

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА
(повне найменування вищого навчального закладу)

Факультет психології та соціальної роботи
(повне найменування інституту/факультету)

кафедра загальної психології та психологічного консультування
(повна назва кафедри)

Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему: **«Зміна життєвої концепції в умовах війни»**
«Changing the life concept in the conditions of war»

Виконала: студентка заочної форми навчання
спеціальності 053 Психологія
Освітня програма Психологія

Гармашова Ольга

Керівник к.психол.н., доц. Кокоріна Ю.Є.

Рецензент завідувач кафедри філософії, біоетики та
іноземної мови
ОНМедУ, професор, д.філос.н. Ханжи В.Б.

Рекомендовано до захисту:
Протокол засідання кафедри
№ _____ від _____ 20__ р.

Завідувач кафедри

Захищено на засіданні ЕК № __
протокол № __ від _____ 20__ р.
Оцінка _____ / _____ / _____
(за національною шкалою, шкалою
ECTS, бали)

Голова ДЕК

(підпис)

(ПШ)

(підпис)

(ПШ)

ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЗМІНИ ЖИТТЄВОЇ КОНЦЕПЦІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Життєва концепція як категорія науково-психологічного аналізу	6
1.2. Дослідження особливості трансформації сенсожиттєвих орієнтирів особистості в умовах війни	10
1.3. Дослідження специфіки індивідуально-психологічних реакцій особистості в умовах війни	16
Висновки до 1 розділу	21

РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗМІНИ ЖИТТЄВОЇ КОНЦЕПЦІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Організація дослідження	23
2.2. Методи дослідження	25
Висновки до 2 розділу	36

РОЗДІЛ III. ЕМПИРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗМІНИ ЖИТТЄВОЇ КОНЦЕПЦІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Вивчення впливу травматичних подій на сенсожиттєві стратегії та базові переконання особистості в умовах війни	37
3.2. Дослідження соціально-психологічної адаптації особистості в умовах війни.....	46
3.3. Порівняльний аналіз двох груп.....	54
Висновки до 3 розділу	61
ВИСНОВКИ.....	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	71

ВСТУП

Актуальність теми. Дана тема завжди є актуальною через вплив, який війна має на індивідуальні та колективні життєві переконання та цінності. Для людини подібні зміни виступають як низка неясних, непередбачуваних ситуацій, що створюють неможливість прогнозування своєї долі навіть на найближчий період. Реальна загроза життю, пов'язана зі збройними конфліктами, активно впливає на людину, яка намагається якимось чином пристосувати свою життєдіяльність до нових умов.

Актуальність теми "Зміни життєвої концепції в умовах війни" обумовлена рядом факторів, які визначають глибокий вплив конфлікту на психологічний стан особистості та її життєвий шлях. По-перше, війна як екстремальна ситуація створює умови, що змушують людей переосмислювати свої цінності, цілі та пріоритети, оскільки руйнуються звичні моделі життя та соціальні зв'язки. Це може призводити до значних змін у світогляді, які потребують дослідження.

По-друге, важливим є розуміння процесів адаптації особистості до нових реалій. Умови війни викликають не лише стрес та тривогу, а й можуть стати каталізатором для особистісного зростання та розвитку нових стратегій виживання. Дослідження змін життєвої концепції дозволяє виявити механізми, які сприяють адаптації, що є особливо важливим для психологічної підтримки людей, які пережили конфлікт.

По-третє, актуальність теми підкреслюється необхідністю створення соціальних та психологічних програм, які можуть підтримати індивідів у процесі адаптації до умов війни. Знання про зміни в життєвій концепції можуть допомогти фахівцям з психотерапії та соціальної роботи розробити ефективні методи підтримки, щоб допомогти людям знайти новий сенс у житті та відновити свою ідентичність.

Таким чином, дослідження змін життєвої концепції в умовах війни є важливим для розуміння впливу екстремальних ситуацій на психологію

особистості, що має практичне значення для надання підтримки та допомоги постраждалим.

Дослідження впливу війни чи/або складних, кризових подій на людину вивчають як зарубіжні, так і вітчизняні вчені, розглядаючи їх через контекст пошуку сенсу життя, як мотиваційній сили людини (В.Франкл), кризовий досвід, як розвиток особистого потенціалу та її реалізації (К.Роджерс), проблеми формування, реалізації та зміни життєвої стратегії особистості (К.Л. Мілютіна); зміна психічних явищ, процесів, станів та якостей особистості (Н.В. Чепелєва, В. Панок); формування життєстійкості особистості та її резилієнтності (Т.М. Титаренко).

Об'єкт дослідження – життєва концепція особистості.

Предмет дослідження – зміна життєвої концепції в умовах війни.

Мета даної роботи полягає у вивченні зміни життєвої концепції особистості в умовах війни, особливості її соціально-психологічної адаптації, стратегій самоствердження особистості, сенсожиттєвих орієнтирів.

Для досягнення цієї мети передбачається вивчення наступних **завдань**:

1. Здійснити теоретичний аналіз та визначити генезис наукових поглядів на проблему трансформації життєвої концепції особистості в умовах війни.
2. Емпірично дослідити та описати типи сенсожиттєвих стратегій та базових переконань, що переважають у особистості в умовах війни.
3. Вивчити та розкрити специфіку індивідуально-психологічних реакцій людини, які допомагають адаптуватися до складних умов життя.
4. На основі отриманих даних здійснити порівняльний аналіз отриманих даних чоловіків та жінок.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети в роботі використано загальнонаукові методи: узагальнення, аналіз і синтез, методи системно-структурного аналізу літератури з питань теми дослідження; емпіричні: Шкала оцінки впливу травматичної події (Impact of Event Scale-R-IES-R), Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛЮ-

АМ) розроблений А.Г.Маклаковим та С.В.Чермяніним), методика діагностики соціально-психологічної адаптації (Роджерс-Даймонд), тест Сенсожиттєвих орієнтацій (СЖО Д.А. Леонтєв), Шкала базових переконань (World Assumption Scale - WAS) Р. Янів-Бульмана в адаптації та ре-стандартизації М.А. Падуна, А.В. Котельникової.

Організація і база проведення емпіричної роботи. Емпіричне дослідження проводилося на online платформі Google Form. В дослідженні прийняли участь 61 людина, серед яких 11 чоловіків та 50 жінок віку від 22 до 66 років. Серед них є студенти психологи, переселенці та інші люди, які зараз перебувають у складних життєвих обставинах - проживають в умовах війни в Україні.

Практичне значення роботи. Робота виконана в межах наукової тематики кафедри «Психологічні ресурси особистості в умовах викликів сьогодення» (0123U102605). Її практична значущість полягає у дослідженні сприйняття людиною актуальних викликів життя, адаптації до складних умов використовуючи свої базові переконання як ресурс для цього або допомогти досліджуваним усвідомити свій актуальний стан та змінити ті концепції які не сприяють життєстійкості. Це дослідження може допомогти зрозуміти нам можливий процент розвитку випадків травматизації людини у майбутньому, а це в свою чергу може допомогти прийняти потрібні заходи для її запобігання.

Апробація роботи. Гармашова О.С. Дослідження соціально-психологічної адаптації особистості в умовах війни // VII Міжнародна наукова конференція «Людина як цілісність: філософський, мовознавчий та педагогічний дискурси», м. Одеса, 2024 р.

Структура роботи. Дана наукова робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, та списку літератури, якій складається із джерел. Загальний обсяг роботи становить 75 сторінок.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЗМІНИ ЖИТТЄВОЇ КОНЦЕПЦІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Життєва концепція як категорія науково-психологічного аналізу

У науково-психологічному контексті життєва концепція досліджується як процес, що формується на різних етапах життя людини — від дитинства до дорослості. На цей процес впливають середовище, сім'я, культура та особисті переживання.

Складність у визначенні терміну «життєва концепція» стає очевидною, якщо заглибитися в дослідження цього питання, зокрема через інтернет-джерела. Проблема полягає у надто загальному характері того, що можна описати як «життя, яке існує в нашій свідомості». Більшість дослідників акцентують на відсутності єдиного підходу до вивчення цього поняття. Не існує однозначного визначення сутності життєвої концепції, її змісту чи структури. Також бракує чіткої класифікації її складових компонентів та обґрунтованих рівнів розвитку. Кожен підхід трактує життєву концепцію через власну призму, що ускладнює систематизацію цього поняття. Дослідники акцентують на багатогранності цього терміну, що включає різні аспекти, такі як особистісні, культурні, соціальні та психологічні чинники, які впливають на формування життєвої концепції. У зв'язку з цим виникає необхідність у більш глибокому аналізі різних теоретичних підходів і моделей, які намагаються охопити цю складну проблему.

Деякі вчені вважають, що життєва концепція формується під впливом досвіду, соціального оточення та індивідуальних цінностей, тоді як інші зосереджуються на когнітивних аспектах, таких як сприйняття ідеалів та цілей у житті [15].

Цей різнобій у підходах призводить до труднощів у вивченні та вимірюванні життєвої концепції. Багато дослідників намагаються визначити її структуру, вказуючи на ключові компоненти, такі як сенс життя, цінності, самоідентичність та мотивація. Однак поки що немає єдиного консенсусу

щодо того, як ці елементи взаємодіють між собою та які механізми їх формують.

Життєва концепція включає кілька ключових аспектів, які визначають напрямок життя людини. Важливу роль у ній відіграє сенс життя та цілі, які індивід вважає найважливішими для себе. Це можуть бути як особисті, так і професійні досягнення, розвиток стосунків, духовні пошуки чи інші прагнення, що формують основу життєвого шляху. Також важливим елементом є система цінностей, що формується під впливом виховання, соціального оточення та особистого досвіду. Ці цінності стають внутрішнім компасом, що визначає життєві пріоритети та напрямки рішень, впливаючи на поведінку та вибір. [26]

Мотиваційні аспекти життєвої концепції пояснюють дії людини, її активність та прагнення досягати цілей. Ці чинники, як внутрішні, так і зовнішні, визначають життєвий шлях людини. Важливим аспектом життєвої концепції є також самоідентичність, яка допомагає людині усвідомити своє місце в суспільстві, зрозуміти себе та свої прагнення до самореалізації [10, с. 252].

Життєва концепція також включає поняття життєвого шляху та життєвих циклів, які передбачають певні ритми та етапи в житті людини. Це допомагає зрозуміти, як особистість засвоює нові соціально-психологічні ролі та адаптується до змін у своєму житті.

Життєвий шлях, за визначенням В.Г. Панка, є сукупність подій та обставин індивідуального розвитку, які вирішальним чином вплинули на формування особистості та зумовили її структуру й основну життєву проблематику. До життєвих обставин автор відносить сукупність соціальних, біологічних та екологічних чинників, що діють на людину протягом усього її життя, обумовлюючи індивідуально неповторну «особисту історію» та індивідуальність кожної особи [15].

Набути здатність розуміти та реінтерпретувати власний досвід людина може тільки в певному життєвому середовищі, яке не тільки передує, проте й

створює можливості його набуття, розуміння та інтерпретації. Це, принаймні, означає, що умови можливості розуміння та інтерпретації власного досвіду із самого початку є включеними в мету та процес його інтерпретації, а отже, відіграють важливу роль у його усвідомленні, актуалізації, підтримці та посиленні, що, як стверджує К. Роджерс, є базовою тенденцією і прагненням кожної людини. [19]

Категорія життєвого шляху, інтегрує у собі біологічні, соціальні та індивідуально-психологічні чинники й умови розвитку особистості.

Вихід або розв'язання проблем, що складають актуальну життєву ситуацію, означає вибір стратегії життя або сценарію поведінки у майбутньому, визначення життєвих перспектив. [15]

Аналіз життєвої ситуації як моменту прийняття ключових рішень акцентує на важливості свідомого вибору життєвої стратегії, що формує подальший напрямок розвитку особистості. Вміння адаптуватися до нових обставин, коригувати свої орієнтири та пріоритети є вирішальним фактором у процесі виживання і саморозвитку в умовах стресу та невизначеності. [26]

В історії психології існує доволі велика кількість підходів до вивчення проблеми життєвого шляху особистості.

Узагальнюючи різні підходи до вивчення проблеми життєвого шляху особистості, можна виділити поведінковий, критичний та гуманістичний підходи. Кожен із цих підходів пропонує унікальний погляд на розвиток і корекцію життєвого шляху особистості.

Поведінковий підхід фокусується на впливі зовнішніх факторів та середовища на людську поведінку, розглядаючи життєвий шлях як результат реакцій на зовнішні умови. Критичний підхід досліджує соціальні й історичні контексти, що формують життєвий досвід і можливості особистості. Гуманістичний підхід акцентує увагу на самореалізації, особистісному зростанні та створенні індивідуальної життєвої концепції, що орієнтована на пошук сенсу і досягнення гармонії. Усі ці підходи не лише аналізують особистість, але й застосовуються в психотерапії та психологічній корекції.

Вони допомагають клієнтам усвідомити свої внутрішні процеси, що сприяє формуванню нової Я-концепції та розробці нових життєвих стратегій. Це підкреслює важливість психологічної підтримки в процесі трансформацій життєвого шляху, дозволяючи людині більш свідомо та ефективно впливати на своє життя.[16]

У статті «Життєвий шлях особистості як базова категорія генетичної психології» Максименко С.Д. виділяє три ключові концепції розвитку особистості: Життєвий шлях як процес самореалізації, запропонований Ш. Бюлер.

Регулювання життєвого шляху через аналіз «спрямованості особистості», сформульоване С.Л. Рубінштейном.

Отже, різні підходи до вивчення життєвого шляху особистості надають цінні інструменти для розуміння і корекції життєвих процесів, допомагаючи особистості не лише адаптуватися до зовнішніх умов, але й активно формувати своє життя на основі власних цінностей, цілей та прагнень.

Проблеми опосередкованості життєвого досвіду людини умовами, які не тільки залишаються за межами рефлексії, а й часто мають випадковий характер, відіграючи при цьому каталізуючу роль, присвятив свою увагу Р. Рорті. Вчений вважає, що сприяти драматизації і кристалізації почуття самосвідомості людини може все, навіть звук слова, колір листя, шматочок шкіри, смак тістечка і запах повітря.

Тому що в індивідуальному житті окремої людини такі речі можуть відігравати настільки важливі ролі, які традиційно приписують лише речам універсальним і загальнозначущим. Проте для окремої людини з цими речами можуть бути пов'язані такі емоційно резонансні спогади з її життєвого досвіду, що вони здатні задавати тональність усьому її життю. Вони можуть уособлювати сліпий відбиток, який людина буде бачити на всьому, чого торкатиметься її душа. «Будьяка констеяція подібних речей, що здається довільною, може задавати тональність життя. Будь-яка така констеяція може сформувати абсолютну заповідь, служінню якій може бути присвячене життя

ця заповідь не буде менш абсолютною від того, що її розуміє тільки одна людина». [34]

Війна, як екстремальна життєва ситуація, може суттєво впливати на життєву концепцію людини. Вона може призводити до руйнування звичного життєвого укладу, ціннісних орієнтацій та планів на майбутнє, переоцінки цінностей, цілей та сенсу життя, пошуку нових способів адаптації до травматичних умов. Те, що раніше здається важливим, може втратити свою цінність, а на перший план виходять базові потреби у безпеці, виживанні, підтримці. [24]

Отже, життєва концепція може розглядатися як динамічна система уявлень, переконань, цінностей та цілей, що визначають ставлення людини до себе, світу та свого місця в ньому. Ця система формується протягом життя під впливом різних факторів, включаючи війну, та може зазнавати значних змін в екстремальних умовах.

Таким чином, життєва концепція — це складне психологічне утворення, яке відображає індивідуальне сприйняття людиною сенсу життя, її цінності, цілі, мотивацію і переконання. Ця концепція формується на основі життєвого досвіду та впливає на поведінку, прийняття рішень і психологічну стійкість особистості. У психології життєва концепція є об'єктом глибокого наукового аналізу, оскільки вона визначає багато аспектів людського функціонування: від мотивацій до соціальних і професійних успіхів.

1.2. Дослідження особливості трансформації сенсожиттєвих орієнтирів особистості в умовах війни

Життєва концепція не лише задає напрямок та сенс життя, але й забезпечує психологічну стійкість, особливо в періоди криз. Важливо досліджувати, як ця концепція трансформується під час кризових ситуацій, таких як втрата роботи, розлучення або інші життєві виклики. Такі події можуть істотно вплинути на рівень самооцінки, мотивацію і здатність

адаптуватися, що є важливими аспектами особистісного розвитку та зміцнення життєвої стійкості.

В умовах війни людина постійно стикається з нестабільністю та невизначеністю, що може призвести до втрати відчуття свого місця в світі. Соціально-економічні зміни створюють фрагментарне сприйняття свого існування, коли особисті уявлення про себе розпадаються на окремі частини, кожна з яких має власне значення. Це викликає відчуття розгубленості та дезорієнтації [14, 142 с.]. У незвичайних ситуаціях людина зазвичай відчуває небезпеку і страх. Те, що раніше сприймалося як загроза, може змінюватися, поступаючи місцем новим небезпекам і страхам.

Страх — це природна емоційна реакція на загрозу. Війна є однією з таких кризових подій, яка викликає паніку, шок та тривогу, перетворюючи дії людини на автоматичні, спрямовані на виживання. У таких умовах людина втрачає здатність планувати, і майбутнє обмежується найближчими годинами. З часом шок поступово слабшає, і емоції повертаються. Емоційна крива під час війни проходить через такі етапи: оптимізм, піднесення, ейфорія, тривога, заперечення, страх, депресія, паніка, відчай, віра, надія і знову оптимізм. Цей цикл повторюється, поки не знайдеться вихід із кризи. [16] З цього виходить, що організм людини, налаштований таким чином, щоб знайти вихід з цього кола повторюваних емоцій та вирости.

