушка, О. Ковальчук // Психологія і суспільство. – 2019. – № 4. – С. 45–54.
19. Карамушка Л. М. Психологічне благополуччя особистості в умовах соціальних змін: монографія / Л. М. Карамушка, В. І. Карамушка. – Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2021. – 192 с.

20. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / Г. С. Костюк. – Київ: Радянська школа, 1989. – 304 с.
21. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості: монографія / С. Д. Максименко. – Київ: КММ, 2015. – 368 с.
22. Мельник Ю. Б. Українська адаптація шкали депресії, тривожності та стресу DASS-21 / Ю. Б. Мельник, А. В. Стаднік // Психологічний журнал. – 2023. – № 3. – С. 45–58.
23. Носенко Е. Л. Эмоциональный интеллект: структура, функции, развитие: монографія / Е. Л. Носенко. – Дніпро: Пороги, 2017. – 296 с.
24. Панок В. Г. Психологія травматичного досвіду особистості: монографія / В. Г. Панок. – Київ: Ніка-Центр, 2016. – 272 с.
25. Панок В. Г. Психологічна підтримка дорослих в умовах війни та вимушеної міграції: монографія / В. Г. Панок, О. І. Бондарчук. – Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. – 224 с.
26. Психологічний словник / за ред. В. І. Войтка. – Київ: Вища школа, 1982. – 216 с.
27. Роджерс К. Погляд на психотерапію. Становлення людини / К. Роджерс; пер. з англ. – Київ: Експеримент, 1994. – 480 с.
28. Степаненко О. В. Життєстійкість особистості в умовах воєнного конфлікту / О. В. Степаненко // Психологія і суспільство. – 2021. – № 2. – С. 67–78.
29. Столороу Р. Д. Клінічний психоаналіз. Інтерсуб'єктивний підхід / Р. Д. Столороу, Б. Брандшафт, Д. Атвуд; пер. з англ. – Київ: Дух і Літера, 2020. – 320 с.
30. Цигульський В. Психологічна адаптація вимушених переселенців: монографія / В. Цигульський. – Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2021. – 210 с.
31. Шеремет О. М. Психосоціальна підтримка дорослих у кризових ситуаціях: монографія / О. М. Шеремет. – Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2020. – 192 с.

32. Штепа І. Б. Особистісна здійсненність дорослої особистості: теоретичні засади та емпіричні дослідження: монографія / І. Б. Штепа. – Харків: ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2018. – 280 с.
33. Штепа І. Б. Психологічні особливості особистісної здійсненності в дорослому віці: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / І. Б. Штепа. – Харків, 2016. – 220 с.
34. Яценко Т. С. Глибинна психокорекція: методологія і практика: монографія / Т. С. Яценко. – Київ: Лібра, 2008. – 472 с.
35. Adler A. The Practice and Theory of Individual Psychology / A. Adler. – London: Routledge & Kegan Paul, 1929. – 350 p.
36. Adler A. Understanding Human Nature / A. Adler. – New York: Greenberg, 1927. – 270 p.
37. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5®) / American Psychiatric Association. – 5th ed. – Washington, DC: American Psychiatric Publishing, 2013. – 947 p.
38. Antonovsky A. Health, Stress and Coping / A. Antonovsky. – San Francisco: Jossey-Bass, 1979. – 255 p.
39. Antonovsky A. Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well / A. Antonovsky. – San Francisco: Jossey-Bass, 1987. – 218 p.
40. Bandura A. Self-efficacy: The Exercise of Control / A. Bandura. – New York: W. H. Freeman, 1997. – 604 p.
41. Bandura A. Social Learning Theory / A. Bandura. – Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1977. – 247 p.
42. Barrett L. F. How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain / L. F. Barrett. – New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2017. – 448 p.
43. Barlow D. H. Clinical Handbook of Psychological Disorders: A Step-by-Step Treatment Manual / D. H. Barlow. – 5th ed. – New York: Guilford Press, 2014. – 714 p.
44. Barlow D. H. Abnormal Psychology: An Integrative Approach / D. H. Barlow, V. M. Durand. – 7th ed. – Belmont, CA: Wadsworth, 2015. – 677 p.

