

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗІНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ І  
ПСИХОТЕРАПІЇ

## КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: Особливості соціально-психологічної адаптації у жінок віку ранньої зрілості зі статусом ВПО в Україні

Студентки 2 курсу групи ПС-62  
другого (магістерського) рівня вищої  
освіти освітньо-професійної програми  
«Психологія» за спеціальністю 053 –  
ПСИХОЛОГІЯ

Гревцової Аліни Валеріївни

Керівник: к.психол.н., доц., Харченко А.О

Національна шкала \_\_\_\_\_

Кількість балів \_\_\_\_\_

Члени комісії: \_\_\_\_\_

(підпис)

(прізвище та ініціали)

\_\_\_\_\_

(підпис)

(прізвище та ініціали)

\_\_\_\_\_

(підпис)

(прізвище та ініціали)

м. Харків – 2024 рік

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЖІНОК ІЗ СТАТУСОМ ВПО В УКРАЇНІ .....	6
1.1. Поняття соціально-психологічної адаптації та його структура.....	6
1.2. Фактори, що впливають на соціально-психологічну адаптацію жінок .....	11
1.3. Соціально-психологічна адаптація особистостей зі статусом ВПО..	13
Висновки до першого розділу.....	18
РОЗДІЛ 2. ОПИС ПРОЦЕДУРИ ТА МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ У ЖІНОК ВІКУ РАННЬОЇ ЗРІЛОСТІ ЗІ СТАТУСОМ ВПО В УКРАЇНІ..	19
2.1. Мета та завдання дослідження.....	19
2.2. Характеристика вибірки досліджуваних.....	19
2.3. Характеристика методів та методик дослідження компонентів адаптації.....	20
Висновки до другого розділу .....	23
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ У ЖІНОК ВІКУ РАННЬОЇ ЗРІЛОСТІ ЗІ СТАТУСОМ ВПО В УКРАЇНІ.....	24
3.1. Дослідження рівня соціально-психологічної адаптації у жінок зі статусом ВПО в Україні.....	24
3.2. Дослідження рівня суб'єктивного контролю у жінок зі статусом ВПО в Україні.....	28
3.3. Дослідження особливостей емоційних станів у жінок зі статусом ВПО в Україні.....	31
3.4. Дослідження рівня стресостійкості у жінок зі статусом ВПО в Україні.....	35
3.5. Аналіз кореляційних зв'язків та факторної структури компонентів соціально-психологічної адаптації жінок зі статусом ВПО в Україні.....	36
Висновки до третього розділу .....	48
ВИСНОВКИ.....	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	52
АНОТАЦІЯ.....	57
ДОДАТКИ.....	59

## ВСТУП

Питання соціально – психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб є досить важливим в сучасній психології, адже напряду корелює з проблемами жителів сучасної України, що вимушені полишити своє житло в окупації, або виїхати з міст, в яких ведуться активні бойові дії.

За статистикою, в березні 2023 року українців зі статусом внутрішньо переміщених осіб налічується близько 5 млн. Найбільш складним етапом у вимушеному переїзді є не сам процес переїзду, а процес адаптації та пристосування до нових умов та будівання нового життя, яке сама людина не обирала. Вимушена адаптація є набагато складнішою за свідому, адже часто людина може заперечувати необхідність адаптації і переходити у режим «відкладеного життя» в надії швидко повернутись додому.

Загалом процес такої адаптації є дуже складним та багатомірним напряду залежить від соціальних контактів, оскільки обіймання нової посади та пошук роботи, переїзд, знайомства – все це є дуже важливим у якісній адаптації до нового середовища.

З 2014 року на території України працювало дуже багато фондів та соціальних проєктів, що напряду відповідали за допомогу у адаптації для ВПО, проте до 2016 року майже всі вони закінчили свою роботу, адже кількість переміщених осіб не змінювалась, і всі хто вже переїхав успішно подолали процес адаптації, проте з початком повномасштабного вторгнення росії на територію України кількість внутрішньо переміщених осіб зросла десятикратно, і ті соціальні системи, що займались допомогою в адаптації раніше просто не могли зберігати ту саму ефективність при такому збільшенні людей, яким потрібна допомога.