За думкою Карла Роджерса - кризові ситуації можуть стати важливим етапом у розвитку особистості. Він підкреслював, що кризи, хоча й болючі, можуть стимулювати особистісний ріст і самореалізацію. Роджерс вважав, що саме в моменти кризи людина може переосмислити свої цінності, цілі та знайти нові шляхи для самовираження та розвитку.

Кризи можуть допомогти людині переосмислити свої життєві цілі та цінності, стимулюючи глибокий аналіз пріоритетів і життєвих орієнтирів. Вони сприяють розвитку нових навичок і стратегій для подолання труднощів, що допомагає адаптуватися до змін і вирішувати нові виклики. Крім того, кризи зміцнюють внутрішню силу та впевненість у собі, підвищуючи стійкість

і здатність справлятися з життєвими негараздами. Також вони сприяють глибшому розумінню себе та своїх потреб, відкриваючи нові можливості для особистісного зростання і самореалізації. [5]

Роджерс також наголошував на важливості підтримки та емпатії з боку оточуючих під час кризових періодів, що може сприяти більш ефективному подоланню труднощів та розвитку особистого потенціалу.

Почуття тривоги та невизначеності змушує людину шукати свою ідентичність, яка часто виявляє нестабільність і гнучкість. Як зауважує З. Бауман, речі стають помітними лише тоді, коли вони зникають або перестають працювати: для того щоб з'явилася потреба дослідити їхню сутність, походження та значення, вони спершу мають втратити свою «очевидність» (Бауман, 2004, с. 34).

Дослідження особливостей трансформації сенсожиттєвих орієнтирів особистості в умовах війни є важливою темою, яка розглядає вплив військових дій на формування та переосмислення життєвих цілей, цінностей та стратегій виживання. Наприклад, у роботі Юрія Пітусильника проведено аналіз сенсожиттєвих орієнтацій особистості, особливо в контексті воєнних дій. Досліджено, як війна впливає на формування та переосмислення життєвих цілей, цінностей і стратегій виживання. Використано кілька методик для визначення сенсожиттєвих орієнтацій, зокрема опитувальники М. Стегера, К. Ріфф та Д. Леонтьєва. Розглянуто роль цінностей за теорією Рокіча у процесі їх формування під час війни. Також було застосовано опитувальник агресивності Басса-Даркі для вивчення проявів агресії під час військових дій. [21]

Результати дослідження показали, що війна суттєво впливає на сенсожиттєві орієнтації, спричиняючи зміни в ціннісних пріоритетах та адаптаційних стратегіях у складних умовах. Порівняльний аналіз виявив, що цінності та сенсожиттєві орієнтації зазнають змін: духовні та соціальні цінності набули більшої значущості під час війни. У респондентів із високим

рівнем задоволеності та осмисленості життя в цей період домінують цінності, спрямовані на особисті досягнення.

Загалом були виокремлені дві групи респондентів: перша група характеризується високим рівнем задоволеності життям, а друга – низьким. Порівняльний та кореляційний аналізи показали, що рівень агресивності не залежить від рівня задоволеності життям. Крім того, було встановлено, що чим більше людина контролює своє життя, тим сильніше відчуває почуття провини. Позитивним є те, що люди з чіткими життєвими орієнтирами знаходять більше сенсу у житті, живуть «тут і зараз» і краще адаптуються до викликів. [17]

Такий підхід сприяє емоційній стабільності та зменшує рівень тривоги, оскільки вони не зациклюються на минулому чи майбутньому, а активно залучаються в теперішній момент.

Процес пошуку ідентичності, що супроводжується нестійкістю та пластичністю, є важливою частиною особистісного розвитку. Криза та тривога, хоч і є складними випробуваннями, відкривають можливості для самопізнання і формування більш стійкої та усвідомленої ідентичності, яка відповідає новим життєвим умовам. [10]

Жити в період війни - означає жити в постійних умовах невизначеності. В таких умовах, людина втрачає своє місце в світі, а існування в контексті стрімких соціально-економічних змін стає фрагментованим. Уявлення людини про себе «розсипаються на ряд моментальних знімків, кожен з яких повинен викликати в уяві, нести і висловлювати власне значення, частіше не залежне від сусіднього кадру». Виходом з такої ситуації стає особистість з автентичним незалежним «Я». Забезпечення цілісності, тотожності відбувається завдяки его-ідентичності, яка виконує адаптивну і захисну функцію. [7]

Кризи можуть розкрити приховані ресурси та можливості, які не були активовані у стабільні часи. Вони змушують людину виходити з зони комфорту, досліджувати нові підходи до вирішення проблем і знаходити нові способи адаптації. У цей процес залучаються такі аспекти, як креативність,

стійкість і відкритість до змін. Людина починає краще розуміти свої сильні сторони та обмеження, що дозволяє їй формувати більш реалістичну та стійку самоідентичність.

Життестійкість, як важливий особистісний ресурс, відіграє значну роль у формуванні та розвитку життєвої концепції.

Подолання кризових ситуацій: Згідно з джерелами, життестійкість дозволяє людині ефективніше справлятися зі складами життєвими ситуаціями, такими як війна, втрата близьких, хвороба. Вона надає сили протистояти труднощам, зберігати внутрішню рівновагу та не втрачати здатність діяти. [6;15]

Пошук сенсу в пережитому: Відомий австрійський психолог, автор книги «Психолог у концлагері» - Віктор Франкл вважає, що страждання розвиває в людині її найкращі якості, змінює її, робить мудрішою і дає можливість зрозуміти сенс життя. Найсильніше зв'язок між сенсом життя, вищими цінностями та самотрансцендентністю проявляється в складних життєвих обставинах. Заради своїх цінностей люди готові прийняти страждання, подолати неминучі труднощі й не втратити стійкість. Важкі життєві ситуації активізують внутрішні ресурси особистості, мотивуючи її досягати мети та надаючи сили рухатися вперед. [28]

Формування нових цілей та орієнтирів: Після пережитої кризи життєва концепція особистості неминуче змінюється. Життестійкість допомагає людині адаптуватися до нових реалій та сформувати нові життєві цілі та орієнтири, які відповідають її зміненому світогляду. [6;11]

Розвиток особистості: Н. Е. Мілорадова акцентує увагу на тому, що життестійка поведінка є механізмом виживання у різноманітних життєвих обставинах. Життестійка особистість спрямована на зміну як зовнішніх, так і внутрішніх умов через самовдосконалення та особистісні трансформації. Основою життестійкості є здатність сприймати екстремальні ситуації як нову реальність, відмінну від звичайної, що потребує засвоєння нових знань і навичок. Авторка пропонує комплексну програму розвитку життестійкості,

яка передбачає підготовку до розуміння природи та наслідків психотравмуючих ситуацій, навички розпізнавання небезпеки, переосмислення труднощів і розширення життєвих перспектив. Програма також включає вміння знаходити найбезпечніші варіанти вирішення та використовувати результати пережитих труднощів для формування нових особистісних стратегій життєстійкості.

Життєстійкість (*hardiness*) є основоположною характеристикою особистості, що визначає здатність долати життєві труднощі. Як психологічний конструкт, життєстійкість описує міру стійкості людини до стресових ситуацій, дозволяючи їй зберігати внутрішню рівновагу і продовжувати ефективно діяти. Цей термін був запропонований американським екзистенційним психологом С. Мадді на основі багаторічних досліджень.

Рорті підкреслює важливість суб'єктивного досвіду і випадковості у формуванні особистісних цінностей та переконань, що надає новий погляд на те, як людина конструює свою ідентичність і життєвий шлях. [34]

У рамках психологічної герменевтики, за підходом Н.В. Чепелевої, подія визначається як «елемент особистого досвіду, що стимулює людину до інтерпретації та осмислення того, що з нею відбувається». Важливою особливістю цієї категорії є її текстове оформлення. Подія — це не просто епізод або випадок, що вплинув на наше життя і змінив його. Вона повинна бути зафіксована та осмислена, набувши форму, яка дозволяє розповісти про неї іншим. Таким чином, подія, про яку ніхто не дізнався і яку ніхто не розповів, не може вважатися подією [27, с. 280]

Отже, трансформація сенсожиттєвих орієнтирів особистості в умовах війни є складним і багатогранним процесом. Вона включає розрив з попередніми цінностями, пошук нових джерел сенсу, адаптацію до нових реалій та вплив психологічних наслідків. Розуміння цих особливостей є важливим для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки та соціальної адаптації в умовах кризових ситуацій.

Наталія Володимирівна Чепелева пояснює, як формується новий досвід людини через буденні ситуації: "Коли ми стикаємося зі звичними обставинами, зазвичай інтерпретуємо їх автоматично, без особливих роздумів, оскільки накладаємо на них типові схеми та сценарії, які відображають загальні сюжети людського життя. Для вирішення стандартних проблем у звичних ситуаціях ми використовуємо культурні моделі, засвоєні раніше, які містять стандартні рішення. Однак у випадку зіткнення з нестандартними, кризовими чи травматичними обставинами звичні схеми втрачають свою ефективність. Це вимагає створення нових моделей тлумачення та поведінки, які допомагають переосмислити досвід та адаптуватися до нових умов." [26, с. 31]

Таким чином, корекція і адаптація життєвих орієнтирів є критично важливими для забезпечення особистісної стабільності і адаптації в умовах змін. Вміння переосмислювати свої цінності і цілі, гнучко реагувати на нові умови та отримувати психологічну підтримку допомагає особистості зберігати сенс життя і психічне здоров'я в умовах стресу та невизначеності.

1.3. Дослідження специфіки індивідуально-психологічних реакцій особистості в умовах війни

Війна є екстремальною ситуацією, яка суттєво впливає на психологічний стан особистості, спричиняючи низку специфічних індивідуально-психологічних реакцій. Дослідження цих реакцій є важливим для розуміння поведінки та психічного здоров'я людей, які перебувають в умовах бойових дій або під їхнім впливом.

Джерела описують війну як вкрай травматичний досвід, що може мати тривалий вплив на психічне здоров'я людини. Зазначається, що війна може спричинити різноманітні психологічні проблеми, такі як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, тривожні стани, страхи, порушення сну, труднощі з концентрацією уваги та інші. Б. П. Лазоренко вказує на

"розщеплення" та "відчуження" як головні механізми, що призводять до виникнення психотравми. Ці процеси викликають внутрішній конфлікт між "ворогом" та "захисником" у свідомості людини. [7]

Також підкреслюється, що війна здатна змінювати систему цінностей та світогляд людини, роблячи її більш цинічною, підозрілою та агресивною.

Важливо розуміти, що кожна людина по-різному реагує на війну залежно від її індивідуально-психологічних особливостей, життєвого досвіду, наявності соціальної підтримки та ін. Дослідження С. Мадді показали, що різні люди по-різному реагують на життєві труднощі: одні мобілізують свої внутрішні ресурси та досягають успіху, тоді як інші впадають в апатію та страх перед змінами [33, с. 288-289].

Психічні травми, пов'язані з втратами під час війни, потребують детального аналізу через різні підходи, оскільки індивідуальні реакції на такі події дуже різноманітні. Ускладнення виникає також через застосування різних методологій для дослідження і лікування цього явища, від медичних до психологічних, кожна з яких зосереджується на специфічних аспектах і потребує інтегрованого підходу. [13, с. 165]

Рорті вказує на те, що суб'єктивний досвід та випадковість відіграють ключову роль у формуванні особистісних цінностей і переконань, і це має значний вплив на те, як людина конструює свою ідентичність і життєвий шлях.

Суб'єктивний досвід охоплює унікальні переживання, думки, емоції та враження, які кожен з нас отримує у своєму житті. Цей досвід формує наше сприйняття світу і себе, що, в свою чергу, впливає на наші цінності та переконання. Наприклад, людина, яка пережила кризу або важкі обставини, може переосмислити свої пріоритети, вважаючи важливими ті речі, які раніше здавалися незначними. Цей процес може призвести до зміни життєвих цінностей і до більш глибокого усвідомлення власної ідентичності.

Випадковість також грає важливу роль у цьому процесі. Ситуації, які трапляються спонтанно або які ми не можемо передбачити, можуть суттєво змінити напрямок нашого життя. Випадкові зустрічі, несподівані можливості

або навіть нещасні випадки можуть призвести до нових життєвих шляхів, які ми не планували. Це підкреслює, що ми не завжди контролюємо свій життєвий шлях, і що життя може вносити свої корективи у наші плани.

Таким чином, Рорті пропонує новий погляд на ідентичність як на динамічний процес, що формується під впливом індивідуального досвіду та випадкових обставин. Це означає, що ідентичність не є статичним явищем, а швидше є продуктом постійної взаємодії між внутрішніми переконаннями та зовнішніми факторами. Вона змінюється і розвивається, що дозволяє людині адаптуватися до нових умов і викликів, створюючи при цьому власний, унікальний життєвий шлях. Цей підхід підкреслює, що важливо не лише те, що з нами відбувається, а й те, як ми реагуємо на ці обставини і як ми формуємо свої цінності в процесі життя.

Деякі люди демонструють високий рівень життєстійкості та адаптивності, що дозволяє їм ефективно справлятися зі стресом та зберігати психічне здоров'я.

Інші ж, навпаки, можуть переживати серйозні психологічні труднощі, що негативно впливає на їхнє життя та функціонування в суспільстві.

Механізми психологічного захисту в умовах війни:

У відповідь на травматичні події війни психіка людини активізує різні механізми психологічного захисту, спрямовані на зниження рівня тривоги та стресу. До таких механізмів можуть належати: *заперечення* - яке полягає в ігноруванні реальності або відмові прийняти події як справжні, *раціоналізацію* - що передбачає пошук раціональних пояснень для емоційно забарвлених подій. Наприклад, видатний український вчений С.Д. Максименко у своїй концепції нужди трактує життєву подію як «універсальне енергетично-інформаційне утворення, що є носієм і чинником соціальної життєвої сили людини». В межах цієї концепції життєва подія визначається як вибір об'єкта, який відповідає потребам людини [33, с.11].

Регресія також є способом справитися зі стресом, коли особа повертається до більш примітивних форм поведінки або мислення.

Важливо зазначити, що хоча механізми захисту допомагають адаптуватися до екстремальних умов, їхнє постійне використання може мати і негативні наслідки, ускладнюючи процес подолання травми. Адже реінтеграція особистості здійснюється через зміну наміру від «позбутися» до «прийняти» елементи субособистості ворога. Це включає визнання негативних психоемоційних та психосоматичних станів як власних захисних механізмів. Основним аспектом такої зміни є інтеграція відчуженої суб'єктності ворога через особистісне переосмислення та нормалізацію цих станів, розглядаючи їх як ціну виживання. У цьому процесі ефективно застосовуються також тілесно орієнтовані та дихальні техніки. [7, с. 103]

Люди використовують різні методи та копінг-стратегії для подолання психологічного стресу, спричиненого війною. Проблемно-орієнтовані стратегії передбачають активний пошук вирішення проблеми або зміни ситуації. Емоційно-орієнтовані стратегії акцентують увагу на управлінні емоціями, що може включати релаксацію або медитацію. Крім того, соціально-орієнтовані стратегії передбачають пошук підтримки в оточуючих.

Фактори, що впливають на адаптацію до умов війни:

Джерела вказують на низку факторів, які можуть сприяти або, навпаки, ускладнювати адаптацію особистості до умов війни.

До позитивних факторів належать: наявність міцної соціальної підтримки, розвинені копінг-стратегії, високий рівень життєстійкості, оптимізм, віра в майбутнє та ін. Ефективність роботи психолога значною мірою визначається його психоемоційною рівновагою та здатністю протистояти стресу. Як зазначав К. Юнг, так само як лікар ризикує заразитися від хворого, психотерапевт також може зазнати впливу "психічної інфекції" [12, с. 186]. Потрібно про це пам'ятати та піклуватися про свій психічний стан.

С. М. Кондратюк підкреслює, що в умовах надзвичайних ситуацій активізація ресурсів життєстійкості може допомогти уникнути негативних наслідків травматичного стресу. Висока інтенсивність переживання стресових подій під час війни, а також супутні стресові фактори і виснаження копінг-

ресурсів можуть значно знизити життєстійкість і погіршити психічне здоров'я особи. На думку С. М. Кондратюка, важливими елементами, які сприяють розвитку життєстійкості, є соціальна підтримка та позитивний соціально-екологічний контекст, що допомагають в психологічному відновленні після перенесеного стресу і психотравми. [4, с. 81]

Негативні фактори включають: втрату близьких, руйнування звичного укладу життя, фізичне виснаження, постійний стрес, відсутність перспектив на майбутнє.

Російсько-українська війна безсумнівно стала серйозною травматичною подією, яка активізувала давні травми у багатьох людей. Ступінь цього впливу стане яснішим після проведення подальших досліджень. Проте є позитивний аспект — термін «посттравматичне зростання», введений психологами Річардом Тедескі та Лоуренсом Калхуном. Посттравматичне зростання вказує на те, що близько 90% людей, які пережили психологічну травму, відзначають принаймні один позитивний аспект цього досвіду для особистісного розвитку, наприклад, здатність отримувати радість від життя. Однак це не виключає можливість наявності посттравматичних симптомів, які можуть співіснувати з процесом особистісного зростання. [37]

Ларіна Т.О. – відома українська психологія зазначає, що життєстійкість – це складне і багатогранне поняття, яке відображає здатність людини долати життєві труднощі та ефективно протистояти різним проблемам. Це поняття, запропоноване американськими психологами Сьюзен Кобасою і Сальваторе Мадді, ґрунтується на багаторічних дослідженнях, які показали, що стресові ситуації по-різному впливають на людей. Деякі в умовах стресу мобілізують свої внутрішні ресурси та досягають успіху, в той час як інші, навпаки, занурюються в апатію, відчують байдужість і уникають нових можливостей, прагнучи зберегти звичний стан і уникаючи будь-яких змін. [20]

Індивідуально-психологічні реакції на війну залежать від ряду факторів, включаючи особистісні риси, такі як рівень невротизму чи емоційна стабільність. Люди з високим невротизмом зазвичай більш схильні до

тривожних розладів. Попередній досвід травматичних подій також може підвищити вразливість до стресу. Соціальна підтримка, зокрема наявність родини, друзів та інших соціальних зв'язків, може суттєво зменшити рівень стресу і допомогти впоратися з травматичними ситуаціями.