45. Beck A. T. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders* / A. T. Beck. – New York: International Universities Press, 1976. – 356 p.
46. Berry J. W. *Immigration, acculturation, and adaptation* / J. W. Berry // *Applied Psychology*. – 1997. – Vol. 46 (1). – P. 5–34.
47. Berry J. W. *Acculturation and adaptation* / J. W. Berry, D. Sam // *Handbook of Cross-Cultural Psychology* / eds. J. W. Berry, M. H. Segall, C. Kagitcibasi. – Vol. 3. – Boston: Allyn & Bacon, 1997. – P. 291–326.
48. Bonanno G. A. *Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events?* / G. A. Bonanno // *American Psychologist*. – 2004. – Vol. 59 (1). – P. 20–28.
49. Corey G. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* / G. Corey. – 10th ed. – Boston: Cengage Learning, 2016. – 552 p.
50. Csikszentmihalyi M. *Flow: The Psychology of Optimal Experience* / M. Csikszentmihalyi. – New York: Harper & Row, 1990. – 303 p.
51. Ellis A. *Reason and Emotion in Psychotherapy* / A. Ellis. – New York: Lyle Stuart, 1962. – 442 p.
52. Erikson E. H. *Childhood and Society* / E. H. Erikson. – 2nd ed., rev. and enl. – New York: W. W. Norton & Company, 1963. – 445 p.
53. Festinger L. *A Theory of Cognitive Dissonance* / L. Festinger. – Stanford: Stanford University Press, 1957. – 291 p.
54. Forgas J. P. *Mood and Social Cognition: Affective Influences on Social Information Processing* / J. P. Forgas // *Emotion and Social Judgments* / ed. J. P. Forgas. – New York: Psychology Press, 2001. – P. 45–62.
55. Frankl V. E. *Man's Search for Meaning* / V. E. Frankl. – Boston: Beacon Press, 1959. – 200 p.
56. Freud S. *The Ego and the Id* / S. Freud. – London: The Hogarth Press, 1927. – 72 p.
57. Fredrickson B. L. *The broaden-and-build theory of positive emotions* / B. L. Fredrickson // *Philosophical Transactions of the Royal Society B*. – 2004. – Vol. 359. – P. 1367–1377.

58. Hobfoll S. E. Conservation of resources theory: Its implication for stress, health, and resilience / S. E. Hobfoll // *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping* / ed. S. Folkman. – New York: Oxford University Press, 2011. – P. 127–147.
59. Izard C. E. *Human Emotions* / C. E. Izard. – New York: Springer, 1977. – 495 p.
60. Jung C. G. *The Archetypes and the Collective Unconscious* / C. G. Jung. – 2nd ed. – (Collected Works of C. G. Jung, Vol. 9, Part 1). – Princeton: Princeton University Press, 1981. – 550 p.
61. Jung C. G. *The Development of Personality* / C. G. Jung. – Princeton: Princeton University Press, 1954. – 164 p.
62. Keltner D. *Understanding Emotions* / D. Keltner, K. Oatley, J. M. Jenkins. – 4th ed. – Hoboken, NJ : Wiley, 2019. – 576 p.
63. Koppitz E. M. *The Bender-Gestalt Test for Young Children* / E. M. Koppitz. – New York: Grune & Stratton, 1963. – 194 p.
64. Korman M. A Developmental Scoring System for the Bender Gestalt Test / M. Korman // *Journal of Projective Techniques*. – 1949. – Vol. 13(1). – P. 45–55.
65. Lazarus R. S. *Stress, Appraisal, and Coping* / R. S. Lazarus, S. Folkman. – New York: Springer, 1984. – 456 p.
66. LeDoux J. *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life* / J. LeDoux. – New York: Simon & Schuster, 1996. – 384 p.
67. Levinson D. J. *The Seasons of a Man's Life* / D. J. Levinson. – New York: Alfred A. Knopf, 1978. – 384 p.
68. Maslow A. H. *Motivation and Personality* / A. H. Maslow. – New York: Harper & Row, 1954. – 411 p.
69. Maslow A. H. *Toward a Psychology of Being* / A. H. Maslow. – 2nd ed. – New York: Van Nostrand, 1968. – 240 p.
70. Ravichandran K. Attainment of self-actualization among working class men and women / K. Ravichandran, B. Virgin, V. Morris [et al.] // *Community Practitioner*. – 2024. – Vol. 21. – P. 1867–1880.

71. Rogers C. R. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy* / C. R. Rogers. – Boston: Houghton Mifflin, 1961. – 420 p.
72. Scherer K. R. *What are emotions? And how can they be measured?* / K. R. Scherer // *Social Science Information*. – 2005. – Vol. 44 (4). – P. 695–729.
73. Seligman M. E. P. *Learned Optimism* / M. E. P. Seligman. – New York: Vintage Books, 1998. – 319 p.
74. Seligman M. E. P. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being* / M. E. P. Seligman. – New York: Free Press, 2011. – 349 p.
75. Selye H. *The Stress of Life* / H. Selye. – New York: McGraw-Hill, 1956. – 324 p.
76. Stolorow R. D. *Psychoanalytic Treatment: An Intersubjective Approach* / R. D. Stolorow, G. E. Atwood, B. Brandchaft. – Hillsdale, NJ: Analytic Press, 1987. – 189 p.
77. Ward C. *The Psychology of Culture Shock* / C. Ward, S. Bochner, A. Furnham. – 2nd ed. – Hove: Routledge, 2001. – 367 p.
78. Winnicott D. W. *Playing and Reality* / D. W. Winnicott. – London: Routledge, 2005. – 192 p.
79. *International Classification of Diseases 11th Revision (ICD-11)*. – Geneva: World Health Organization, 2019. – [Electronic resource]. – Access mode: <https://icd.who.int/>
80. *Mental Health of Refugees and Asylum-Seekers*. – Geneva: World Health Organization, 2018. – 32 p.