Нажаль, багато українців були вимушені пройти через адаптацію до переселення повторно з початком повномасштабного вторгнення, проте для більшості пройти цей шлях повторно виявилось навіть складніше ніж в перший раз, адже люди встигли пристосуватись, побудувати нове життя та

тільки змогли самостійно робити перші кроки, але наразі знов вимушені все покинути.

Особливості соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в Україні вивчало досить багато сучасних вчених психологів, таких як: Абрамова Г.М. Адаменко О.М. Зайченко О.В. Костік О.В. Радзієвська О.В. Скотна О.В. Солоненко О.В. Харченко О.В. Хвостов О.В. Яременко О.В.

**Практична значущість** роботи полягає у тому, що аналіз соціально-психологічної адаптації жінок віку ранньої зрілості зі статусом ВПО допомагає розкрити внутрішні механізми самовизначення, емоційного стану, взаємодії та соціальної реалізації, що є важливим для створення психологічно сприятливого середовища для цієї категорії жінок.

**Об'єкт дослідження** – соціально-психологічна адаптація.

**Предмет дослідження** - особливості соціально-психологічної адаптації у жінок віку ранньої зрілості зі статусом ВПО в Україні

**Мета дослідження** виявити особливості соціально-психологічної адаптації у жінок віку ранньої зрілості зі статусом ВПО в Україні

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз особливостей соціально-психологічної адаптації у жінок віку ранньої зрілості зі статусом ВПО в Україні
2. Дослідити рівень соціально-психологічної адаптації жінок віку ранньої зрілості
3. Визначити рівень суб'єктивного соціального благополуччя жінок віку ранньої зрілості
4. Визначити особливості емоційних станів жінок віку ранньої зрілості
5. Виявити особливості стресостійкості жінок віку ранньої зрілості
6. Виявити особливостей кореляційних зв'язків та факторної структури компонентів соціально-психологічної адаптації у жінок віку ранньої зрілості зі статусом ВПО в Україні

**Гіпотеза дослідження:** жінки віку ранньої зрілості зі статусом ВПО в Україні мають певні особливості соціально-психологічної адаптації, такі як нижчий рівень адаптивності, суб'єктивного благополуччя та нижчий рівень стресостійності у порівнянні з жінками, котрі не мають такого статусу

**Вибірку** досліджуваних складають 80 жінок, котрі поділені на 2 групи. До першої групи входять жінки віку ранньої зрілості, котрі мають підтверджений спеціалізованим документом статус ВПО в Україні. До другої групи входять жінки, котрі не мають відповідного статусу та не вважаються внутрішньо переміщеною особою.

**Методики дослідження:**

1) Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда

2) Опитувальник «Суб'єктивне соціальне благополуччя» Данильченко Т.В

3) Методика самооцінки емоційних станів А. Уессмана, Д. Рікс

4) Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Д. Холмса, К. Раге

**Методи математично-статистичної обробки даних**

— Описова статистика

— Порівняння вибірових середніх за U-критерієм Манна-Уїтні,

— Кореляційний аналіз

— Експлораторний факторний аналіз з обертанням Varimax

# РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЖІНОК ІЗ СТАТУСОМ ВПО В УКРАЇНІ

## 1.1. Поняття соціально-психологічної адаптації та його структура

Соціально психологічна адаптація наразі є найбільш актуальним питанням для вивчення у всьому світі, адже стосується всіх етапів життя людини, його зростання, адаптації у шкільному середовищі, на роботі, при переїзді чи інших життєвих ситуаціях. Загалом процес соціально психологічної адаптації розпочинається на моменті сильного кризового стану, переживання нових емоційних станів та вимушеному пристосуванню. Важливість вдалої психологічної адаптації важко переоцінити, адже вона напряду впливає на суб'єктивне почуття щастя та благополуччя, а також впливає на успішність та впевненість в собі. Особливо це важливо для дітей, адже успішна адаптація до нових умов в ранньому віці напряду впливає на здатність до самостійного пристосування в подальшому житті.