Ситуації, з якими стикаються люди під час воєнних дій, характеризуються складністю, небезпекою, високим ступенем ризику та непередбачуваністю. Тому ми вважаємо важливим звернути увагу на деякі рекомендації від психологів і експертів.

Практичні психологи зазначають, що всі люди зазнають психологічних травм через щоденні жахливі події, пов'язані з війною. Проте після таких переживань існує два можливі шляхи: посттравматичне зростання (я пройшов через це, пережив і став сильнішим) або посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) [12]. Основні ознаки посттравматичного зростання проявляються у відновленні відчуття контролю та потенціалу в житті, усвідомленні нових можливостей для розвитку, змінах у світогляді або духовній трансформації, а також у переосмисленні власних цінностей і усвідомленні значущості свого життя.

Отже, дослідження специфіки індивідуально-психологічних реакцій особистості в умовах війни є надзвичайно важливим напрямом сучасної психологічної науки. Розуміння того, як війна впливає на психіку людини, які фактори сприяють або ускладнюють адаптацію до екстремальних умов, дозволить розробляти більш ефективні програми психологічної допомоги та підтримки, спрямовані на збереження психічного здоров'я та покращення якості життя людей, які постраждали від війни.

Висновки до 1 розділу

Отже, можемо зробити висновок, що ключові компоненти життєвої концепції включають кілька важливих аспектів. Сенс життя та цілі є центральними, оскільки вони визначають, які прагнення та наміри людина ставить перед собою, будь то особисті, професійні або духовні. Система

цінностей, яка формується під впливом виховання, соціального оточення та власного досвіду, служить внутрішнім орієнтиром, що допомагає визначати пріоритети та приймати рішення. Мотивація є рушійною силою, що пояснює активність людини та її бажання досягати поставлених цілей.

Самоідентичність допомагає особистості усвідомлювати своє місце в суспільстві та прагнути до самореалізації. Життєвий шлях, який складається з подій та обставин індивідуального розвитку, визначає характер особистості та її структуру. Життєві цикли включають етапи розвитку людини, які визначають її здатність адаптуватися до нових ролей та обставин. Переконавання щодо себе, світу та свого місця в ньому також відіграють важливу роль у формуванні життєвої концепції, оскільки вони формують її світогляд та підходи до вирішення життєвих завдань

Також можна зазначити, що війна як екстремальна життєва ситуація, глибоко впливає на життєву концепцію людини, призводячи до її суттєвої трансформації. Вона руйнує звичний життєвий уклад, змінює ціннісні орієнтації та майбутні плани. Базові потреби в безпеці, виживанні та підтримці виходять на перший план, а те, що раніше здавалося важливим, втрачає свою значущість. Війна також викликає низку психологічних проблем, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, тривожні стани, страхи та порушення сну, а також спонукає людину до переосмислення свого місця у світі та пошуку нової ідентичності. Життєстійкість виступає важливим ресурсом для адаптації, допомагаючи справлятися зі стресом, зберігати внутрішню рівновагу та знаходити нові цілі. Незважаючи на травматичний досвід, війна може стати каталізатором для посттравматичного зростання, відкриваючи можливості для особистісного розвитку.

Дослідження минулих років показують, що під час війни духовні та соціальні цінності набувають більшої ваги, а адаптація залежить від соціальної підтримки, копінг-стратегій, особистісних рис та попереднього досвіду. Таким чином, війна спричиняє глибокі зміни у життєвій концепції, викликаючи переоцінку цінностей, пошук нової ідентичності та формування нових

сенсожиттєвих орієнтацій, де життєстійкість і соціальна підтримка відіграють ключову роль у процесі адаптації, а посттравматичне зростання сприяє особистісній трансформації. Аналіз особливостей трансформації сенсожиттєвих орієнтирів показав, що війна викликає глибокі зміни в ціннісних установках особистості. Індивідууми починають переосмислювати свої цінності, що може призвести до розвитку нових життєвих стратегій. Посттравматичне зростання виявилось важливим аспектом цього процесу, свідчачи про здатність особистості адаптуватися до нових реалій і знаходити позитивні аспекти в складних обставинах.

Крім того, дослідження специфіки індивідуально-психологічних реакцій на війну підтвердило, що особистість може виявляти різні адаптивні стратегії, які залежать від особистісних рис, попереднього досвіду та наявності соціальної підтримки. Важливо відзначити, що реакції можуть варіюватися від негативних (посттравматичний стресовий розлад) до позитивних (посттравматичне зростання).

Таким чином, перший розділ підтверджує, що війна має суттєвий вплив на життєву концепцію особистості, зумовлюючи її трансформацію, що проявляється в зміні ціннісних орієнтирів, адаптивних стратегій та загальному психологічному стані.

РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗМІНИ ЖИТТЄВОЇ КОНЦЕПЦІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Організація дослідження

З метою вивчення зміни життєвої концепції особистості в умовах війни, особливості її соціально-психологічної адаптації, стратегій самоствердження особистості, сенсожиттєвих орієнтирів було проведено емпіричне дослідження, в якому прийняли участь 60 респондентів, які було поділено по групах за статтю: 49 жінок, та 11 чоловіків. Дослідження проводилось за допомогою платформи Google Forms.

Для досягнення цієї мети сформульовано наступні завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз та визначити генезис наукових поглядів на проблему трансформації життєвої концепції особистості в умовах війни.
2. Емпірично дослідити та описати типи сенсожиттєвих стратегій та базових переконань, що переважають у особистості в умовах війни.
3. Вивчити та розкрити специфіку індивідуально-психологічних реакцій людини, які допомагають адаптуватися до складних умов життя.
4. На основі отриманих даних здійснити порівняльний аналіз отриманих даних.

Дані завдання оформили хід даного дослідження, який включив наступні етапи:

- На підготовчому етапі вивчалася література на предмет дослідження життєвої концепції особистості, яка опинилася в умовах війни, а також особливості її соціально-психологічної адаптації, стратегій самоствердження та сенсожиттєві орієнтири, а також було підібрано психодіагностичний інструментарій, що є адекватний предмету дослідження;
- На діагностичному етапі було проведено дослідження та розподіл респондентів по групах;
- На аналітико-інтерпретаційному етапі було здійснено обробку отриманих даних, їх порівняння та інтерпретація.

Уся подальша робота та кореляційний аналіз виконувалися з використанням пакета програми Microsoft Excel.

Розподіл респондентів наведено на діаграмі.

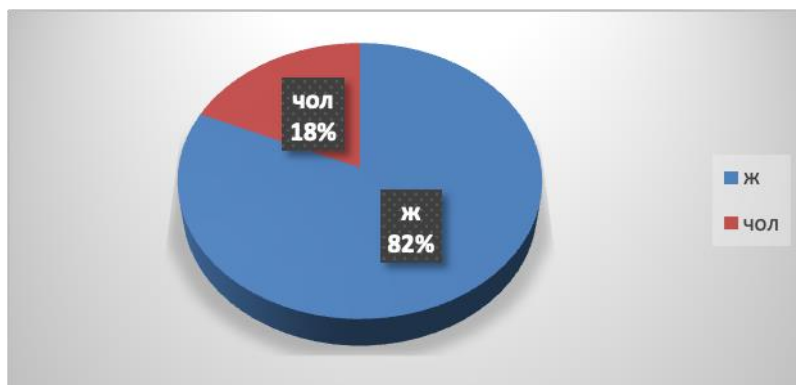


Рис. 2.1. Розподіл респондентів за статтю

Отже, як бачимо у дослідженні прийняло участь респонденток жіночої статі 82%, чоловіків – 18%.

2.2. Методи дослідження

Отже, данне дослідження складається з 5 блоків: 1. Шкала оцінки впливу травматичної події (Impact of Event Scale-R-IES-R), 2. Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ) розроблений А.Г.Маклаковим та С.В.Чермяніним), 3. методика діагностики соціально-психологічної адаптації (Роджерс-Даймонд), 4. тест Сенсожиттєвих орієнтацій (СЖО Д.А. Леонтьєв), 5. Шкала базових переконань (World Assumption Scale - WAS) Р. Янів-Бульмана в адаптації та ре-стандартизації М.А. Падуна, А.В. Котельникової.

Шкала оцінки впливу травматичної події (Impact of Event Scale-R-IES-R) – як інструмент, було обрано для оцінки рівня впливу травматичних подій, які виникають в умовах війни. Він дозволяє виміряти ступінь посттравматичного стресу, що є важливим показником змін у життєвій концепції. Враховуючи високий рівень стресу та травматизації в умовах війни, IES-R допомагає зрозуміти, як саме події впливають на психічний стан і поведінку особистості.

Методика була вперше опублікована у 1979 році Горовіцем та його колегами (Горовіц М. Дж., Вільнер Н. та ін., 1979). Це фактично стало першою методикою для тестування посттравматичного стресового розладу (ПТСР),

розробленою на основі теоретичних досліджень і клінічних випробувань. Цікаво, що методика з'явилася ще до офіційного визнання ПТСР як окремої діагностичної одиниці в DSM-III.

Початкова версія анкети складалася з 15 пунктів, кожен з яких стосувався конкретних життєвих подій. Ці пункти виявляли домінування двох основних реакцій на травматичну ситуацію: уникнення травми і повторювані спогади про неї.

Попри зростаючу популярність шкали та численні емпіричні підтвердження її надійності й валідності, у 1995 році Вайс Д. С., Мармар К. Р. і Метцлер Т. дійшли висновку, що шкала IES могла б бути ще кориснішою, якщо б вона діагностувала не лише такі симптоми ПТСР, як вторгнення і уникнення, але й симптоми гіперзбудження. Останні були включені до діагностичних критеріїв DSM-IV і є невід'ємною частиною психологічної реакції на травматичні події. Це спонукало до перегляду початкової версії IES.

Для проведення лонгітюдного дослідження реакцій на травматичні події у рятувальників після землетрусу були додані сім нових пунктів. Шість із них стосувалися критерію D «гіперзбудження» з DSM-IV, а одне питання було спрямоване на виявлення флешбеків. Ці нові пункти були випадковим чином розподілені між 7 пунктами вторгнення та 8 пунктами уникнення, які були в першій версії IES, що призвело до створення нової «Шкали рейтингу впливу». Однією з ключових цілей при створенні IES-R було збереження можливості порівняння з оригінальною шкалою IES. Тому в інструкції залишили незмінним тижневий період оцінки та схему балів, запропоновану Горовіцем: 0, 1, 3 та 5 для відповідей «ніколи», «рідко», «іноді», «часто». Окрім мінімальних змін і додавання пункту для виявлення флешбеків, підшкали «уникнення» і «вторгнення» в IES-R залишилися такими ж, як у попередній версії IES.

Ці зміни дозволяють дослідникам, які використовують IES-R, проводити порівняння результатів за підшкалами вторгнення та уникнення з результатами IES. Вважається, що перегляд порядку пунктів, окреме питання

щодо проблем зі сном, а також додавання 6 нових пунктів про «гіперзбудження» і одного пункту про «вторгнення» матимуть незначний вплив на оцінку 15 основних пунктів.

Додавання нових 6 пунктів щодо «гіперзбудження» мало на меті охопити такі аспекти, як гнів і дратівливість, підвищена реакція переляку, а також труднощі з концентрацією уваги. Психофізіологічне збудження, викликане спогадами або безсонням, є ще одним аспектом, що був врахований у шкалі, а новий пункт інтрузії виявляє повторні переживання, подібні до дисоціативних станів.

Шкала складається з 22 пунктів, які розділені на три шкали: «вторгнення», «уникнення» і «збудливість». Кожен пункт оцінюється як «ніколи» (0 балів), «рідко» (1 бал), «іноді» (3 бали) або «часто» (5 балів). Всі пункти мають пряме значення, величина шкали обчислюється простим підсумовуванням відповідей пунктів.

Підшкали: «Вторгнення», «Уникнення», «Збудливість».

Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ) допоможе оцінити нам адаптивність особистості в умовах кризової ситуації. Війна створює серйозні виклики для адаптації, тому важливо оцінити, наскільки ефективно людина здатна реагувати на зміни. МЛО-АМ дозволяє дослідити різні рівні адаптивності, включаючи стійкість до стресу, здатність до прийняття нових умов та готовність до змін.

Опитувальник (МЛО) «Адаптивність», розроблений А. Г. Маклаковим та С. В. Чермяніном у 1993 році, є інструментом для вивчення адаптаційних можливостей особистості. Він базується на оцінці психофізіологічних та соціально-психологічних характеристик, які відображають інтегральні особливості психічного і соціального розвитку. Опитувальник є стандартизованою методикою, рекомендованою для використання в контексті професійного психологічного відбору, а також для психологічного супроводу в освітній і професійній діяльності. Шкали 1-го рівня в опитувальнику МЛО є самостійними та відповідають основним шкалам тесту ММПІ (Міннесотський

багатофазний особистісний опитувальник). Вони дають можливість отримати типологічні характеристики особистості та визначити акцентуації характеру.

Шкали 2-го рівня відображають шкали опитувальника DAN («Розлади дезадаптації»), який спрямований на виявлення дезадаптивних розладів, зокрема астенічних та психотичних реакцій і станів.

Шкали 3-го рівня включають поведінкову регуляцію (PR), комунікативний потенціал (CP) і моральну нормативність (MN), що дає змогу оцінювати рівень соціальної адаптації та взаємодії.

Шкала 4-го рівня — це особистісний адаптаційний потенціал (ЛАП), що відображає загальний рівень адаптивності людини до різних умов життя.

Результати тесту МЛО можна інтерпретувати як прості оцінки типу «придатний – непридатний», так і більш глибокі, детальні особистісні характеристики. Сам опитувальник складається з 165 питань і має чотири структурні рівні, що дозволяє отримувати дані різного обсягу та характеру.

Адаптація розглядається як безперервний процес активного пристосування особистості до соціального середовища, який впливає на всі рівні функціонування людини. Успішність цього процесу залежить не лише від генетичних властивостей нервової системи, але також від умов виховання, моделей поведінки та реалістичної самооцінки. Неправильне або недостатньо сформоване уявлення про себе може призвести до порушень адаптації, що виражається у зростанні конфліктності, нерозумінні своєї соціальної ролі, а також до погіршення здоров'я. У важких випадках ці розлади можуть спричиняти хвороби, проблеми у навчанні, професійній діяльності чи навіть асоціальну поведінку. Оскільки процес адаптації є динамічним, його ефективність визначається низкою об'єктивних і суб'єктивних чинників, таких як стан здоров'я, соціальний досвід та життєвий настрій.

Поведінкова регуляція (РП) — це поняття, яке характеризує здатність індивіда управляти своєю взаємодією з навколишнім середовищем. Основними елементами поведінкової регуляції є самооцінка, рівень нейропсихологічної стійкості, а також наявність соціального схвалення або

підтримки з боку оточуючих. Усі ці структурні елементи не є базовими для регуляції поведінки, а становлять складну ієрархічну систему. Інтеграція всіх рівнів цієї системи в єдиний комплекс забезпечує стабільність процесу регуляції поведінки.

Комунікативні якості (комунікативний потенціал – КП) є важливою складовою особистісного адаптаційного потенціалу (ЛАП). Оскільки людина зазвичай перебуває в соціумі, її діяльність пов'язана з необхідністю налагоджувати відносини з іншими. Комунікативні здібності (вміння встановлювати контакт і досягати взаєморозуміння з оточуючими) відрізняються у кожної людини. Вони залежать від наявного досвіду спілкування, потреби в ньому, а також рівня конфліктності.

Моральна нормативність (МН) сприяє здатності індивіда адекватно приймати і виконувати соціальні ролі, які йому пропонуються. У тестах, що оцінюють рівень моральної нормативності, враховуються два ключових аспекти соціалізації: сприйняття моральних норм поведінки та ставлення до вимог найближчого соціального оточення.

Шкали 2-го рівня відповідають шкалам опитувальника DAN («Дисадаптаційні розлади»). Анкета DAN складається з 77 питань і має три шкали:

- «Астенічні реакції та стани» (АС);
- «Психотичні реакції і стани» (ПС);
- «Дисадаптаційні розлади» (ДАН).

Астенічні реакції та стани характеризуються такими проявами, як погіршення сну, зниження апетиту, відсутність мотивації до професійної діяльності, низька толерантність до несприятливих факторів праці, високий рівень тривожності та іпохондрична фіксація.

Психотичні реакції виявляються через високий рівень нервового і психічного напруження, агресивність, погіршення міжособистісних контактів, порушення моральної орієнтації, а також явища афективного збудження і гальмування.

Після цього підсумовуються «сирі» бали шкал «AS» і «PS», і отримані значення використовуються для інтегральної оцінки – «Дисадаптаційні розлади» (DAN).

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації (Роджерс-Даймонд) обрана для оцінки соціально-психологічної адаптації в умовах війни, яка вимагає адаптації до нових соціальних ролей, змін у суспільних відносинах та комунікаціях. Соціальна підтримка та інтеграція є важливими факторами для збереження життєвої концепції, тому методика Роджерс-Даймонд допомагає оцінити, наскільки успішно особистість адаптується до нових соціальних викликів. Була створена Карлом Роджерсом і Розалінд Даймонд у США в 1954 році.

Стимульний матеріал опитувальника представлений 101 висловлюванням, сформульованим у третій особі однини, що виключає використання займенників. Така форма була обрана авторами з метою уникнення «прямої ідентифікації», коли респонденти свідомо співвідносять висловлювання зі своїми характеристиками.

Методика використовує диференційовану 7-бальну шкалу відповідей, яка викликає певні сумніви через складність для респондентів обрати між такими варіантами, як «2» — сумніваюся, що це стосується мене, і «3» — я не можу приписати це собі.