## ДОДАТКИ

### Додаток 1.

#### **Шкала депресії, тривожності та стресу (DASS-21)**

Історія створення та призначення.

Шкала DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scales) була розроблена австралійськими психологами Пітером Ловібондом та Сюзан Ловібонд (University of New South Wales) наприкінці 1980-х років. – короткий інструмент для оцінки трьох станів: депресії, тривожності та стресу. Вона містить 21 пункт (по 7 на кожну шкалу). Респонденти оцінюють частоту переживання симптомів за 4-бальною шкалою від 0 («зовсім не було») до 3 («майже завжди»). Підсумкові бали дозволяють визначити рівень вираженості: норма, легкий, помірний, важкий, дуже важкий. Методика відзначається високою валідністю й надійністю ( $\alpha$  Кронбаха  $> 0,85$ ) та широко застосовується у клінічних і наукових дослідженнях. Детальний опис подано у мануалі (Мельник & Стаднік, 2023).

Структура методики.

- Депресія — 7 пунктів (оцінюють пригніченість, безнадійність, ангедонію, низьку самооцінку, відсутність мотивації).
- Тривожність — 7 пунктів (визначають фізіологічні та когнітивні прояви: тремтіння, серцебиття, панічні симптоми, страх втрати контролю).
- Стрес — 7 пунктів (оцінюють перезбудження, дратівливість, нетерпимість, неспроможність розслабитися).

Форма відповідей.

Кожне твердження оцінюється за 4-бальною шкалою:  
 0 — зовсім не було;  
 1 — іноді, рідко;  
 2 — часто, значною мірою;  
 3 — майже завжди або дуже сильно.

Приклади тверджень:

- «Я визнаю, що мені важко розслабитися».
- «Я втратив/ла здатність відчувати щось позитивне взагалі».
- «Я відчуваю тремтіння (наприклад, у руках)».
- «Я відчуваю, що життя не має сенсу».

Розподіл тверджень по шкалах:

- Депресія: 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21.
- Тривожність: 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20.
- Стрес: 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18.

Обробка результатів.

Бали за кожну шкалу підсумовуються окремо. Отримані значення інтерпретуються за рівнями вираженості:

Рівень	Депресія	Тривожність	Стрес
Норма	0–4	0–3	0–7

Легкий	5–6	4–5	8–9
Помірний	7–10	6–7	10–12
Важкий	11–13	8–9	13–16
Дуже важкий	>14	>10	>17

Інтерпретація.

- Нормальні показники свідчать про відсутність клінічно значущих емоційних розладів.
- Легкі та помірні рівні можуть вказувати на тимчасове емоційне напруження, потребу в психологічній підтримці.
- Високі рівні сигналізують про ризик розвитку клінічних розладів (депресія, генералізований тривожний розлад, стресові порушення) та потребу у професійній допомозі.

Переваги методики.

- Компактність (21 пункт, 5–7 хвилин на заповнення).
- Валідність та надійність ( $\alpha$  Кронбаха  $> 0.85$ ).
- Універсальність (застосовується для різних вікових груп).
- Можливість багаторазового використання для відстеження динаміки.

Таким чином, DASS-21 є базовим інструментом у нашому дослідженні для кількісної оцінки негативних емоційних станів у дорослих.

### Опитувальник особистісної здійсненності (О. Штепа, 2020)

Історія створення та призначення.

Опитувальник особистісної здійсненності (О. Штепа, 2020) був створений українською дослідницею О. Штепою (2020) на основі гуманістичної та екзистенціальної психології (А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл). Він вимірює ступінь реалізації життєвого потенціалу особистості, тобто наскільки людина відчуває гармонію зі своїми цілями, цінностями та сенсом життя.

Методика використовується у дослідженнях особистісного розвитку, адаптації дорослих у кризових умовах, а також у психологічному консультуванні для оцінки ступеня задоволеності життям.

Структура опитувальника:

Опитувальник містить 40 тверджень, які поділяються на 4 шкали:

Шкала	Зміст
1. Ціннісно-смилова сфера	наявність сенсу життя, цілей, життєвої місії
2. Самореалізація	відчуття реалізації здібностей, досягнення цілей

3. Автономність	внутрішня свобода, незалежність від зовнішнього тиску
4. Емоційна цілісність	баланс, задоволення, внутрішня гармонія

### Інструкція для респондента

Оцініть кожне твердження за шкалою від 1 до 5:	Значення
1 — зовсім не згоден	
2 — скоріше не згоден	2
3 — важко сказати	3
4 — скоріше згоден	4
5 — повністю згоден	5

### Приклади тверджень

Шкала
Ціннісно-смилова сфера
Самореалізація
Автономність
Емоційна цілісність

### Приклад твердження

«Моє життя має чітку мету і сенс».