Окрім побутових та вікових криз на людину так само впливають загальні світові процес, соціальні та економічні зміни, політичні та внутрішні процеси в країні. Все це може стати серозною причиною стресу та переживань, що вибиває людину зі звичного устрою життя і змушує розпочинати процес пристосування наново.

На сьогодні в сучасній Україні причин розвитку стресу для людини дуже багато. Нестабільна економічна ситуація, відчуття небезпеки, вибухи, новини та екстрені повідомлення а також повітряні тривоги – все це є джерелом стресу та переживання у людей, особливо у тих, хто на власному досвіді вже переживав страшну історію або був свідком впливу повномасштабного вторгнення.

Вивчення впливу криз та стрес-факторів на життя та життєдіяльність людини вивчали такі відомі дослідники як: Т. Алексеева, І. Огороднійчук, О. Зайченко, С. Гроф, С. Дмитрук, І. Галецька й інші.

Кожна людина протягом свого життя так чи інакше зіткнулась з нормативними та ненормативними кризами, зростаючи та розвиваючись, дізнаючись щось нове та пробуючи себе в різних життєвих ситуаціях. Кожну кризу, що успішно проходить людина можна охарактеризувати як етап дорослішання, який вимагає пристосування та покращення, розвитку та задіяння власних ресурсів. Подолання кризи вчить людину не тільки новому та розвиває нові форми поведінки, а також розвиває ресурси для адаптації, що допомагають використовувати їх в дорослому житті [4].

І. Галецька вказувала, що: «поняття соціально-психологічної адаптації можна визначити як багатоплановий процес активного пристосування психіки та поведінки особистості до умов соціального середовища, яке опосередковане провідною діяльністю особистості на даному етапі її розвитку» [7].

Окрім загального розвитку людини, соціально психологічна адаптація напряму впливає на розуміння людиною власного внутрішнього світу. Людина створює нові упередження, переживає новий для себе досвід і емоції, що розкривають її з іншого боку і вона починає краще розуміти себе і свої можливості. Таке пізнання призводить до самоідентифікації та самовизначення, що є невід'ємною частиною гармонійної та здорової особистості.

Вчені, що досліджують поняття життєвих криз протягом декількох десятків років не доходять до спільного висновку щодо чіткого визначення цього поняття. З точки зору зарубіжних науковців при розгляді поняття «життєвого шляху», криза визначається як конкретний переломний момент у житті людини, при переході від якого людина має прийняти рішення, що буде відбиватись на всьому її житті. До прикладу, за таким сценарієм

створено дуже багато комп'ютерних ігор, що захоплюють гравців можливістю напряму впливати на персонажа за допомогою вибору.

У Інших дослідників це поняття має зовсім інше спрямування. До прикладу, С. Дмитрук трактує поняття кризи тотожно з поняттям складної життєвої ситуації [13], в той час як С. Гроф визначає кризу як духовну, враховуючи саме внутрішній відгук на ситуацію а не саму ситуацію [11]. Е. Еріксон, та Д. Маттесон вивчали кризи як нормальний процес, що проживається людиною протягом життя та зростання [20]. Т. Кириленко визначала цей стан як психотравмуючу ситуацію, що вплинула на людину та залишила травматичні наслідки [17]. Також в науці використовувались поняття «критичний стан буття» (Л. Павленко), «значуща ситуація» (О. Кравченко), «Життєва криза» (О. Татенко) тощо [7].

Кризові ситуації напряму впливають на розвиток та включення адаптаційних механізмів для успішного пристосування, саме тому вивчення кризових станів є таким важливим зараз. До характеристики кризових станів відноситься:

- високий рівень напруги (як нервової так фізичної);
- відчуття виснаження та постійної втоми;
- фонові тривожність;
- постійне відчуття небезпеки;
- зниження самооцінки;
- сенситивність;
- фрустрація [20].