Автори виділяють 6 основних інтегральних показників: Основні інтегральні показники опитувальника включають шість ключових факторів:

1. «Адаптація» – оцінює здатність індивіда пристосовуватися до умов навколишнього середовища.

2. «Прийняття інших» – вимірює рівень толерантності та відкритості до інших людей.

3. «Внутрішнє» – характеризує внутрішній світ особистості, її самооцінку та самосприйняття.

4. «Самосприйняття» – відображає ступінь розуміння і прийняття індивідом самого себе.

5. «Емоційний комфорт» – оцінює рівень емоційної стабільності і загального психологічного благополуччя.

6. «Прагнення до домінування» – визначає прагнення до лідерства і контролю над ситуаціями.

Кожен із цих показників розраховується за індивідуальною формулою, отриманою емпіричним шляхом. Інтерпретація результатів проводиться на основі нормативних даних, які розроблені окремо для підлітків і дорослих.

Тест Сенсожиттєвих орієнтацій (СЖО Д.А. Леонтьєв) – ми обрали для оцінки змін у життєвих орієнтаціях і цінностях, які є центральними для життєвої концепції особистості. В умовах війни відбуваються суттєві зміни у сенсах і життєвих цілях, і цей тест дозволяє оцінити, як змінилися пріоритети, цінності та смисли життя. СЖО є ключовим інструментом для дослідження трансформації життєвої концепції. Тест (СЖО) досліджує стратегії, що формують смислові орієнтири особистості та її ставлення до різних аспектів життя. За допомогою цього тесту можна виокремити кілька ключових стратегій. А саме:

Цільова стратегія - відображає наявність чітких життєвих цілей та прагнення до їх реалізації. Людина, яка використовує цю стратегію, відчуває сенс у своєму житті та спрямованість на досягнення конкретних результатів.

Процесуальна стратегія - фокусується на процесі життя, коли людина отримує задоволення від щоденних активностей та самого життя, незалежно від досягнень чи майбутніх цілей.

Результативна стратегія стосується оцінки минулого життя як значущого та продуктивного, такого, що принесло важливі досягнення та цінний досвід.

Локус контролю Я - виражає почуття особистої відповідальності за події свого життя та віру у власну здатність впливати на результати та контролювати своє життя.

Локус контролю Життя - полягає у вірі в те, що життя в цілому підконтрольне людині, а зовнішні обставини не є визначальними. Основна увага зосереджена на особистій активності та відповідальності.

Ці стратегії дають змогу оцінити, як людина сприймає своє життя, які сенси вона вкладає у своє існування та як організовує свою життєву діяльність.

«Шкала базових переконань» обрана для оцінки світоглядних змін, які виникають в умовах війни. Цей інструмент дозволяє аналізувати, як війна впливає на фундаментальні переконання людини щодо безпеки світу, справедливості та довіри до інших. Зміна базових переконань може суттєво впливати на життєву концепцію і визначати адаптаційні стратегії в майбутньому.

Цей опитувальник був розроблений у межах пізнавальної концепції базових переконань особистості. Основою цієї концепції є ідея про те, що одним із головних елементів психічного здоров'я є відчуття безпеки, яке сприяє нормальному функціонуванню особистості (Янофф-Бульман, 1989, 1992). Американський психолог Р. Янофф-Бульман виокремлює три основні категорії переконань, які складають ядро нашого уявлення про світ:

- Віра у домінування добра над злом. Це переконання пов'язане з тим, як людина сприймає навколишній світ і інших людей. Людина вірить, що, попри труднощі, добро є домінуючою силою.
- Віра в те, що світ має сенс. Люди зазвичай схильні вірити, що події не є випадковими, а керуються певними законами, серед яких особливо важливе місце займає справедливість. Це переконання дає відчуття порядку в світі, коли все має свої причини й наслідки.
- Віра у власну цінність. Людина вважає себе важливою і гідною, переконана в тому, що є доброю особистістю, має високу самооцінку і впевнена в правильності своїх дій. Ця віра підтримує почуття власної значущості та моральної правоти.

Ці три переконання утворюють базисний психологічний захист, допомагаючи людині відчувати себе більш стійкою та здатною впоратися з життєвими викликами.

Для діагностики цих основних переконань американський психолог Р. Янов-Бульман створив «Шкалу базових переконань». Вона охоплює вісім категорій переконань, на основі яких визначаються три ключові переконання, раніше згадані:

1. Доброзичливість світу — переконання, що світ загалом є доброзичливим і сприятливим.
2. Доброзичливість людей — віра в те, що більшість людей доброзичливі й надійні.
3. Справедливість світу — переконання в тому, що події в світі підкоряються справедливим законам.
4. Контрольованість світу — віра в те, що людина може певною мірою контролювати події у своєму житті. Негативні переживання можуть призводити до тривалих і серйозних психологічних проблем. Почуття безпорадності та втрати контролю над власним життям може зберігатися навіть після зникнення первинних симптомів посттравматичного стресового розладу. Внаслідок цього базові переконання, як про себе, так і про навколишній світ, можуть істотно відрізнитися у людей, які пережили травматичну подію, від тих, хто її не переживав.
5. Випадковість як принцип розподілу подій;
6. Цінність власного «Я» (переконання індивіда в тому, що він гідний поваги і любові, що «він – хороший»);
7. Ступінь самоконтролю (переконання в тому, що всі навколишні події в більшій мірі піддаються контролю);
8. Ступінь успіху (віра індивіда в те, що він в цілому – «людина везуча»).

Кожна з восьми шкал складається з чотирьох тверджень. Оцінки за кожною шкалою визначаються середнім арифметичним балом на основі

відповідей респондента. Прямі твердження враховуються без змін, тоді як для обернених тверджень використовуються зворотні значення (наприклад, відповідь "1" змінюється на "6", "2" — на "5" і так далі). Первинні категорії переконань можна також оцінити через три узагальнені сфери взаємодії зі світом:

Загальне ставлення до прихильності навколишнього світу обчислюється як середнє арифметичне між показниками доброзичливості світу (ЧВ) та доброзичливості людей (ВР). Ці показники відображають переконання щодо того, наскільки світ і люди в ньому є добрими та підтримуючими.

Загальне ставлення до осмисленості світу, тобто переконання в керованості та справедливості подій, обчислюється як середнє арифметичне між справедливістю світу (J), контрольованістю подій (С) та зворотним показником випадковості (R). Для отримання зворотного значення випадковості, слід обчислити обернені значення балів, набраних на шкалі R, порівняно з серединою шкали.

Переконаність у власній цінності, здатності контролювати події та удачі визначається як середнє арифметичне між значенням власного "Я" (SW), самоконтролем (СК) та везінням (Л). Ці показники характеризують віру в свою цінність, здатність впливати на події та роль удачі в житті.

Цей опитувальник дозволяє порівнювати основні переконання між різними групами людей, зокрема тими, хто пережив різні види травматичного досвіду. Він також може застосовуватися в індивідуальній роботі: якщо показники за певними шкалами в людини значно нижчі від середнього, це варто враховувати під час надання психологічної підтримки. Нормальні значення на всіх шкалах зазвичай перевищують середнє, тобто не менше ніж 3,5 балів. Дослідники вважають, що оптимістичне ставлення до світу, інших людей і до самого себе сприяє підвищенню психічної стійкості та успішності в повсякденному житті.

Таким чином, комбінація цих п'яти інструментів дозволяє всебічно дослідити вплив війни на життєву концепцію, охоплюючи різні аспекти: від

психологічної травматизації до змін у цінностях, адаптивності та соціально-психологічній підтримці. Це комплексне дослідження забезпечує цілісне розуміння того, як трансформується особистість в умовах війни та які чинники відіграють ключову роль у цьому процесі.

Середній рівень переконання у перевазі добра над злом свідчить про оптимістичний погляд на світ, де позитивні аспекти переважають над негативними. Людина вірить, що в житті все ж існує більше добрих моментів, ніж поганих.

Середній рівень впевненості у доброті людей вказує на віру в їх дружелюбність, чуйність і готовність прийти на допомогу іншим. Це свідчить про позитивний досвід взаємодії з оточуючими.

Середній рівень переконання у справедливості світу вказує на віру в те, що добрі й гідні люди в більшості випадків отримують щастя і удачу, а також досягають своїх цілей. Це відображає сподівання на справедливий розподіл нагород у житті.

Підвищений рівень переконання у керованості світу означає, що людина вірить у свою здатність контролювати обставини, приймаючи активні заходи для запобігання нещастям і неприємностям. Це свідчить про проактивний підхід до життя та надію на позитивні зміни через власні дії.

Підвищений рівень переконання у тому, що багато в чому перебіг нашого життя визначається випадковістю, свідчить про віру в те, що випадковість є основним чинником, що впливає на події, які відбуваються. Це може вказувати на відчуття безсилля або невизначеності у контролі над життєвими обставинами.

Середній рівень переконання у цінності власного «Я» вказує на те, що людина визнає позитивні риси свого характеру та добрі вчинки, що формує адекватну самооцінку та підкріплює впевненість у власних можливостях.

Високий рівень впевненості у своїй здатності контролювати події свідчить про активну позицію у житті, де особа обирає стратегії поведінки, які

підвищують шанси на успіх, дозволяючи запобігти можливим неприємностям та максимізувати вигоди від своїх дій.

Знижений рівень переконання у тому, що удача або везіння грають значну роль у житті, може вказувати на відсутність віри в позитивний випадок або на певний песимізм щодо майбутніх можливостей.

Загальне ставлення до прихильності навколишнього світу відображає середній тестовий бал, який свідчить про переконання, що в світі переважає добро над злом. Це ставлення підкреслює оптимістичний погляд на життя та віру в позитивні аспекти навколишньої реальності.

Загальне ставлення до осмисленості світу характеризується середнім балом тесту, що вказує на віру в те, що світ сповнений сенсу. Люди вважають, що події не є випадковими, а контролюються певними законами справедливості, що сприяє відчуттю впевненості у порядку та логіці навколишнього середовища.

Загальне ставлення до цінності власного «Я» визначається середнім показником тесту на самооцінку, що відображає вміння особи управляти подіями та вірити у свою удачу. Це ставлення свідчить про позитивну самооцінку та готовність приймати відповідальність за своє життя.

Висновки до 2 розділу

Таким чином, другий розділ дипломної роботи присвячено детальному опису методології дослідження, яке має на меті вивчення змін життєвої концепції особистості в умовах війни. У цьому розділі розкриваються основні організаційні моменти дослідження, його мета, завдання та етапи проведення, а також детально описано психодіагностичний інструментарій, який використовується для аналізу змін у життєвій концепції людини під час війни.

Метою дослідження є аналіз змін у життєвій концепції, а також особливостей соціально-психологічної адаптації особистості, її

самоствердження та сенсожиттєвих орієнтацій в умовах воєнних дій. Завдання дослідження включають проведення теоретичного аналізу існуючих наукових поглядів на проблему, емпіричне вивчення типів сенсожиттєвих стратегій, специфіки індивідуальних психологічних реакцій, а також проведення порівняльного аналізу отриманих даних.

Вибірка дослідження складає 60 респондентів, серед яких 49 жінок і 11 чоловіків. Для аналізу змін у життєвій концепції було використано п'ять психологічних методик, які дозволяють всебічно оцінити різні аспекти психічного стану респондентів. До них відносяться: Шкала оцінки впливу травматичної події (IES-R), Багаторівневий особистісний опитувальник "Адаптивність" (МЛЮ-АМ), Методика діагностики соціально-психологічної адаптації (Роджерс-Даймонд), Тест Сенсожиттєвих орієнтацій (СЖО) та Шкала базових переконань. Ці методики обрані для аналізу окремих аспектів життєвої концепції: від рівня травматизації до змін у світогляді.

У наступних розділах буде представлено результати емпіричного дослідження та здійснено їх глибокий аналіз.

РОЗДІЛ III. ЕМПИРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗМІНИ ЖИТТЄВОЇ КОНЦЕПЦІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Вивчення впливу травматичних подій на сенсожиттєві стратегії та базові переконання особистості в умовах війни

Досліджуючи вплив травматичних подій на людину, вчені приходять до висновків, що вони не тільки впливають на сенсожиттєві стратегії та базові переконання особистості про світ, себе, інших людей, але й можуть руйнувати звичні схеми життєвого сенсу, спричиняючи кризу особистісної ідентичності, с одного боку. З іншого боку, криза може здійснити позитивний вплив на

людину, на її духовне зростання, призводячи до глибокого перегляду життєвих пріоритетів і сенсів.

Для вивчення та оцінки дистресу, викликаного складною/травматичною подією було використано методику «Шкала оцінки впливу травматичної події». Результати представлені на діаграмі.

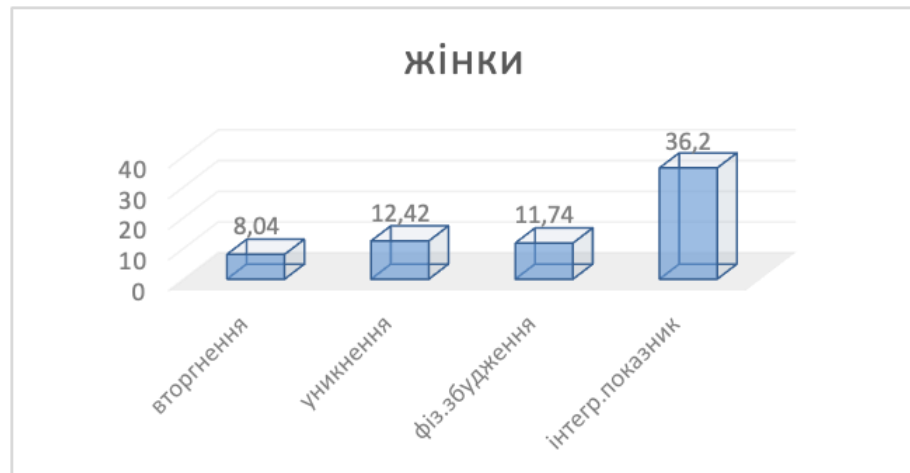


Рис.3.1. Розподіл балів по шкалах методики у групі жінок

Отже, при вивченні впливу травматичних подій на респондентів жіночої статі було виявлено, що інтегральний показник має середній бал - 36,2, тобто вказує на середній рівень стресу або психологічного дискомфорту. Також, за всіма шкалами цієї методики спостерігаються середні показники. Тож, можна відмітити, що жінки демонструють середній рівень переживання травматичних подій, стресу або тривоги, а також помірного рівня фізіологічної активності у відповідь на стрес.

При вивченні впливу дистресу на чоловіків, отримано наступні результати.

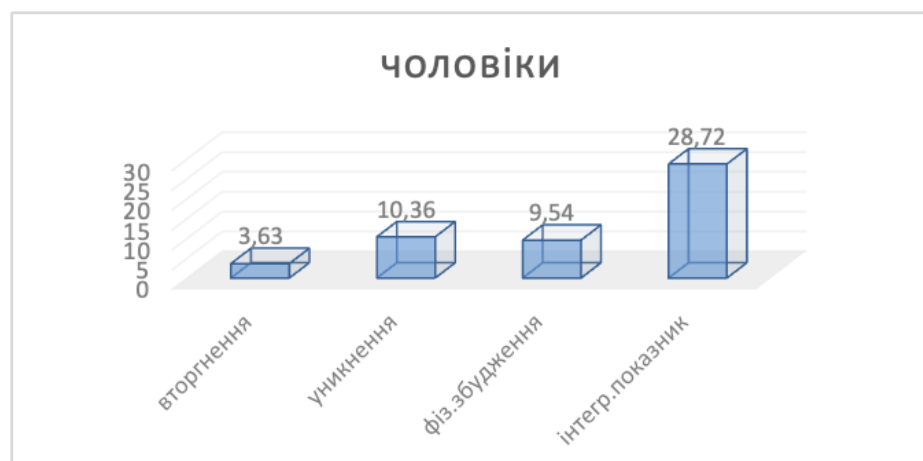


Рис.3.2. Розподіл балів по шкалах методики у групі чоловіків

Отже, як можна побачити, що інтегральний показник у групі чоловіків має середній бал – 28,72. Також виявлено низький бал по шкалі «вторгнення» та середній бал по шкалах «уникнення» та «фізичне збудження». Тож, респонденти чоловічої статі мають середній ближче до низького рівень переживання травматичних подій.

Для дослідження різниці в стратегії впливу дистресу було порівняно групи «чоловіки» та групи «жінки» між собою. З цією метою використали критерій U-Манна-Уїтні. Дані представлені у таблиці.

Таблиця 3.1

**Порівняльна характеристика показників впливу травматичних подій
в двох групах**

Назва шкал	Ср.значення в групі «чоловіки»	Ср.значення в групі «жінки»	Емпіричне значення критерію	Рівень значущості
вторгнення	8.102	3.636	498.5	0***
уникнення	12.469	10.364	324.0	0.297
фіз.збудження	11.714	9.545	332.5	0.227

Прим.: *** - $p < 0,001$

Таким чином, виявлено шкалу - «вторгнення», за якою спостерігається диференціація та відмінність між групами респондентів ($p < 0,001$). Можна зробити попередні висновки, що чоловіки значно більше схильні до «вторгнення», ніж жінки, що може свідчити про більш виражену реакцію на певні стресові або травматичні події. Проте інші аспекти, такі як уникнення чи фізичне збудження, не мають суттєвих відмінностей між чоловіками і жінками.

Відомо, що кризові, травматичні події торкаються та приводять до змін різні аспекти життя людини. І ці зміни можуть мати як позитивні, зростаючі, так і негативні наслідки на людину.

За допомогою методики СЖО вивчено сенсожиттєві орієнтири особистості, яка зазнала впливу травматичних подій.