«Я відчуваю, що використовую свої здібності на повну силу».

«Я приймаю важливі рішення самостійно».

«Я почуваюся внутрішньо гармонійною людиною».

### Бланк відповідей (фрагмент)

#### Обробка результатів:

Шкала	Сума балів	Інтерпретація
Ціннісно-смилова сфера	8–16	низький рівень (відсутність сенсу, невизначеність)
	17–28	середній рівень (пошук сенсу, часткове усвідомлення цілей)
	29–40	високий рівень (чітка місія, орієнтація на майбутнє)
Самореалізація	8–16	нереалізованість, відчуття стагнації
	17–28	часткова реалізація здібностей
	29–40	високий рівень самореалізації

Автономність	8–16	залежність від зовнішніх обставин
	17–28	помірна незалежність
	29–40	висока внутрішня автономність
Емоційна цілісність	8–16	емоційна нестабільність, незадоволеність
	17–28	середній рівень емоційної врівноваженості
	29–40	гармонійний, цілісний стан

Загальний інтегральний показник: сума всіх 4 шкал (діапазон 40–200). Чим вище результат, тим вищий рівень особистісної здійсненності.

Опитувальник Штепи дозволяє не лише виміряти рівень особистісної зрілості, але й виявити «слабкі місця» — відсутність сенсу, низьку автономність чи незадоволеність собою, що важливо для психологічної допомоги дорослим у кризі.

Тест адаптивності Лоскутова (модифікований короткий варіант)

Призначення.

Тест розроблений В.І. Лоскутовим як компактний інструмент для вимірювання психосоціальної адаптивності дорослих. Модифікований короткий варіант містить 26 тверджень, що дозволяє швидко оцінити рівень адаптації у різних сферах.

Структура

тесту.

Опитувальник включає п'ять основних сфер:

1. Емоційна адаптивність.
2. Поведінкова адаптивність.
3. Когнітивна адаптивність.
4. Комунікативна адаптивність.
5. Мотиваційна адаптивність.

Інструкція для респондента.

Приклади тверджень:

Сфера

Приклад твердження

Емоційна

«Я легко справляюся зі стресом».

Поведінкова

«Я можу швидко перебудувати свої звички при зміні умов».

Когнітивна

«Я намагаюся знайти кілька способів вирішення складної проблеми».

Комунікативна	«Я без труднощів
Мотиваційна	знайомлюсь із новими людьми».
	«У мене завжди є цілі, які мене надихають».

Обробка результатів:

Бал	Рівень адаптивності
0–26	низький
27–52	середній
53–78	високий

Інтерпретація: низький рівень вказує на труднощі з гнучкістю й інтеграцією у нове середовище; середній — на часткову адаптацію; високий — на добру інтеграцію й стійкість.

### **Шкала соціальної адаптації Роджерса–Даймона**

Призначення.

Опитувальник створений Дж. Роджерсом і Р. Даймоном (1954) для оцінки рівня соціальної адаптації людини. Він широко використовується в українських дослідженнях для визначення здатності до міжособистісної взаємодії, гнучкості поведінки та соціальної інтегрованості.

Структура.

Методика містить 101 твердження (у коротких адаптаціях - 40–50), які оцінюють ставлення до себе, до оточення, до соціальних норм.

Інструкція для респондента:

Оцініть, наскільки ви згодні з твердженням:	Значення
«Так» — погоджуюсь	1 бал
«Ні» — не погоджуюсь	0 балів

Приклади тверджень:

Приклад твердження «Я легко заводжу друзів у новому колективі».	Що оцінює Комунікативність
«Мені важко висловити свою думку, якщо вона відрізняється від думки інших».	Впевненість / соціальна адаптація
«Я відчуваю, що інші часто мене не розуміють».	Соціальна інтеграція

Обробка результатів.

Підраховується загальна кількість балів.

Бал	Рівень соціальної адаптації
0–35	низький (соціальна дезадаптація)
36–70	середній (помірна адаптація)
71+	високий (гарна інтеграція в соціум)

### **Тест Бендера (візуально-моторний гештальт)**

Назва тесту: Візуально-моторний гештальт-тест Бендер

Тип методики: проєктивна, графічна, індивідуальна

Авторка: Лауретта Бендер, 1938

Адаптація та розширення: Макс Хатт, Е. Копітц, Е. Пертікон та ін.

Коротка історія методу та стимульний матеріал:

Візуально-моторний гештальт-тест Бендер був розроблений у 1938 році американським дитячим психіатром Лауреттою Бендер. Її дослідження базувалися на експериментах, проведених у 1920-х роках одним із засновників гештальтпсихології Максом Вертгеймером, який запропонував серію фігур для дослідження сприйняття (гештальтів). Л. Бендер відібрала 9 фігур із цієї серії та використала їх як стимульний матеріал для тесту.