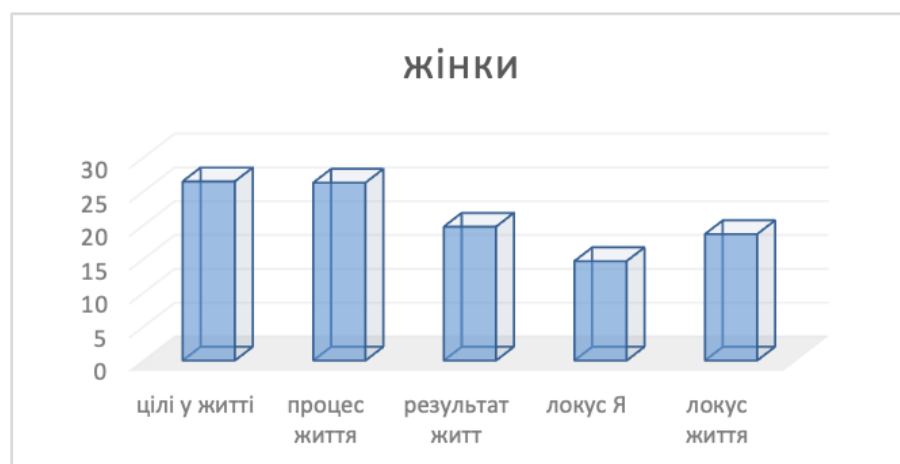


Рис.3.3. Результати розподілу балів за методикою СЖО в групі жінок

Аналіз даних за методикою СЖО в групі жінок демонструє, що за всіма показниками спостерігаються низькі та середні значення. Загальний показник осмисленості життя – 77,3, що класифікується як низьке значення відповідно до стандартів тесту.

Тож, можна припустити, що жінки під впливом складних/проблемних ситуацій бачать своє життя як рутинне, що позбавлено яскравості, сенсу, в якому вони не бачать можливості самоактуалізації: їх цілі формуються навколо актуальної повсякденності і не враховують майбутнє (ср.зн. – 26,48); відчуття життя – «процес» - переживається, як рутинне, повторюване (ср.зн. – 26,34), що призводить до переживання відсутності результативності у житті та самого життя (ср.зн. – 19,86).

Така тенденція може свідчити про те, що жінки не бачать чи/або не в змозі контролювати а ні себе, а ні власне життя, тобто вони не є «творцями» свого життя, свого задуму, що відображається в низьких показниках по шкалах «локус Я» (ср.зн. – 14,72) та «локус життя» (ср.зн. – 18,74).

Отже, можна зробити проміжні висновки: середній рівень осмисленості життя у жінок свідчить про не можливість бачити перспектив у майбутньому, вони не відчують реалізації в теперішньому, сприймаючи своє життя як рутинне й позбавлене сенсу через складні життєві обставини. Низькі показники за шкалами «локус Я» і «локус життя» свідчать про відсутність контролю над своїм життям, що спричиняє почуття безпорадності та втрати віри в можливість змін. Все це призводить до фокусування на

короткострокових цілях, вирішуючи лише нагальні проблеми, не маючи довгострокових планів чи віри в особистий розвиток.

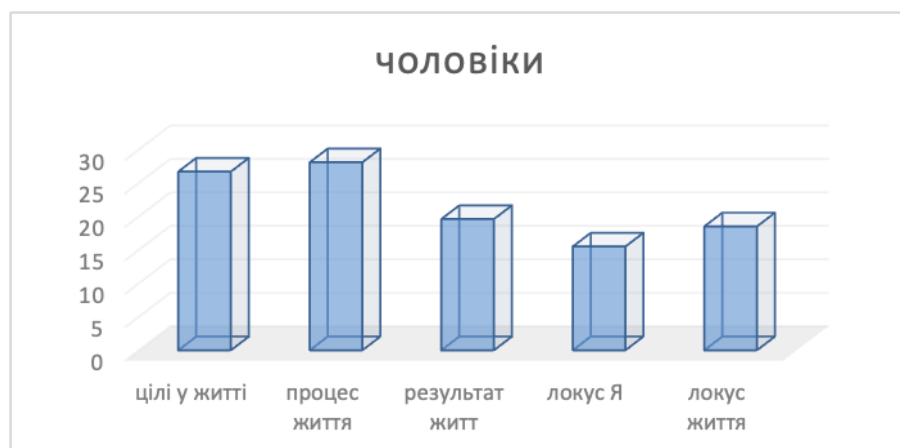


Рис.3.4. Результати розподілу балів за методикою СЖО в групі чоловіків

При аналізі даних у групі чоловіків також було виявлено низькі та середні бали за всіма шкалами цієї методики. Слід зазначити, що спостережено збільшення показника по шкалі «процес життя» (ср.зн. – 28,09) та «локус Я» (ср.зн. – 15,5), на відміну від респондентів жіночої статі. Можна припустити, що для чоловіків характерним є зосередження власної уваги на актуальних проблемах/завданнях/станах у сьогоднішні, де ключовим стає віра у власні сили долати ті проблеми, з якими вони стикаються у житті.

З огляду на ці дані, можна зробити висновок, що чоловіки, на відміну від жінок, мають більшу схильність до зосередження на поточних проблемах і завданнях, виявляючи більшу віру у власні можливості вирішення цих проблем. Це може свідчити про прагматичний підхід чоловіків до життя та їхню впевненість у здатності долати труднощі самостійно.

При вивченні базових переконань у групі жінок виявлено відносно однакові бали за всіма шкалами, при цьому по шкалах «цінність власного я» та «ступінь удачі» виявлено підвищення показників, і зниження показників по шкалі «справедливість світу». Дані представлені на діаграмі нижче.



Рис.3.5. Дані по шкалах методики базових переконань у групі жінок

Отже, можна відмітити, що у групі жінок сформувалося позитивне уявлення про власну самооцінку та відчуття контролю над життєвими подіями. Вони вважають себе цінними і здатними досягати успіху завдяки власним зусиллям. При цьому, знижені показники по шкалі «справедливість світу» можуть вказувати на певний рівень скептицизму щодо того, що світ є справедливим місцем.

При вивченні базових переконань у групі чоловіків було виявлено більшу розбіжність по шкалах, ніж у жінок. Дані представлені нижче.

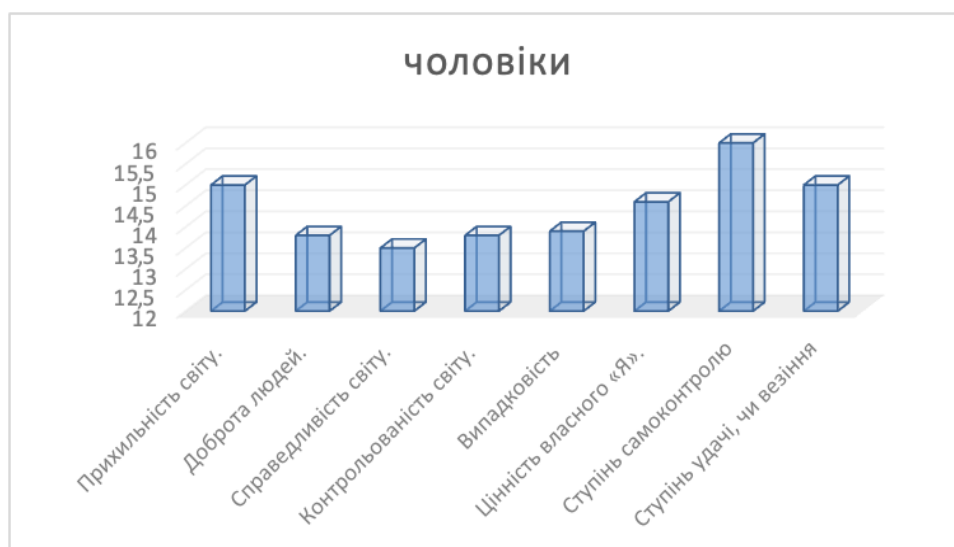


Рис.3.6. Дані по шкалах методики базових переконань у групі чоловіків

Отже, для чоловіків характерні більш високі показники по шкалах «прихильність світу», «справедливість світу» та «ступінь самоконтролю», на відміну від жінок.

Отримані дані можуть свідчити про те, що чоловіки більш схильні вважати світ справедливим по відношенню до них. Вони, ймовірно, більше довіряють суспільним інститутам або вірять, що події у світі розгортаються згідно з певними правилами, де справедливість має важливе значення. Це може співвідноситися з ідеєю, що він може контролювати себе і події в житті. Вони можуть відчувати, що мають більший вплив на свої рішення та поведінку, що, у свою чергу, може формувати відчуття відповідальності за результати власного життя.

Отже, отримана різниця в базових переконаннях у двох групах свідчить, що жінки демонструють більш скептичне ставлення до справедливості світу, водночас фокусуючись на власній самооцінці та внутрішній удачі, тоді як чоловіки більше вірять у те, що світ загалом справедливий і контрольований. Це може вказувати на різні стратегії подолання життєвих труднощів: жінки, можливо, більше покладаються на внутрішні ресурси, тоді як чоловіки більше спираються на зовнішні фактори, такі як справедливість світу та самоконтроль.

Загалом, такі відмінності можуть відображати гендерні особливості у сприйнятті світу і свого місця в ньому, що впливає на різні аспекти поведінки та ставлення до життя.

Далі, для аналізу взаємозв'язку між шкалами методик СЖО та «Шкала базових переконань» у групі жінок був використаний кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Пірсона). Дані наведені в таблиці

Таблиця 3.2

Емпіричне значення кореляційного аналізу в групі жінок

	ціль життя	процес життя	результат життя	локус я	локус життя
прихильність світу	-0.138	-0.105	-0.062	-0.188	-0.19
доброта	0.032	-0.115	0.003	-0.125	-0.302*
справедливість	-0.154	-0.173	-0.023	-0.027	-0.12
контрольованість	-0.101	-0.099	-0.168	-0.029	-0.303*
випадковість	0.007	-0.149	-0.07	0.059	0.091

	ціль життя	процес життя	результат життя	локус я	локус життя
цінність я	-0.002	-0.038	-0.043	0.033	-0.147
ступінь контролю	-0.019	-0.02	0.032	-0.038	-0.336*
ступінь удачі	0.046	-0.081	-0.143	0.139	-0.153

Прим.: * - $p < 0,05$, ** - $p < 0,01$

Отже, як можна побачити, статистично значущий зворотний зв'язок в групі жінок на рівні $p < 0,05$ виявлено між шкалами «доброта», «контрольованість», «ступінь контролю» та «локус життя». Отримані дані можуть демонструвати тенденцію підвищення однієї характеристики та зниження іншої. Інакше кажучи, цей зв'язок свідчить про те, що чим більше людина вірить у зовнішні чинники (зовнішній локус контролю), тим менше вона схильна до проявів доброти. Це може означати, що особистість з зовнішнім локусом більше зосереджується на зовнішніх обставинах і менше на міжособистісних стосунках. Люди, які мають зовнішній локус контролю, відчувають менший рівень самоконтролю. Це узгоджується з теоріями, що зовнішній локус контролю призводить до меншої віри у можливість контролювати події свого життя.

Для аналізу взаємозв'язку між шкалами методик «СЖО» та «Шкала базових переконань» у групі чоловіків був використаний кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Пірсона). Дані наведені в таблиці

Таблиця 3.3

Емпіричне значення кореляційного аналізу в групі чоловіків

	ціль життя	процес життя	результат життя	локус я	локус життя
прихильність світу	-0.685*	0.343	-0.505	-0.357	-0.264
доброта	0.214	-0.148	0.779**	-0.471	0.181
справедливість	-0.26	-0.356	0.273	-0.272	0.358
контрольованість	-0.264	-0.539	0.117	-0.145	-0.548
випадковість	-0.268	-0.259	0.721*	-0.684*	-0.42
цінність я	0.017	-0.269	0.702*	-0.308	-0.459
ступінь контролю	-0.227	0.507	0.017	-0.242	0.107

	ціль життя	процес життя	результат життя	локус я	локус життя
ступінь удачі	-0.017	-0.183	0.489	-0.279	-0.771**

Прим.: * - $p < 0,05$, ** - $p < 0,01$

Отже, виявлений зворотний зв'язок шкали «прихильність світу» та «ціль життя» (-0.685 , $p < 0,05$). Це може вказувати на те, що люди, які відчують прихильність світу, менше фокусуються на конкретній цілі та менше ідентифікують себе з локусом контролю.

Шкала «доброта» має значну позитивну кореляцію зі шкалою «локус Я» (0.779 , $p < 0,01$), що свідчить про те, що люди, які вважають світ та людей добрими, мають схильність бачити сенс власного буття та віру у свої сили та ресурси.

Шкала «випадковість» має позитивну кореляцію зі шкалою «локус Я» (0.721 , $p < 0,05$) та негативну кореляцію з «локусом життя» (-0.684 , $p < 0,05$). Це може означати, що люди, які вважають події випадковими, більше покладаються на власний внутрішній контроль і менше на зовнішні обставини.

Шкала «цінність я» має значну позитивну кореляцію зі шкалою «локус Я» (0.702 , $p < 0,05$), що вказує на те, що люди з високою самооцінкою та самоцінністю більше орієнтуються на внутрішній локус контролю.

По шкалі «ступінь удачі» виявлено сильну негативну кореляцію зі шкалою «локус життя» (-0.771 , $p < 0,01$), що може вказувати на те, що почуття удачі сприяє розвитку внутрішнього локусу контролю, що, у свою чергу, може позитивно впливати на спосіб, яким люди справляються з життєвими викликами та реалізують свої цілі.

Для порівняння групи «чоловіки» та групи «жінки» між собою використали критерій U-Манна-Уїтні. Дані представлені у таблиці.

Таблиця 3.4

Емпіричні значення критерію U-Манна-Уїтні

Назва шкал	Ср. значення в групі «чоловіки»	Ср. значення в групі «жінки»	Емпіричне значення критерію	Рівень значущості
вторгнення	8.04	3.636	508.5	0***
уникнення	12.42	10.364	329.0	0.31
фізич.збудж	11.74	9.545	340.0	0.221
прихильність світу	14.50	15.000	240.5	0.514
доброта людей	13.72	13.818	249.5	0.624
справедливість	12.74	13.545	225.5	0.35
контрольованість	15.04	13.818	340.0	0.219
випадковість	14.80	13.909	337.0	0.24
цінність я	15.66	14.636	349.5	0.158
ступінь контроль	15.34	15.818	261.0	0.789
ступінь удачі	16.72	15.000	343.5	0.195
ціль життя	26.48	26.727	290.5	0.77
процес життя	26.34	27.182	254.0	0.692
результат життя	19.86	19.636	297.5	0.669
локус я	14.72	15.455	230.5	0.4
локус життя	18.74	18.455	292.5	0.742

Прим.: *** - $p < 0,001$

Отже, при порівнянні груп між собою виявлена єдина шкала з істотною різницею – «вторгнення», що може вказувати на відмінності в сприйнятті або переживанні цього аспекту. Тобто, саме для чоловіків притаманні інтрузивні переживання, що пов'язані зі складними життєвими подіями.

Інші шкали не показують статистично значущих відмінностей між двома групами. Це може свідчити про те, що в багатьох аспектах життя (доброта, справедливість, цінність я тощо) чоловіки та жінки мають схожі погляди та переживання. Схожі значення можуть вказувати на те, що соціальні або психологічні фактори, що впливають на ці шкали, є універсальними і не залежать від гендерних відмінностей.

3.2. Дослідження соціально-психологічної адаптації особистості в умовах війни

Відомо, що війна – це випробування, яке залишає глибокі наслідки у особистості та суспільстві. Вона кардинально змінює життя людей,

створюючи складні умови для виживання та адаптації до нової реальності. У такі часи питання соціально-психологічної адаптації особистості стає не лише важливим, але й життєво необхідним для збереження психічного здоров'я та соціальної стабільності. Люди опиняються перед обличчям безлічі викликів, серед яких – втрати, руйнування, страх і невизначеність.

Важливим фактором успішної адаптації є соціальна підтримка. Родина, друзі, сусіди, волонтери, соціальні служби – усі вони відіграють ключову роль у підтримці психологічної стійкості особистості. Важливість соціальної підтримки полягає не тільки в практичній допомозі, а й у відчутті єдності та спільності з іншими людьми, що дає людині відчуття надійності та сенсу.

Отже, соціально-психологічна адаптація особистості в складних умовах війни – це багатовимірний процес, що включає в себе як внутрішні, так і зовнішні ресурси людини. Війна не тільки руйнує, але водночас і змушує людей шукати нові шляхи до виживання та адаптації; відкривати потенціал для особистісного відновлення, особливо за умови підтримки з боку суспільства.

При вивченні основних стратегій, які допомагають людині впоратися зі складними ситуаціями сьогодення було використано методику «Соціально-психологічна адаптація» (К. Роджерс, Р. Даймонд).

Таблиця 3.5

**Інтегральні показники соціально-психологічної адаптації
в групі жінок**

Інтегральні показники	Бали	Нормативні інтервали/Середнє
інтегральний показник адаптації	63,61	40-60
інтегральний показник самоприйняття	95,5	40-60
інтегральний показник прийняття інших	45,9	40-60
інтегральний показник емоційної комфортності	58,04	40-60
інтегральний показник інтернальності	92,2	40-60

інтегральний показник домінування	41,23	40-60
-----------------------------------	-------	-------

Таким чином, досліджуючи інтегральний показник соціально-психологічної адаптації у групі жінок за ключовими шкалами виявлено, що більшість шкал має середній показник і тільки «інтегральний показник самоприйняття» та «інтегральний показник інтернальності» мають високі значення. Тобто, можна відмітити, що для жінок характерно реалістичне сприйняття себе та світу, розуміння своїх можливостей, долати перешкоди та проблемні ситуації на життєвому шляху.