Кожна картка стимульного матеріалу – це прямокутник з білого паперу розміром 15 × 10 см, на якому зображено одну з дев'яти фігур. Всі фігури мають свої позначення, як показано на рис. 1.

Згідно з гештальт-теорією, функція візуально-моторного гештальта дозволяє людині сприймати систему стимулів як єдине ціле, коли сама реакція є психомоторним процесом, що визначає сприйнятий гештальт.

З 1945 по 1947 рік авторка проводила численні дослідження, спрямовані на визначення порушень у сприйнятті (гештальт-функції) у дітей, хворих на шизофренію.

Згодом тест почали використовувати для діагностики:

візуально-моторних гештальт-функцій у дітей і дорослих, органічних уражень головного мозку, розумової відсталості, регресії психічного розвитку.

Досліджуваному пропонують відтворити кожне зображення за наявним перед ним зразком. Після цього стимульний матеріал прибирають, і випробуваний відтворює його з пам'яті.

Мета:

Первинна діагностика емоційних, особистісних, нейропсихологічних особливостей досліджуваного.

Виявлення рівня розвитку візуально-моторної координації.

Проективне вивчення мотивації, тривожності, імпульсивності, сили Его, самооцінки та характеру міжособистісної взаємодії.

Показання до застосування:

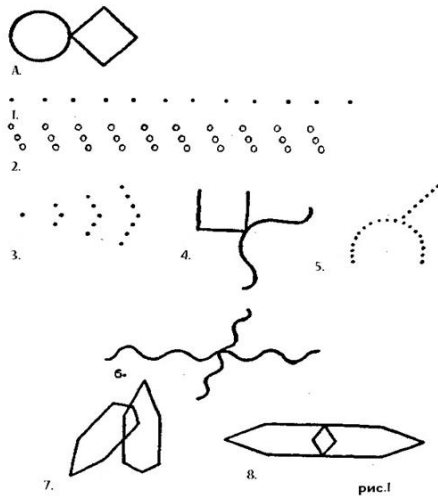
Діагностика в клінічній, психотерапевтичній, освітній, судово-психологічній практиці.

Обстеження дітей, підлітків, дорослих.

Виявлення ознак органічного ураження мозку, регресивних реакцій, гіперемоційності, імпульсивності тощо.

Матеріали:

9 стандартних фігур (карти А і 1–8, роздруковані на білому папері 10×15 см).



•  
Аркуші білого паперу (формат А4), простий олівець, ластик.

Процедура тестування:

Проводиться індивідуально. Складається з трьох етапів:

Копіювання:

Інструкція: «Перед вами картки із фігурами. Я попрошу вас перерисувати їх на цей аркуш паперу якомога точніше.»

Фіксується:

Послідовність малювання.

Поведінкові реакції, запитання.

Час виконання.

Вдтворення з пам'яті:

Інструкція: «Будь ласка, намалюйте ті самі фігури, які ви запам'ятали.»

Оцінюється кількість і якість відтворених фігур, порівняння з копіюванням.

Творче доповнення (Elaboration):

Інструкція: «Намалюйте ще раз ці фігури, але тепер змініть їх так, як ви хочете. Дайте кожному малюнку назву.»

Формальна оцінка:

Кількість правильно скопійованих фігур.

Кількість фігур, відтворених із пам'яті.

Характер змін у фазі доповнення.

Інтерпретація (ключові фактори за Максом Хаттом):

Послідовність.

Використання простору.

Відстань між фігурами.

Зіткнення фігур.

Надмірне використання краю аркуша.

Зміна положення аркуша.

Перцептивне обертання.

Спрощення або регресія.

Труднощі при з'єднанні елементів.

Якість ліній (натиск, обережність, невпевненість).

Психодинамічна інтерпретація:

Фігура А – ідентичність, Я-образ, відносини з матір'ю.

Фігура 1 – контроль імпульсів.

Фігура 2 – функціонування в групі.

Фігура 3 – мотивація, агресивність.

Фігура 4 – відносини та контакт з матір'ю.

Фігура 5 – образ родини.

Фігура 6 – афективна сфера.

Фігура 7 – зв'язок із батьком, конфлікти, сексуальність.

Фігура 8 – інтеграція Я у світі.

Варіанти аналізу:

За Копітц – формально-кількісний підхід (оцінка емоційності та розвитку).

За Пертіконтон – вільні й спрямовані асоціації, просторовий аналіз, символізм.

Формат звіту:

Короткий опис поведінки під час тесту.

Результати кожного з трьох етапів.

Основні висновки про емоційний стан, когнітивні та мотиваційні характеристики, адаптацію.

Обмеження:

Необхідна обов'язкова перевірка результатів іншими методами.

Не є остаточним діагностичним інструментом без клінічної бесіди.

Переваги:

Глибокий проєктивний потенціал.

Чутливість до емоційних порушень.

Доступність і простота проведення.

Застосування:

Індивідуальне / групове (обмежено).

Вік: від 5 років.

Орієнтовна тривалість: 15–30 хвилин.

Додаток: тест «бендер-гештальт 2» (bender-gestalt 2, 2003)

Це оновлена версія оригінального тесту, що містить 16 фігур (9 базових + 7 нових), стандартизовану процедуру та розширену інтерпретацію.

- Додані нові фігури для підвищення діагностичної чутливості.
- Впроваджено чітку шкалу оцінювання (графічні параметри + поведінкові реакції).
- Можливість кількісної та якісної інтерпретації з опорою на нормативи для різного віку.
- Посилено вимоги до стандартного адміністративного протоколу.

Тест Бендер–2 застосовується переважно в США, особливо у клінічній психодіагностиці дітей. У вітчизняній практиці застосовується рідко через відсутність адаптації.

Основні принципи інтерпретації тесту Бендер–2:

1. Оцінка точності копіювання – використовується 5-бальна шкала для кожної фігури з урахуванням відповідності, пропорцій, симетрії, правильності з'єднань.
2. Графічні параметри – визначаються спрощення, збільшення або зменшення, дезорганізація структури, деформації.
3. Поведінкові маркери – фіксуються невербальні реакції, емоційні реакції на завдання, уникання, заперечення, агресивні відповіді.
4. Психомоторика – аналізується координація, впевненість рухів, тремор, натиск.
5. Психоаналітичні ознаки – символіка, тип мислення (конкретне чи абстрактне), проєктивні змісти.
6. Нормативне зіставлення – результати співвідносяться з віковими стандартами, що дозволяє проводити диференційовану оцінку.

Тест Бендер

Протокол тестування:


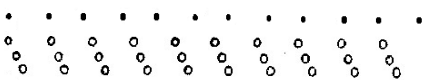


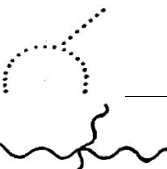


Ім'я	Прізвище
Дата народження	Стать
Сімейний стан	Освіта
Професія	Діагноз
Хронічне захворювання	

Чинники	Оцінка за факторами
1. Послідовність	- Послідовний; - Надпослідовний; - Не послідовний;
2. Використання простору	- Нормальне;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Експансивне;</li> <li>- Обмежене;</li> </ul>
3. Відстань між фігурами	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Нормальне;</li> <li>- Надмірно велика;</li> <li>- Надмірно мала;</li> </ul>
4. Зіткнення фігур	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Виражена;</li> <li>- Помірна;</li> <li>- Незначна міра;</li> <li>- Тенденція до зіткнення;</li> </ul>
5. Надмірне використання краю аркуша	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Присутнє в 7-8 випадках;</li> <li>- Відсутнє</li> </ul>
6. Зміна положення листа	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Виражена;</li> <li>- Помірна;</li> <li>- Незначна міра;</li> </ul>
7. Зміна положення стимульної картки	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Присутня (7-8 випадків)</li> <li>- Відсутня</li> </ul>
8. Збільшення чи зменшення фігури (загальне)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Присутня (5 фігур і більше)</li> <li>- Відсутня</li> </ul>
9. Збільшення чи зменшення фігури (виборче)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Присутня</li> <li>- Відсутня</li> </ul>
10. Проблеми в поєднання елементів фігури.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Присутні</li> <li>- Відсутні</li> </ul>
11. Проблеми при малюванні кружечків	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Присутні</li> <li>- Відсутні</li> </ul>
12. Проблеми при малюванні кутів	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Присутні</li> <li>- Відсутні</li> </ul>
13. Проблеми при перетині	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Присутні</li> <li>- Відсутні</li> </ul>
14. Проблеми при малюванні кривизни ліній	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Присутні</li> <li>- Відсутні</li> </ul>
15. Перцептивне обертання	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Поворот відсутній;</li> <li>- Поворот слабкий (<math>5^{\circ}</math> - <math>14^{\circ}</math>);</li> <li>- Поворот середній (<math>15^{\circ}</math> - <math>79^{\circ}</math>);</li> <li>- Поворот виражений (<math>80^{\circ}</math> - <math>180^{\circ}</math>)</li> </ul>
16. Регресія	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Присутні (2 випадки та більше);</li> <li>- Відсутня</li> </ul>
17. Спрощення	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Присутні (2 випадки та більше);</li> <li>- Відсутня</li> </ul>
18. Фрагментація	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Присутні (2 випадки та більше);</li> </ul>