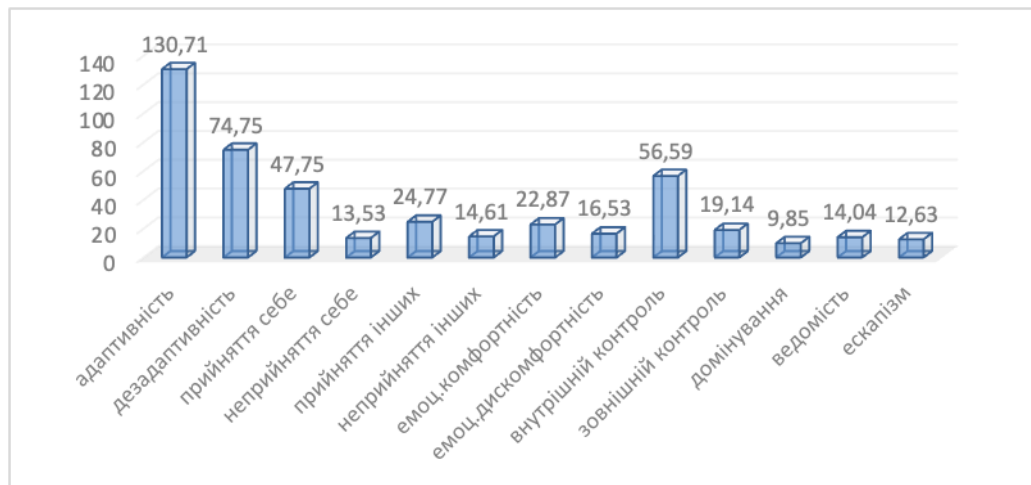


Рис. 3.7. Розподіл показників по шкалам методики «Соціально-психологічна адаптація» у групі жінок

Отже, при вивченні основних показників, які демонструють адаптацію-дезадаптацію жінок в соціальній сфері було виявлено наступні результати:

- шкали «адаптивність» та «дезадаптивність» мають середні бали;
- шкала «прийняття себе» має високий бал, тоді, як шкала «неприйняття себе» має низький бал;
- шкали «прийняття інших» та «неприйняття інших» мають середні значення;
- шкали «емоційна комфортність» та «емоційна дискомфортність» мають середні бали;
- шкала «внутрішній контроль» має високі бали, шкала «зовнішній контроль» має середній показник;

- шкала «домінування» - низький бал, шкала «відомість» має високий бал, шкала «ескапізм» має середній бал.

Таким чином, можна відмітити, що жінки мають певний баланс між адаптаційними та дезадаптивними тенденціями: високий рівень прийняття себе і низький рівень неприйняття себе можуть свідчити, що жінки позитивно сприймають себе, мають внутрішню узгодженість цінностей та насущних потреб, а також емоційного стану.

Високий рівень внутрішнього контролю (інтернальність) вказує на тенденцію контролювати власне життя, нести відповідальність за свої вибори та їх наслідки. Такі дані співвідносяться із середнім рівнем зовнішнього контролю, тобто жінки також визнають і вплив зовнішніх обставин на своє життя.

Низький рівень домінування та високий рівень відомості означають, що жінки не прагнуть нав'язувати свою думку або лідирувати, проте вони добре почуваються у ситуаціях, де можуть бути на видноті та визнаватися іншими.

Середній рівень ескапізму говорить про те, що жінки іноді використовують ескапістські стратегії (уникнення реальності) для вирішення складних ситуацій, але це не є домінуючою поведінкою.

При вивченні окреслених показників у групі чоловіків отримано наступні дані.

Таблиця 3.6

**Інтегральні показники соціально-психологічної адаптації
в групі чоловіків**

Інтегральні показники	Бали	Нормативні інтервали/Середнє
інтегральний показник адаптації	65,93	40-60
інтегральний показник самоприйняття	95,91	40-60
інтегральний показник прийняття інших	41,25	40-60

інтегральний показник емоційної комфортності	63,84	40-60
інтегральний показник інтернальності	87,17	40-60
інтегральний показник домінування	64,74	40-60

Отже, у групі чоловіків спостерігаються високі інтегральні показники по більшості шкал і тільки «інтегральний показник прийняття інших» має середні значення. Тож, можна припустити, що для чоловіків більш характерним є схильність упорядковувати своє життя, займати активну позицію щодо власного життя, а це означає відчувати контроль та самоефективність.

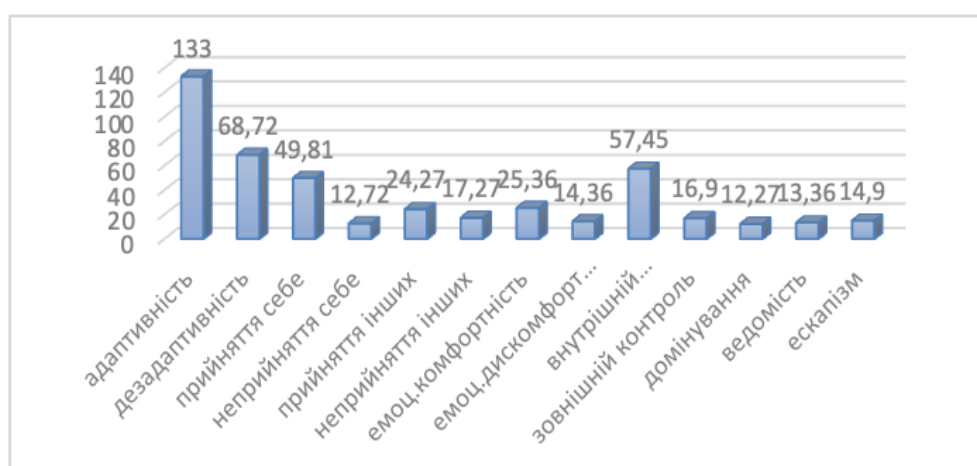


Рис.3.8. Розподіл показників по шкалам методики «Соціально-психологічна адаптація» у групі чоловіків

При вивченні основних показників, які демонструють адаптацію-дезадаптацію чоловіків у соціальній сфері було виявлено наступне:

- шкали «адаптивність» має високий бал, шкала та «дезадаптивність» має середній бал;
- шкала «прийняття себе» має високий бал, шкала «неприйняття себе» має низький бал;
- шкали «прийняття інших» та «неприйняття інших» мають середні значення;
- шкали «емоційна комфортність» та «емоційна дискомфортність» мають середні бали;
- шкала «внутрішній контроль» має високі бали, шкала «зовнішній контроль» має низький показник;
- шкали «домінування», «відомість» та «ескапізм» мають середній бал.

Таким чином, виходячи з отриманих результатів можна зробити попередні висновки: чоловіки добре пристосовуються до соціального середовища, середній рівень дезадаптивності може вказувати на певні труднощі, які можуть бути не значними. Високий рівень прийняття себе може свідчити про позитивне ставлення до себе, впевненість та гармонію з власною особистістю, що є важливим чинником у соціальній адаптації.

Чоловіки можуть демонструвати гнучкість у міжособистісних стосунках, але водночас не завжди схильні до повного прийняття або неприйняття оточуючих, так само, як й у сфері емоційних проявів: чоловіки можуть відчувати як емоційний комфорт, так і певний дискомфорт, залежно від ситуації, але ці коливання є в межах норми.

Також високий рівень внутрішнього контролю свідчить про сильне почуття відповідальності за власні дії та віру у власні можливості, що співвідноситься з низьким рівнем зовнішнього контролю, що може вказувати на те, що респонденти мало залежать від зовнішніх обставин і менше схильні перекладати відповідальність на інших або на обставини.

Чоловіки можуть проявляти лідерські якості, бути помітними в соціумі або уникати реальності, але ці тенденції не є домінуючими.

Загалом, чоловіки демонструють позитивну адаптацію в соціальній сфері, зокрема через високий рівень адаптивності, прийняття себе і внутрішнього контролю.

Далі, для аналізу взаємозв'язку між шкалами методик Соціально-психологічна адаптація Роджерса-Даймонда та Шкала оцінки травматичних подій у групі жінок використали кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Пірсона). Дані представлені у таблиці.

Таблиця 3.7

Емпіричне значення кореляційного аналізу

	вторгнення	уникнення	фізичне збудження
адаптивність	0.103	-0.228	-0.199
дезадаптивність	-0.196	0.26	0.228

	вторгнення	уникнення	фізичне збудження
прийняття себе	0.03	-0.194	-0.223
неприйняття себе	-0.049	0.233	0.273
прийняття інших	0.146	0.001	-0.131
неприйняття інших	0.004	0.184	0.236
емоційний комфорт	0.003	-0.092	0.055
емоційний дискомфорт	-0.146	0.363**	0.39**
внутрішній контроль	0.16	-0.156	0.06
зовнішній контроль	-0.151	0.305*	0.23
домінування	0.115	0.013	-0.032
відомість	-0.227	0.122	0.055
ескапізм	-0.159	0.043	0.09

Прим.: * - $p < 0,05$, ** - $p < 0,01$

Як можна побачити з наведеної таблиці, суттєві кореляційні зв'язки виявлено між шкалами «емоційний дискомфорт» та «уникнення» (0,363, $p < 0,01$), а також «фізичне збудження» (0,39, $p < 0,01$), що може свідчити про те, що люди, які відчувають емоційний дискомфорт значно частіше уникають проблем і відчувають сильний фізичний стрес.

Також позитивний кореляційний зв'язок виявлено між шкалами «зовнішній контроль» та «уникнення» (0,305, $p < 0,05$), що може вказувати на те, що люди, які мають тенденцію контролювати зовнішній світ більш схильні до уникнення і відчувають підвищене фізичне збудження.

Загалом, можна зробити висновок, що дезадаптивні риси, такі як неприйняття себе та інших, емоційний дискомфорт, і зовнішній контроль, значно підвищують схильність до уникнення та фізичної реакції на стрес. Більш адаптивні та емоційно стійкі люди мають нижчий рівень уникнення та фізичного збудження, що вказує на їхню кращу здатність справлятися з конфліктними/проблемними/неочікуваними ситуаціями.

Для аналізу взаємозв'язку між шкалами методик Соціально-психологічна адаптація Роджерса-Даймонда та Шкала оцінки травматичних подій у групі чоловіків використали кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Пірсона). Дані представлені у таблиці.

Таблиця 3.8

Емпіричне значення кореляційного аналізу

	вторгнення	уникнення	фізичне збудження
адаптивність	0.236	-0.37	-0.246
дезадаптивність	-0.451	0.224	0.202
прийняття себе	0.308	-0.418	-0.282
неприйняття себе	-0.245	-0.052	0.056
прийняття інших	0.433	-0.563	-0.66*
неприйняття інших	-0.313	0.135	0.14
емоційний комфорт	-0.335	0.109	0.243
емоційний дискомфорт	-0.363	0.156	0.028
внутрішній контроль	-0.024	-0.381	-0.227
зовнішній контроль	-0.479	0.47	0.456
домінування	0.083	-0.632*	-0.429
відомість	-0.186	0.058	0.05
ескапізм	-0.564	0.361	0.379

Прим.: * - $p < 0,05$, ** - $p < 0,01$

Отже, отримані результати демонструють певні тенденції у чоловіків, а саме: виявлений суттєвий зворотний зв'язок між шкалами «прийняття інших» та «фізичне збудження» (-0,66, $p < 0,05$) та «домінування» і «уникнення» (-0,632, $p < 0,05$). Можна припустити, що люди, які проявляють вищий рівень прийняття інших, менш схильні до сильних фізіологічних реакцій на соціальні стимули або стресові ситуації. А також особи, які демонструють схильність домінування, менш схильні до уникання конфліктів або відступу в стресових ситуаціях, оскільки вони відчують потребу в контролі та вирішенні ситуації.

Загалом, обидва зв'язки показують цікаві закономірності: для чоловіків більш характерним є спрямованість на прийняття інших людей, при цьому зберігається тенденція домінувати у значущому середовищі, колі людей.

З метою вивчення різниці в різних стратегіях адаптації у респондентів двох груп використано критерій U-Манна-Уїтні.

Таблиця 3.9

Порівняльна характеристика стратегії адаптації по групах

Назва шкал	Ср. значення у групі «жінки»	Ср. значення у групі «чоловіки»	Емпіричне значення критерію	Рівень значущості
адаптивність	130.714	133.000	247.0	0.667
дезадаптивність	74.755	68.727	306.0	0.486
прийняття себе	47.755	49.818	212.0	0.271
неприйняття себе	13.531	12.727	307.0	0.473
прийняття інших	24.776	24.273	293.5	0.645
неприйняття інших	14.612	17.273	200.5	0.186
емоц.комфорт	22.878	25.364	204.0	0.21
емоц.дискомфорт	16.755	14.364	331.0	0.239
зовнішній контроль	19.143	16.909	306.0	0.485
внутрішня контроль	56.571	57.455	226.5	0.41
домінування	9.857	12.273	158.5	0.033*
відомість	14.041	13.364	290.5	0.688
ескапізм	12.633	14.909	193.0	0.143
вторгнення	3.636	8.122	498.5	0***
унікнення	12.469	10.364	324.0	0.297
фізич. збудження	11.735	9.545	333.0	0.224

Прим.: * - $p < 0,05$, *** - $p < 0,001$

Отже, виявлена різниця по групам демонструє суттєву різницю у стратегіях адаптації особистості до складної життєвої ситуації, а саме диференціація по шкалі «домінування» ($p < 0,05$) та «вторгнення» ($p < 0,001$).

Висновок на основі отриманих результатів свідчить про те, що чоловіки демонструють більш виражені стратегії адаптації до складної життєвої ситуації, особливо за шкалами «домінування» та «вторгнення». Значуща різниця на шкалі «домінування» вказує на те, що чоловіки частіше схильні до прояву контролю і впливу на ситуацію, що може відобразити їх активнішу позицію в процесі подолання стресу. Крім того, високий рівень значущості на шкалі «вторгнення» свідчить про те, що чоловіки можуть частіше використовувати агресивні або нав'язливі стратегії поведінки під час адаптації. Це може вказувати на специфічні психологічні механізми, які більш виражені у чоловіків порівняно з іншими групами.

3.3. Порівняльний аналіз двох груп

З метою порівняння двох груп на предмет зміни життєвої концепції особистості в складних умовах війни, особливості її соціально-психологічної адаптації, стратегій самоствердження особистості, сенсожиттєвих орієнтирів, було здійснено кореляційний аналіз шкал усіх методик. Отримані дані у групі респондентів чоловічої статі представлено в таблиці.

Таблиця 3.10

Матриця кореляційного аналізу у групі чоловіків

	ціль	процес	результат	локус я	локус життя	загальний показник ОЖ
поведінкова регуляція	-0.105	0.174	0.11	-0.224	-0.11	-0.033
комунікат. потенціал	-0.405	0.242	0.053	-0.641*	-0.431	-0.303
моральна нормативність	-0.35	-0.413	0.046	-0.322	-0.365	-0.565
особистісн. адапт. потенціал	-0.141	-0.08	-0.261	0.193	0.323	0.037
вторгнення	0.219	0.083	0.15	0.076	-0.396	0.02
унікнення	0.122	-0.321	0.36	0.032	-0.3	-0.127
физ.збудження	0.112	-0.486	0.335	-0.033	-0.165	-0.151
адаптивність	0.062	0.081	0.483	-0.402	-0.018	0.114
дезадаптивність	-0.001	-0.238	-0.079	0.274	0.436	0.131
прийняття себе	0.097	0.24	0.246	-0.282	-0.008	0.14
неприйняття себе	-0.414	-0.548	0.152	-0.44	-0.306	-0.628*
прийняття інших	-0.028	0.474	-0.159	-0.032	-0.002	0.206
неприйняття інших	0.313	-0.325	0.084	0.456	0.433	0.227
внутр контроль	0.302	0.225	0.334	-0.016	0.543	0.547
зовн контроль	-0.101	-0.242	-0.038	0.175	0.436	0.141
домінування	0.075	0.073	-0.068	0.038	0.239	0.17
ведомість	-0.023	-0.152	0.216	-0.048	0.265	0.072
ескапізм	-0.354	-0.351	-0.077	0.005	0.396	-0.014
емоційн комфорт	-0.121	-0.25	0.783**	-0.692*	-0.041	-0.09
емоційн дискомфорт	0.014	0.062	-0.194	0.344	0.534	0.336

Прим.: * - $p < 0,05$, ** - $p < 0,01$

Отже, з наведеної таблиці бачимо, що значущий зворотний кореляційний зв'язок виявлено між шкалами методики «Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛЮ-АМ) «комунікативний потенціал» та

шкали методики «СЖО» «локус Я» (-0,641, $p < 0,05$). Такі дані можуть вказувати на труднощі в ефективному спілкуванні або взаємодії з іншими.

Також виявлений негативний зв'язок шкал «неприйняття себе» та «загальний показник осмисленості життя» (-0,628, $p < 0,05$), тобто чим сильніше людина не приймає себе, тим нижчий у неї загальний рівень осмисленості життя. Іншими словами, коли особа має проблеми з прийняттям своєї особистості, це значно знижує її відчуття сенсу життя.

Позитивна кореляція спостережена між шкалами «емоційний комфорт» та «результат» (0,783, $p < 0,01$) та зворотний зв'язок між шкалою «локус Я» (-0,692, $p < 0,05$), що може свідчити про те, що чим більше людина відчуває емоційний комфорт, тим кращі результати вона демонструє у своїй діяльності. Емоційний комфорт пов'язаний із позитивним емоційним станом, стійкістю до стресу та здатністю зберігати спокій в умовах невизначеності.

Негативний зв'язок зі шкалою «локус Я» (яка відображає рівень внутрішнього контролю і впливу на власне життя) вказує на те, що емоційний комфорт може знижуватися у людей з високим рівнем самоконтролю або самокритики. Це може свідчити про те, що люди з високим «локусом Я», які відчувають, що контролюють усі аспекти свого життя, можуть бути схильні до високих вимог до себе. Це може спричиняти емоційний дискомфорт через страх не відповідати власним очікуванням. Якщо людина занадто фокусується на особистому контролі над кожним аспектом свого життя, це може створювати додаткове напруження, яке знижує емоційний комфорт.