	- Відсутня
19. Накладення (перекривання)	- Присутні (2 випадки та більше); - Відсутня
20. Додавання	- Присутні (2 випадки та більше); - Відсутня
21. Персеверація	- Присутня (додається 2 і більше зайвих елементів) - Відсутня
22. Перемальовування всієї фігури	- Присутне - Відсутне
23. Відхилення у напрямі рухів	- За годинниковою стрілкою; - Проти годинникової стрілки; - Труднощі у горизонтальному напрямку; - Труднощі у вертикальному напрямку.
24. Непослідовність у напрямі рухів	- Присутня - Відсутня
25. Якість ліній	Сильний натиск Слабкий натиск Тремор Замальовки
Критерій	Оцінка
Кількість відтворених фігур	
Порівняльна характеристика копіювання та відтворення	
<b>ДОДАВАННЯ</b>	
Критерій	Оцінка
Абстрактність - конкретність Адекватність – неадекватність	
Популярні відповіді Оригінальні відповіді	
Аналіз змісту малюнків	

## Інтерпретація окремих фігур:

Фігура	Особливості	Інтерпретація
		
		
		
		
		
		
		

## Лист спостережень:

№	Параметр	Спостереження
1	Поведінка під час виконання	
2	Характер ліній	
3	Розташування фігур	
4	Послідовність відтворення	
5	Спонтанні висловлювання та реакції	
6	Невербальна поведінка	

7	Обертання аркуша або картки	
8	Час реакції	
9	Коментарі спостерігача	

## ДОДАТОК Б

### Первинні дані респондентів

Таблиця. Індивідуальні результати респондентів за шкалою DASS-21 (n = 48)

№ респондента	Стать	Депресія (бал)	Тривожність (бал)	Стрес (бал)
1	Ж	7.8	9.5	6.5
2	Ж	4.6	7.2	9.4
3	Ж	4.7	10.4	9.0
4	Ж	3.9	9.3	9.0
5	Ж	8.0	10.4	10.1
6	Ж	6.3	7.9	9.2
7	Ж	7.2	9.1	9.8
8	Ж	7.3	8.9	9.7
9	Ж	7.7	11.8	9.6
10	Ж	17.4	13.4	18.6
11	Ж	3.5	5.2	5.0
12	Ж	8.4	15.1	16.0
13	Ж	7.4	11.3	12.5
14	Ж	11.2	11.6	11.1
15	Ж	13.3	18.2	17.4
16	Ж	7.7	8.4	7.0
17	Ж	18.3	16.7	19.5
18	Ж	7.6	15.9	14.7
19	Ж	8.8	15.6	12.3
20	Ж	9.2	8.7	10.6
21	Ж	5.4	10.7	10.6
22	Ж	15.3	14.7	15.4
23	Ж	11.7	11.4	11.3

№ респондента	Стать	Депресія (бал)	Тривожність (бал)	Стрес (бал)
24	Ж	16.7	11.7	16.6
25	Ж	15.4	13.3	14.6
26	Ж	10.8	15.6	15.7
27	Ж	12.6	10.7	13.1
28	Ч	9.0	12.8	12.1
29	Ч	12.4	12.7	13.1
30	Ч	13.4	11.1	13.1
31	Ч	15.5	14.2	16.4
32	Ч	11.7	14.0	13.9
33	Ч	9.9	13.2	12.9
34	Ч	9.6	16.1	15.8
35	Ч	11.0	17.7	16.0
36	Ч	10.3	12.8	11.5
37	Ч	16.6	17.3	17.5
38	Ч	10.8	11.7	10.7
39	Ч	11.1	14.3	15.4
40	Ч	11.3	13.1	12.4
41	Ч	12.9	10.7	12.0
42	Ч	8.4	12.8	11.8
43	Ч	13.9	12.7	14.7
44	Ч	11.9	10.3	11.7
45	Ч	13.0	11.6	13.7
46	Ч	14.7	12.7	13.5
47	Ч	10.7	12.4	9.4
48	Ч	15.3	9.2	14.8

### Індивідуальні результати за методикою Штепи (n = 48)

Позначення:

В - високий рівень;

С - середній;

Н - низький

№	Цілі	Прийняття іншого	Зовнішня форма	Усамітнення	Відповідальність	Внутрішня форма
1	В	В	С	С	С	С

№	Цілі	Прийняття іншого	Зовнішня форма	Усамітнення	Відповідальність	Внутрішня форма
2	С	В	С	С	С	С
3	С	В	С	С	С	С
4	С	В	С	С	С	С
5	В	В	С	Н	Н	С
6	С	В	С	С	С	С
7	В	В	С	С	С	Н
8	С	В	Н	С	С	С
9	В	В	С	С	С	С
10	Н	С	С	С	С	С
11	С	В	С	С	С	С
12	В	В	С	С	С	С
13	В	В	С	С	С	Н
14	С	В	С	С	С	С
15	С	В	В	С	С	С
16	С	С	С	С	С	С
17	Н	С	Н	С	С	С
18	С	В	С	С	С	С
19	С	В	С	С	С	С
20	С	В	Н	Н	Н	С
21	С	В	С	С	С	С
22	В	В	С	С	С	С
23	С	В	С	С	С	С
24	С	В	С	С	С	С
25	В	В	С	С	С	С
26	С	В	С	С	С	С
27	С	В	С	С	С	С
28	С	С	С	С	С	С
29	С	В	С	С	С	С
30	С	В	С	С	С	С
31	С	В	С	С	С	С
32	С	В	С	С	С	С
33	С	В	С	С	С	С
34	С	В	С	С	С	С

№	Цілі	Прийняття іншого	Зовнішня форма	Усамітнення	Відповідальність	Внутрішня форма
35	С	В	С	С	С	С
36	С	С	С	С	С	С
37	С	В	С	С	С	С
38	С	С	С	С	С	С
39	С	В	С	С	С	С
40	С	В	С	С	С	С
41	В	В	С	С	С	Н
42	С	В	С	С	С	С
43	В	В	С	С	С	С
44	С	В	С	С	С	С
45	С	В	С	С	С	С
46	С	В	С	С	С	С
47	С	В	С	С	С	С
48	С	С	С	С	С	С

### Індивідуальні результати за шкалою «Адаптивність» (В. Лоскутов)

Позначення:

В - високий, С - середній, Н - низький

№	Рівень
1	В
2	С
3	С
4	С
5	В
6	С
7	С
8	Н
9	В
10	Н
11	С

<b>№</b>	<b>Рівень</b>
12	С
13	В
14	С
15	С
16	С
17	Н
18	С
19	С
20	Н
21	С
22	В
23	С
24	С
25	В
26	С
27	С
28	С
29	С
30	С
31	С
32	С
33	С
34	С
35	В
36	С
37	С
38	С
39	С
40	С
41	В
42	С
43	В
44	С
45	С

№	Рівень
46	С
47	С
48	С

### Індивідуальні результати за шкалою Роджерс–Даймонд

№	Самопри йняття	Емоційний комфорт	Домінуван ня	Прийняття інших
1	В	С	С	В
2	В	С	С	В
3	С	С	С	С
4	В	С	С	В
5	В	Н	С	В
6	В	С	С	В
7	В	Н	С	В
8	С	С	Н	С
9	В	Н	С	В
10	С	Н	С	С
11	В	С	Н	В
12	В	Н	С	В
13	В	С	С	В
14	С	С	Н	В
15	В	Н	С	В
16	С	С	С	С
17	С	Н	Н	С
18	С	С	С	В
19	В	Н	С	В
20	С	С	Н	В
21	В	С	С	В
22	В	Н	С	В
23	С	С	С	С
24	С	С	С	С
25	В	Н	С	В
26	С	С	С	С
27	С	С	С	В
28	С	С	С	С

<b>№</b>	<b>Самопри йняття</b>	<b>Емоційний комфорт</b>	<b>Домінуван ня</b>	<b>Прийняття інших</b>
29	С	С	С	В
30	С	С	Н	С
31	С	Н	С	С
32	С	С	С	С
33	С	С	С	С
34	С	Н	С	С
35	В	Н	С	В
36	С	С	С	С
37	С	Н	Н	С
38	С	С	С	С
39	С	С	С	С
40	С	С	С	С
41	В	Н	С	В
42	С	С	С	С
43	В	Н	С	В
44	С	С	С	С
45	С	С	С	С
46	С	С	С	С
47	С	С	С	С
48	С	С	С	С

### **Індивідуальні результати тесту Бендера**

<b>№</b>	<b>Стать</b>	<b>Інтегральний бал</b>	<b>Рівень</b>
1	Ж	6.8	С
2	Ж	6.5	С
3	Ж	6.9	С
4	Ж	7.1	В
5	Ж	7.6	В
6	Ж	6.7	С
7	Ж	6.4	С
8	Ж	5.6	Н
9	Ж	7.5	В
10	Ж	4.9	Н
11	Ж	6.8	С
12	Ж	7.2	В

**№ Статъ Интегральний бал Рівень**

13 Ж	6.9	С
14 Ж	6.3	С
15 Ж	7.8	В
16 Ж	6.6	С
17 Ж	5.3	Н
18 Ж	6.5	С
19 Ж	6.8	С
20 Ж	5.4	Н
21 Ж	6.9	С
22 Ж	7.1	В
23 Ж	6.4	С
24 Ж	6.3	С
25 Ж	7.7	В
26 Ж	6.9	С
27 Ж	6.8	С
28 Ч	6.0	С
29 Ч	6.2	С
30 Ч	6.3	С
31 Ч	6.8	С
32 Ч	6.4	С
33 Ч	6.0	С
34 Ч	5.8	Н
35 Ч	6.7	С
36 Ч	6.2	С
37 Ч	5.7	Н
38 Ч	6.4	С
39 Ч	6.1	С
40 Ч	6.2	С
41 Ч	6.3	С
42 Ч	5.9	Н
43 Ч	6.5	С
44 Ч	6.0	С
45 Ч	6.4	С
46 Ч	6.3	С
47 Ч	6.1	С
48 Ч	6.5	С