При вивченні зв'язків у групі жінок отримано наступні результати, що наведені нижче.

Таблиця 3.11

Матриця кореляційного аналізу у групі жінок

	ціль	процес	результат	локус я	локус життя	загальний показник ОЖ
поведінкова регуляція	-0.081	-0.074	-0.025	-0.266	0.164	-0.006
комуникат потенціал	-0.213	-0.194	-0.351*	-0.24	-0.12	-0.306*

	ціль	процес	результат	локус я	локус життя	загальний показник ОЖ
моральна нормативність	-0.058	-0.127	-0.077	-0.251	0.069	-0.114
особист адапт потенціал	0.029	0.04	-0.039	-0.269	0.062	-0.044
вторгнення	0.138	0.078	-0.035	0.091	-0.098	0.055
унікнення	-0.353*	-0.214	-0.157	0.014	-0.074	-0.181
фізич.збудження	-0.215	-0.147	-0.046	0.19	-0.05	-0.032
адаптивність	-0.177	-0.173	-0.043	0.072	0.1	-0.045
дезадаптивність	-0.011	0.012	-0.109	-0.173	0.169	-0.052
прийняття себе	-0.224	-0.243	-0.096	0.079	-0.205	-0.303*
неприйняття себе	0.124	0.062	0.057	-0.148	0.084	0.093
прийняття інших	0.081	-0.01	-0.092	0.139	0.191	0.047
неприйняття інших	0.026	0.125	0.001	0.025	0.209	0.138
емоційний комфорт	-0.004	0.122	0.131	-0.047	-0.004	0.038
емоційний дискомфорт	0.066	0.007	-0.169	-0.066	0.157	0.02
внутрішній контроль	-0.139	-0.073	-0.207	-0.07	0.186	-0.012
зовнішній контроль	0.089	-0.049	-0.016	-0.029	0.028	0.005
домінування	-0.102	-0.193	-0.139	-0.029	-0.142	-0.154
відомість	0.1	-0.135	-0.025	0.128	0.208	0.147
ескапізм	0.153	0.059	0.132	-0.003	-0.078	0.104

Прим.: * - $p < 0,05$, ** - $p < 0,01$

Отже, у групі респондентів жіночої статі суттєвий зворотній зв'язок виявлений між шкалами методики «Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ) - «комунікативний потенціал» та методики «СЖО» - «результат» та «загальний показник осмисленості життя» (-,0351 та -0,306, $p < 0,05$). Отримані дані можуть вказувати на те, що з підвищенням рівня комунікативного потенціалу у респонденток може спостерігатися зниження відчуття результативності життя та осмисленості.

Це може свідчити про те, що жінки, які мають високі комунікативні навички, можуть більше фокусуватися на соціальних контактах, що, у свою чергу, може призводити до меншого суб'єктивного відчуття досягнень або осмисленості власного життя. Іншими словами, збільшення зусиль, спрямованих на соціальну взаємодію, може супроводжуватися певним зниженням внутрішньої задоволеності своїми життєвими результатами та

сенсом. Це також може вказувати на можливі протиріччя між зовнішньою (соціальною) адаптивністю та внутрішньою самооцінкою життєвих досягнень у жінок.

Зворотний кореляційний зв'язок також було виявлено між шкалами методики «Шкала оцінки впливу травматичної події» - «уникнення» та шкалою методики «СЖО» - «ціль» ($-0,353$, $p < 0,05$). Це може свідчити про те, що у жінок, які частіше використовують стратегії уникнення у відповідь на травматичні події, може бути менш чітке або осмислене відчуття цілей у житті. Іншими словами, коли рівень уникнення травматичних ситуацій зростає, суб'єктивне відчуття життєвих цілей може знижуватися.

Це може бути пояснено тим, що уникнення як психологічний захисний механізм призводить до того, що людина уникає не лише негативного досвіду, але й важливих аспектів свого життя, таких як цілі або плани на майбутнє. Як результат, це може знижувати відчуття цілеспрямованості та осмисленості життя.

Негативну кореляцію виявлено між шкалою методики «Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛЮ-АМ) – «прийняття себе» та шкали «загальний показник осмисленості життя» ($-0,303$, $p < 0,05$). Тобто, респондентки, які мають вищий рівень прийняття себе (задоволення собою, своєю особистістю та своїм життям), можуть мати трохи менший рівень осмисленості життя, або навпаки. Це може бути пояснено тим, що жінки, які більш задоволені собою, можуть мати менш виражену потребу активно шукати глибший сенс у житті або ставити перед собою екзистенційні цілі. Натомість, ті, хто менше приймає себе, можуть бути схильні більше розмірковувати над сенсом життя, оскільки відчувають певну незадоволеність або пошук себе.

Між іншими шкалами обраних методик суттєвих зв'язків не виявлено.

З метою вивчити основні фактори, що описують стратегії життєвої концепції, які сприяють кращій адаптації особистості до умов середовища було проведено факторний аналіз.

Для порівняння груп між собою використали однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA). Дані представлені у таблиці.

Таблиця 3.12

Емпіричні значення однофакторного дисперсійного аналізу

Назва шкал	Емпіричне значення F критерію	Рівень значущості	Висновок про рівень значущості	Психологічний висновок
унікнення	12.469	10.364	2.037	0.14
вторгнення	8.102	3.636	5.963	0.004**
фізич.збудження	11.653	9.545	3.365	0.041*
ціль	26.510	26.727	19.872	0***
результат	19.796	19.636	21.101	0***
локус я	14.714	15.455	13.551	0***
локус життя	18.571	18.455	7.101	0.002**
Заг ОЖ	77.265	78.636	41.944	0***
доброта	13.735	13.818	16.796	0***
випадковість	14.837	13.909	22.426	0***
контрольованість	15.020	13.818	14.967	0***
цінність	15.714	14.636	22.510	0***
ступінь самоконтролю	15.347	15.818	29.696	0***
прихильність світу	14.469	15.000	13.607	0***
емоц комфорт	22.878	25.364	9.357	0***
емоц дискомфорт	16.082	14.364	1.627	0.205
зовнішній контроль	19.143	16.909	2.124	0.129
прийняття себе	47.755	49.818	19.759	0***
неприйняття себе	13.531	12.727	3.018	0.057
прийняття інших	24.776	24.273	17.502	0***
домінування	9.837	12.273	6.454	0.003**
комунікаційний потенціал	11.429	4.273	29.129	0***

Прим.: * - $p < 0,05$, ** - $p < 0,01$, *** - $p < 0,001$

Отже, при перевірці наскільки відрізняються досліджувані групи між собою за ключовими шкалами ми дійшли наступних висновків.

Більшість шкал мають високий рівень значущості, оскільки р-значення ≤ 0.001 .

Для шкал «вторгнення» і «фізичне збудження» також є значущі результати при $p \leq 0.01$ та $p \leq 0.05$ відповідно.

Шкали «емоційний дискомфорт», «зовнішній контроль», «неприйняття себе», «уникнення» не показують значущих результатів, оскільки їх р-значення вище порогових значень (0.14, 0.205, 0.129, 0.057 відповідно).

Загалом результати свідчать, що найважливішими для психологічного благополуччя є шкали, пов'язані з внутрішнім відчуттям контролю над життям, емоційним комфортом, прийняттям себе та інших, а також наявністю життєвої мети та результативності. Шкали, що пов'язані з фізіологічним збудженням або дискомфортом, мають меншу, але помітну важливість.

Однією з найважливіших шкал є «ціль», оскільки наявність життєвої мети робить людину більш мотивованою, дає їй відчуття напрямку і сенсу. Статистично значущі результати показують, що це є одним з найважливіших факторів, які впливають на загальний психологічний стан людини.

Іншою важливою шкалою є «результат», який нерозривно пов'язаний із сприйняттям власних досягнень. Важливо зазначити, що цей аспект стосується не лише професійної діяльності, але й інших сфер життя, таких як особисті відносини або саморозвиток. «Локус контролю», тобто те, наскільки людина відчуває, що вона контролює своє життя також стає важливою категорією, яка допомагає долати складні життєві ситуації.

Цікавим є вплив на психологічний стан такої шкали, як «прийняття себе» - здатні прийняти свої не тільки сильні сторони, а й слабкості та недоліки. Це може краще адаптуватися до стресових ситуацій, оскільки не звинуватимуть себе.

Також важливу роль відіграє емоційний комфорт. Люди, які відчувають себе емоційно стабільними, менш схильні до тривожних станів і депресій. Це важливий показник психологічного здоров'я, який забезпечує емоційну гнучкість і здатність швидко відновлюватися після стресу.

Проте не всі показники мають однакову значущість. Наприклад, «емоційний дискомфорт» або «зовнішній контроль» не показали значущих результатів у деяких дослідженнях. Це може свідчити про те, що люди здатні більш успішно адаптуватися до певних зовнішніх труднощів або не

відчувають значного впливу таких факторів на загальний стан благополуччя. Також «неприйняття себе» виявилось менш значущим, що може вказувати на те, що самокритика або невдоволення собою не є такими критичними для цієї вибірки, хоча тенденція до самооцінки все ж має певний вплив.

Таким чином, результати досліджень підтверджують, що психологічне благополуччя людини залежить від багатьох факторів, серед яких ключову роль відіграють відчуття контролю над життям, прийняття себе та інших, наявність життєвої мети та емоційний комфорт. Ці аспекти дають змогу краще зрозуміти, як різні психологічні чинники можуть сприяти особистому внутрішньому спокою, стійкості перед труднощами та загальному задоволенню життям.

Висновки до 3 розділу

Таким чином, вивчаючи зміни життєвої концепції особистості в умовах війни, зокрема порівняння двох груп – жінок та чоловіків, особливості їх соціально-психологічної адаптації, стратегій самоствердження особистості, сенсожиттєвих орієнтирів ми отримали наступне:

За результатами методики «Шкала оцінки впливу травматичної події», дослідження показало, що жінки загалом мають середній рівень стресу тоді як у чоловіків рівень переживання ближче до низького. Є статистично значуща відмінність між чоловіками та жінками за шкалою «вторгнення» ($p < 0,001$), де чоловіки більше схильні до цієї реакції. Однак за іншими аспектами, такими як уникнення та фізичне збудження, суттєвих відмінностей не виявлено.

Результати методики «СЖО» демонструють, що у групі жінок виявлений низький рівень осмисленості життя, який вони вважають рутинним і позбавленим перспективи самоактуалізації, що відображається у низьких показниках за шкалами «локус Я» та «локус життя», що призводить до зниження відчуття контролю над своїм життям.

Чоловіки також мають низькі та середні показники, але відзначають дещо вищий рівень переживання «процесу життя» та «локусу Я», що свідчить

про віру у власні сили для подолання проблем, зосереджуючись на поточних завданнях.

Дослідження базових переконань показало, що жінки мають підвищені показники по шкалах «цінність власного я» та «ступінь удачі», але нижчі по шкалі «справедливість світу», тоді як у чоловіків вищі показники по шкалах «прихильність світу», «справедливість світу» та «ступінь самоконтролю». Кореляційний аналіз виявив значущі зв'язки між переконаннями та осмисленістю життя в обох групах.

У жінок зворотний зв'язок між «добротою», «контрольованістю» і «локусом життя» свідчить про важливість віри в доброту світу для сприйняття контролю.

У чоловіків позитивні кореляції між «добротою», «цінністю я» і «локусом Я» вказують на залежність самооцінки від відчуття доброти світу, а також зв'язок між вірою в випадковість подій і внутрішнім контролем. При цьому єдина шкала з істотною відмінністю між групами — «вторгнення», що вказує на схильність чоловіків до інтрузивних переживань внаслідок травматичних подій. Інші шкали не показують статистично значущих відмінностей.

За методикою «Соціально-психологічна адаптація» (К. Роджерс, Р. Даймонд) отримані наступні результати:

Дослідження показало, що жінки демонструють середній рівень соціально-психологічної адаптації за більшістю шкал, однак мають високі показники за шкалами «самоприйняття» та «інтернальність».

У чоловіків спостерігаються високі інтегральні показники за більшістю шкал, крім «прийняття інших», де значення середні. Обидві групи мають тенденцію до середніх рівнів «адаптивності», «емоційної комфортності» та «прийняття інших», що свідчить про загальну адаптованість до соціального середовища, хоча жінки більше схильні до зовнішнього контролю та відомості, а чоловіки – до внутрішнього контролю.

Кореляційний аналіз виявив важливі зв'язки між шкалами адаптації та стресу. У жінок спостерігається позитивна кореляція між «емоційним дискомфортом» і реакціями на травму, такими як «уникнення» та «фізичне збудження», що свідчить про схильність до уникнення проблем і підвищеного фізичного стресу під час емоційної напруги. Також «зовнішній контроль» позитивно корелює з «уникненням», що вказує на тенденцію людей із зовнішнім контролем уникати проблем.

У чоловіків виявлено зворотний зв'язок між «прийняттям інших» і «фізичним збудженням», що означає, що ті, хто приймає інших, менш схильні до фізіологічних реакцій на стрес. Крім того, чоловіки з високими показниками «домінування» менш схильні уникати конфліктів, що свідчить про їх прагнення до контролю та вирішення стресових ситуацій.

При порівнянні груп за критерієм U-Манна-Уїтні виявлено суттєві відмінності за шкалами «домінування» та «вторгнення», що підкреслює різні стратегії адаптації до складних життєвих ситуацій: чоловіки більше схильні до домінування та інтрузивних переживань.

При порівнянні двох груп за всіма методиками отримано наступне:

Зв'язок між комунікативним потенціалом та осмисленістю життя: у чоловіків виявлено значний зворотний кореляційний зв'язок між «комунікативним потенціалом» і «локусом Я», що свідчить про те, що люди з високим рівнем самоконтролю можуть мати труднощі в ефективній взаємодії з іншими. Подібний зворотний зв'язок між комунікативним потенціалом та осмисленістю життя у жінок також підтверджує, що менший комунікативний потенціал може призводити до труднощів у відчутті сенсу життя.

Вплив неприйняття себе на осмисленість життя: негативний зв'язок між «неприйняттям себе» і «осмисленістю життя» свідчить про те, що чим більше людина не приймає себе, тим нижче її відчуття сенсу життя. Це характерно як для чоловіків, так і для жінок, вказуючи на те, що проблема з прийняттям себе може значно впливати на відчуття життєвої мети.

Емоційний комфорт і результативність: позитивний кореляційний зв'язок між «емоційним комфортом» та «результатами» у чоловіків свідчить про те, що люди, які відчують емоційну стабільність, показують кращі результати у своїй діяльності. Водночас зворотний зв'язок між емоційним комфортом і «локусом Я» може вказувати на те, що високий рівень самоконтролю може знижувати емоційний комфорт через надмірну самокритику.

Стратегії уникнення та життєва мета: у жінок, які частіше використовують стратегії уникнення в ситуаціях травми, спостерігається зниження чіткості життєвих цілей. Це свідчить про те, що уникнення проблем може знижувати здатність людей концентруватися на важливих життєвих аспектах.

Фактори, що впливають на адаптацію: одними з найважливіших факторів для психологічної адаптації є наявність життєвої мети, здатність до емоційного комфорту, а також прийняття себе та результативність діяльності. Внутрішній локус контролю також є важливим для здатності людини долати життєві труднощі, надаючи їй відчуття контролю над своїм життям.

Шкали, пов'язані з фізіологічним збудженням або емоційним дискомфортом, мають меншу важливість у порівнянні з факторами, що стосуються осмисленості життя, контролю та прийняття себе. Також шкали «зовнішній контроль» і «неприйняття себе» не показали значущих результатів, що може вказувати на те, що ці фактори не є визначальними для даних вибірок.

Отже, основні відмінності між чоловіками та жінками стосуються стратегії адаптації та використання комунікації: чоловіки більше орієнтовані на внутрішній контроль, тоді як жінки більше звертають увагу на стратегії уникання та комунікативні труднощі.

Для чоловіків важливішими є «прийняття себе» та «емоційний комфорт», тоді як для жінок особливу роль відіграють «життєві цілі» та «загальна осмисленість життя».

Порівняння даних між чоловіками та жінками на основі проведеного однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) показує значущі відмінності у стратегіях адаптації до умов середовища, орієнтованих на різні аспекти психологічного благополуччя. Основні відмінності можна звести до кількох ключових факторів.

1. Локус контролю

Чоловіки: Демонструють виражену орієнтацію на внутрішній локус контролю, що означає, що вони схильні вважати себе відповідальними за власні досягнення й успіхи. Високий рівень значущості цієї шкали для чоловіків вказує на те, що їх адаптація значною мірою залежить від внутрішнього відчуття контролю над ситуаціями ($p \leq 0.001$).

Жінки: У них внутрішній контроль також має значення, але вони більше залежать від зовнішніх факторів. Шкала «зовнішній контроль» має більшу вагу для жінок, що вказує на те, що вони частіше звертають увагу на вплив середовища і намагаються керувати ним.

2. Ціль та результат

Чоловіки: Шкала «результат» є важливішою для чоловіків, що свідчить про їх сильну орієнтацію на досягнення та продуктивність. Вони надають великого значення відчуттю успіху, що позитивно впливає на їх загальний психологічний стан. Їхня адаптація тісно пов'язана з відчуттям власних досягнень як у професійній діяльності, так і в інших сферах життя.

Жінки: «Ціль» також має значення для жінок, однак жінки більше акцентують увагу на емоційному комфорті, ніж на досягненнях. Вони можуть менше зосереджуватися на результатах, а більше на процесі, зокрема, на підтримці стійкого емоційного стану.

3. Емоційний комфорт

Жінки: «Емоційний комфорт» є ключовим фактором для жінок. Вони більше схильні звертати увагу на свій емоційний стан і намагатися підтримувати стабільність. Висока значущість цієї шкали для жінок ($p \leq 0.001$)

вказує на те, що емоційна стабільність є вирішальною для їхнього благополуччя та стійкості до стресу.

Чоловіки: У чоловіків «емоційний комфорт» також важливий, але його значення менше виражене порівняно з жінками. Чоловіки більше покладаються на досягнення, а не на емоційний аспект.

4. Фізичне збудження

Чоловіки: Шкала «фізичне збудження» більш значуща для чоловіків ($p \leq 0.05$), що свідчить про те, що фізіологічні реакції на стрес, активність та реактивність мають більший вплив на їхнє психологічне благополуччя. Чоловіки можуть використовувати фізичну активність як спосіб адаптації до стресових ситуацій.

Жінки: Для жінок цей показник менш значущий. Це може свідчити про те, що фізіологічні реакції менш впливають на їх загальний психологічний стан, і вони більше покладаються на емоційні стратегії подолання стресу.

5. Вторгнення та зовнішній контроль

Жінки: «Вторгнення» і «зовнішній контроль» мають вищу значущість для жінок ($p \leq 0.01$), що вказує на більшу чутливість до впливу зовнішнього середовища. Жінки частіше реагують на зовнішні загрози та втручання, що може впливати на їх емоційний стан.

Чоловіки: Для чоловіків ці фактори менш значущі. Вони більш орієнтовані на «внутрішні ресурси» та «самоконтроль», що допомагає їм справлятися з зовнішніми впливами.

6. Неприйняття себе та уникнення

Для обох статей шкали «неприйняття себе» та «уникнення» не показали значущих результатів ($p > 0.05$). Це може свідчити про те, що самокритика або уникнення проблем не є вирішальними факторами для загального психологічного стану як чоловіків, так і жінок у цій вибірці.

Отже, чоловіки більше орієнтуються на внутрішній контроль, результативність і фізичну активність для адаптації до умов середовища. Жінки фокусуються на емоційному комфорті, зовнішньому контролі та

вторгненні, що робить їх більш чутливими до зовнішніх впливів та емоційного стану.

Ці відмінності свідчать про різні стратегії адаптації чоловіків та жінок до життєвих викликів і стресу, орієнтовані на різні аспекти психологічного благополуччя.

ВИСНОВКИ

Таким чином, у ході вивчення зміни життєвої концепції особистості в умовах війни, особливості її соціально-психологічної адаптації, стратегій самоствердження особистості, сенсожиттєвих орієнтирів, ми дійшли наступних висновків:

1. Здійснено теоретичний аналіз та визначено генезис наукових поглядів на проблему трансформації життєвої концепції особистості в умовах війни та виявлено, що науковці здебільшого зосереджуються на впливі екстремальних умов на психологічний стан особистості, її ціннісні орієнтації та поведінкові реакції. Основні напрями, які розглядають науковці, включають: психологічні зміни, адаптація і виживання, зміни життєвих цінностей, роль соціальної підтримки.

2. Емпірично досліджено та описано типи сенсожиттєвих стратегій та базові переконання, що переважають у особистості в умовах війни.

Виявлено, що у респондентів двох груп спостережений низький «загальний показник осмисленості життя».

Ключовими сенсожиттєвими орієнтирами для жінок стають: «цілі життя», «результат» та «локус життя», для чоловіків: «процес життя» та «локус Я».

При вивченні базових переконань у групі жінок виявлені актуальні установки: «цінність власного я» та «ступінь удачі», у групі чоловіків - «прихильність світу», «справедливість світу» та «ступінь самоконтролю».

Виявлена єдина шкала, за якою групи респондентів відрізняються між собою – «вторгнення».

3. Вивчено та розкрито специфіку індивідуально-психологічних реакцій людини, які допомагають адаптуватися до складних умов життя.

Виявлено, що у групі жінок ключовими стають «інтегральний показник самоприйняття» та «інтегральний показник інтернальності», тоді, як у групі чоловіків важливими є «інтегральний показник самоприйняття»,

«інтегральний показник інтернальності» та «інтегральний показник домінування».

У жінок основні показників, які допомагають адаптуватися до умов життя стали: шкала «прийняття себе», «внутрішній контроль» та «відомість».

У чоловіків - шкали «адаптивність», «прийняття себе» та «внутрішній контроль».

4. На основі отриманих даних здійснено порівняльний аналіз отриманих даних між двома групами: чоловіками та жінками. Було виявлено, що «інтегральний показник дистресу» має середній бал, тобто вказує на середній рівень стресу або психологічного дискомфорту, при чому у жінок він більший ніж у чоловіків.

Виявлено, що групи респондентів відрізняються між собою у стратегіях адаптації до складної життєвої ситуації, а саме в стратегії «домінування» та «вторгнення».

Порівняння між чоловіками та жінками виявило значущі відмінності у стратегіях адаптації до умов сьогодення, які орієнтовані на різні аспекти психологічного благополуччя.

«Локус контролю» - чоловіки демонструють виражену орієнтацію на внутрішній локус контролю, у жінок «зовнішній контроль» має більшу вагу для жінок.

«Ціль життя» та «результат життя» - «результат» є важливим для чоловіків, тоді як жінки зосереджуються на «процесі життя».

«Емоційний комфорт» є ключовим фактором для жінок, тоді як чоловіки більше покладаються на досягнення.

Шкала «фізичне збудження» більш значуща для чоловіків; жінки більше покладаються на емоційні стратегії подолання стресу.

«Вторгнення» і «зовнішній контроль» мають вищу значущість для жінок. Чоловіки орієнтовані на «внутрішні ресурси» та «самоконтроль».

Таким чином, складні умови війни стають стимулом, що може призвести до зміни життєвої концепції особистості, особливості її соціально-

психологічної адаптації, стратегій самоствердження та сенсожиттєвих орієнтирів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Богданова Н. Культура життєтворчості особистості. Філософсько-світоглядний аналіз: К: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2011. 302с
2. Бугайова Н. М. Адаптивний потенціал людини та стресова резистентність: синергетичний контекст / Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2012. № 24, ч. 5. С. 33–41
3. Варій М.Й. Психологія особистості: К.: Центр навч. літ-ри, 2008. 592 с.
4. Вашека Т. В., Лич О. М. Позитивне самоствавлення та оптимізм як детермінанти життєстійкості студентів в умовах невизначеності. Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій: збірник наукових праць / за заг. ред. Л.В. Помиткіної, О.П.Хохліної, Л.С. Яковицької. К. : МВЦ «Медінформ», 2023. С. 31-36
5. Гончарова Н. О. Психологічні аспекти адаптації особистості до змін в умовах сучасності / Н. О. Гончарова // Психологія і особистість. 2021. № 2 (20). С. 71.
6. Гундертайло Ю.Д., Климчук В.О., Кляпець О.Я. та ін. Психологія життєтворення особистості в сучасному світі: [монографія] / за ред. Т.М. Титаренко; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – К.: Міленіум, 2016. – 320 с.
7. Гупаловська В.А. Динаміка самореалізації особистості / В.А. Гупаловська // Вісник філософського факультету ЛНУ ім. Івана Франка. – Львів, 2003. – Вип. 5. – С. 513-520.
8. Данилюк І. Предко В. Характеристика основних структурних проявів життєстійкості особистості в умовах війни. Проблеми гуманітарних наук. Психологія. 2023. № 51 С. 46-51

9. Доценко В. В. Теоретичні підходи щодо вивчення кризових станів особистості // Вісник Харківського національного університету. Серія “Психологія”. 2011. №937. С.73-77
10. Дуб В. Соціокультурні характеристики ціннісних орієнтацій вимушених переселенців. Проблеми гуманітарних наук. Психологія. No 42. 2021. С. 61 – 71.
11. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
12. Карпенко З.С. Ціннісні виміри індивідуальної свідомості / З.С. Карпенко // Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. – Івано-Франківськ: Вид-во “Плай” Прикарпатського університету, 1996. – Вип. 1. – Ч. II. – С. 42-48.
13. Козира П. В. Характеристика адаптивної поведінки і копінг-стратегій у співробітників МВС України - учасників АТО // Медична психологія. 2016. № 4. С.59-65
14. Кондратюк С. М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни / Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2022. С.78-83
15. Лазоренко, Б. П. (2020). Реінтеграція особистості в умовах гібридних війни та миру: соціально-психологічні механізми відчуження та присвоєння суб’єктності. У Л. А. Найдьонова, Н. Л. Дятел (Ред.), Ю. С. Чаплінська (Уклад.). Кіберсоціалізація : зб. наук. праць / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД. С. 103-104.
16. Лазарук А.Ф. Цінності людини у науково-психологічному осмисленні. Психологія і суспільство. – 2003. – № 2. – С. 19-37
17. Левін К. Динамічна теорія особистості. Київ: Наукова думка, 1935. 315 с.

18. Левченко, В.В. Особистісна ідентичність у процесі адаптації в ситуації життєвих змін. 4 с.
19. Лисенко, Л., & Москаленко, В. (2022). Особливості сенсожиттєвих орієнтацій вимушених переселенців під час воєнного стану. *Перспективи та інновації науки*, 13(18). С. 649-660
20. Магдисюк Л. І., Мельник А. П. Психологія екстремальних ситуацій: методичні рекомендації до курсу «Психологія екстремальних ситуацій». Луцьк: Вежа-Друк, 2020. 20 с
21. Мілютіна К. Л. Психологія зміни життєвої стратегії особистості. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук за спеціальністю 19.00.01. загальна психологія, історія психології. Київський національний університет імені Тараса Шевченка. Київ, 2013. Рукопис. 38 с.
22. Мілютіна К. Л. Траєкторії життєвого шляху особистості у динамічному середовищі. Ніжин: ТОВ Видавництво «Аспект-поліграф», 2012. – 298 с.
23. Москалець В.П. Психологія особистості: К.: Вид-во “Центр учбової літератури”, 2013. 262 с.
24. Москалець В.П. Смысл життя, свобода та відповідальність особистості у вченні Віктора Еміля Франкла. *Психологія особистості*. 2011. № 1 (2). С. 86-99
25. Москалюк Л. М. Психологічна корекція посттравматичних стресових розладів: навч.-метод. комплекс / К.: Вид-во НАВС, 2014. 38 с.
26. Михайлишин Г.Й. Феноменологія світосприйняття та світорозуміння. *Вісник Дніпропетровського університету (Серія: Філософія, соціологія, політологія)*. 2012. № 9/2. Том 20. Вип. 22. С. 119-124
27. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії : навч. посіб / за ред. М. І. Мушкевич. Вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с
28. Неприцька, Т.І. (2022). Формування ціннісних орієнтацій в суспільстві в умовах війни: реалії України. *Політичне життя*, (3), С. 93-97.

29. Особистість, суспільство, війна: тези доп. учасників міжнар. психолог. форуму (м. Харків, Україна, 26 квіт. 2024 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ; Нац. акад. правових наук України. Харків : ХНУВС, 2024. 378 с
30. Панок В. Г. Життєвий шлях особистості як категорія прикладної психології. Збірник наукових праць. Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи. м. Київ. 2.12 (103). С. 146-151.
31. Практична психологія. Теоретико-методологічні засади розвитку: Монографія / В. Г.
32. Панок. — Чернівці: Технодрук, 2010. — 486 с.
33. Панок В. Г., Рудь Г. В. Психологія життєвого шляху особистості : монографія / В. Г. Панок, Г. В. Рудь. — К. : Ніка-Центр, 2006. 280 с.
34. Панок В. Г., Психологічні дослідження в умовах війни: проблеми і завдання / Вісник НАПН України, 2023, №5(1). 12 с.
35. Питусильник Ю. А. стаття: Особливості сенсожиттєвих орієнтацій. 2024. 4 с.
36. Предко Д. Є., Ларін Д. І. Релігійна віра як чинник подолання критичних життєвих ситуацій. Психологічний часопис. 2017. № 4(8). С. 76-86
37. Предко В.В. Складна життєва ситуація як провідна умова формування життєстійкості особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2021. № 1. С. 74-99
38. Роджерс К. "Про становлення особистості". К.: Ніка-Центр, 2001. 450 с.
39. Сабадуха В.О. Українська національна ідея та концепція особистісного буття: [монографія] Івано-Франківськ: "Фоліант", 2011. 176 с
40. Савчин, М. В., Галян, І. М. (ред.). Моральна свідомість та самосвідомість особистості: монографія. Дрогобич: ДДПУ ім. Івана Франка, 2009. 288 с.

41. Санникова О.П. Феноменология личности: [Избранные психологические труды]. Одесса: СМІЛ, 2003. – 256 с.
42. Сафонік Л.М. Концептуалізація сенсу життя у некласичних філософських підходах: соціально-антропологічний контекст: дис... д-ра філос. наук: 09.00.03. Львівський національний університет ім. І. Франка. – Львів, 2016. – 348 с
43. Сервачак О. В. Український соціум в умовах війни: Соціологічні дослідження та психологічна підтримка канд. іст. наук Дмитрик І. О. Україна, м. Покровськ, ДВНЗ «Донецький національний технічний університет». 2018. С. 46-50
44. Сердюк Л. З., Купреєва О. І. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Київ, 2017. С. 481-491
45. Слюсаревський, М.М., Чуніхіна, С.Л. Психологія російсько-української війни: внутрішній погляд. Матеріали Всеукраїнського круглого столу (7 квітня 2022 року). Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології, Асоціація політичних психологів України. – Київ : Талком, 2022. – 52 с
46. Сіткарь В., Сіткарь С. Вплив війни на зміну людських цінностей: соціально-психологічний аспект // Ціннісні орієнтири в сучасному світі: теоретичний аналіз та практичний досвід: збірник тез IV Міжнародної науково-практичної конференції (13-14 травня 2022 року, м. Тернопіль). Тернопіль : Вектор ; ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2022. С. 73–79
47. Столярчук О.А. Життєві кризи особистості : психологічний путівник: навчальний посібник / О.А. Столярчук. – Кременчук: Видавництво «НОВАБУК», 2023. – 126 с.

48. Тавровецька Н.І. Психологічні аспекти життєстійкості особистості в умовах кризових ситуацій // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2016. Вип. 5. С. 123-128.
49. Титаренко Т. М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Природа життєстійкості та умови її формування, структура життєстійкості. Київ, 2009. С. 24-32.
50. Титаренко Т.М. Випробування кризою. Одіссея подолання: навч. посібник для закладів вищої освіти. 3-є вид., доповнене. Київ: Каравела, 2021. 248 с.
51. Титаренко Т. М. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації // Проблеми політичної психології : зб. наук. праць / Асоц. політ. психологів України, Ін-т соц. та політ. психології НАПН України ; [ред. колегія: Л. А. Найдьонова, Л. Г. Чорна, І. Г. Батраченко та ін.]. К. : Міленіум, 2017. Вип. 5 (19). 348 с. С. 3-10
52. Ушакова І. М., Скидан Г. В. Сенсожиттєві орієнтації вимушених переселенців як компонент переживання ними травматичної події. Молодий вчений. No 10 (25). жовтень 2015. Частина 2. С. 194-200.
53. Фурман А.А. Методологічна схема емпіричного вивчення системи цінностей особистості. Вітакультурний млин: [методологічний альманах]. 2007. Модуль 5. С. 43-50
54. Фурман А.А. Психологія смисложиттєвого розвитку особистості: [монографія] / Тернопіль: ТНЕУ, 2017. – 508 с.
55. Фурман А.А. Смислбуттєвість і сенсожиттєвість як рамкові умови розвитку особистості. *Societas familia-parantela*. Krakow, 2017. С. 372-392.
56. Чанчиков І.І. Індивідуально-психологічні особливості рівнів витривалості особистості. 2020. 7 с.
57. Чепелева Н.В. Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості : монографія. Кіровоград 2013. 276 с

58. Чиханцова О. А. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. Проблеми сучасної психології. 2018. Вип. 42. С. 211-231.
59. Ясперс К. Психологія світоглядів; пер. з нім. О. Кислюк, Р. Осадчук. – К.: Юніверс, 2009. – 464 с.
60. Čepeljeva N.V. Osobystyj dosvid sub'jekta u konteksti psihologichnoi' germenevtyky // Ljudyna. Sub'jekt. Vchynok : Filosofs'ko-psihologichni studii'. K. : Lybid', 2006. Pp. 280-302.
61. Frankl V. Man's Search For Meaning: The classic tribute to hope from the Holocaust / Viktor Frankl. — London. Sydney. Auckland. Johannesburg : Rider, 2004. 160 p
62. Fromm E. To Have or To Be? / Erich Fromm. London: Continuum International Publishing Group, 1976. 240 p.
63. Maslow A.H. Motivation and Personality / Abraham H. Maslow. New York: Harper & Row, 1954. 411 p.
64. Panok V. G. Psihologija zhyttjevogo shljahu osobystosti : monografija / V. G. Panok, G. V. Rud'. K. : Nika-Centr, 2006. 280 p.
65. Sartre J.-P. Being and Nothingness / Jean-Paul Sartre. New York: Washington Square Press, 1966. 812 p.
66. Maddi S. R. The personality construct of hardiness: I. Effects on experiencing, coping, and strain. Consulting Psychology Journal: Practice and Research. 1999. Vol. 51, no. 2. Pp. 83–94. URL: <https://doi.org/10.1037/1061-4087.51.2.83> (date of access: 15.01.2024).
67. Maksymenko S.D. Zhyttjevyj shljah osobystosti jak bazova kategorija genetychnoi' psihologii / S.D. Maksymenko // Naukovyj visnyk Mykolai'vs'kog o derzhavnogo universytetu imeni V.O. Suhomlyns'kogo. Serija: Psihologichni nauky. 2014. Vyp. 2.12. Pp.5-13.
68. Masten A. Global perspectives on resilience in children and youth. Child Development. 2014. №. 85. Pp. 6-20
69. Rorty, R. Contingency, Irony, and Solidarity. Cambridge University Press. 1989. Pp. 75-84.

70. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The effect of trauma on posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress, 9*(3), Pp. 455-471.