Також криза часто супроводжується достатньо сильними емоційними переживаннями, серед емоцій, що переживає людина в цей час визначається: сильна підвищена тривожність, безпричинний страх, сором, відчуття невизначеності і дезорієнтації, відчуття безпорадності, розгубленості, гніву та відрази від себе. Людина переживає досить великий спектр емоцій, що змушують його відчувати себе нікчемним та переживати події власного

життя з перебільшенням. Людина стає дуже вразливою в цей момент та занадто емоційною, її переживання часто проявляються на інших людей у вигляді занепокоєння або дратівливості [8].

Загалом, поняття життєвої кризи характеризується ситуацією, яка провокує розвиток в людини нових способів її подолання, коли звичні методи не працюють або застарілі і потрібно знаходити і розвивати нові, яких поки людина немає. Розділяють поняття нормативної кризи, що відбувається в нормі процесу життя (дорослішання чи перехід до нового життєвого етапу) та ненормативні, що відбуваються несподівано для людини, до яких неможливо підготуватись (смерть близької людини, війна, хвороба). [7].

Таким чином, кризова ситуація – це та ситуація, що не може бути вирішена звичним способом і без проходження якої неможливий подальший розвиток, тобто ситуацію необхідно вирішити і для цього також необхідно розвинути новий спосіб дій.

Л. П. Павленко вказувала, що: «адаптаційні можливості включають такі характеристики: нервово-психічну стійкість, рівень розвитку якої забезпечує толерантність до стресу; самооцінку особистості, що є ядром саморегуляції і визначає ступінь адекватності сприйняття умов діяльності і своїх можливостей; відчуття соціальної підтримки, що зумовлює почуття власної значущості для оточення; рівень конфліктності особистості; досвід соціального спілкування» [26].

Соціально психологічна адаптація людини у кризовій ситуації є непростим та дуже багатомірним процесом, адже стосується всього життя людини та досвіду, який вона набула. Таким чином можна виділити два типи чинників, що впливають на якість такої самої адаптації, серед яких зовнішні, що не відносяться до людини напряму і не є її внутрішнім ресурсом, до яких відноситься сам зміст кризової ситуації, обставини її появи, емоційний стан та соціальна активність людини до моменту її появи, та внутрішні, що є безпосередньо результатом внутрішніх процесів у психіці людини, спосіб переживання подібних ситуацій, навички, якими людина володіє,

індивідуально-психологічні особливості людини, а також особливості когнітивної, емоційної сфери особистості [19].

У період повномасштабного вторгнення більшість українців на собі відчули вплив зовнішніх факторів на їх розуміння та сприйняття ситуації, окрім загальних факторів страху, тривоги та небезпеки під час бойових дій, люди почали зіткатись з дезінформацією, фейками та вичурними заголовками, що тільки більше вводили в стан фрустрації та впливали на відчуття ситуації, що погіршувало загальний стан.

Зайченко О.В. у своїх роботах також вказувала, що: «у кризових ситуаціях активізуються адаптаційні ресурси особистості, які дозволяють людині пристосуватися до нових обставин, зміненої реальності, створюють умови для їх «прийняття» та переосмислення» [15].

Кризова ситуація долається в декілька етапів, що проходять протягом певного періоду і в тому темпі, який притаманний конкретній людині з конкретними особистісними характеристиками, серед них: початковий етап, що містить осмислення та першу реакцію на ситуацію. На цьому етапі людина починає використовувати стереотипи та власні шаблони дій, які має, виходячи з пережитого досвіду, часто тут можна спостерігати захисні механізми психіки та черезмірну емоційність. Наступним етапом є раціональна оцінка ситуації та підбір нового патерну поведінки, що буде відповідати власне тій ситуації, що виникла, і останнім етапом є прийняття ситуації та можливість її вирішення за допомогою нового способу, що був обраний та опанований на попередньому етапі [12].

Таким чином, серед особливостей соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій можна виділити такі як:

1. Зміна сприйняття навколишнього середовища, виходячи з нових обставин життя людини, що прийшли разом із кризовою ситуацією;
2. Зміна та перетворення сталих цінностей та принципів на користь нової соціальної реальності;
3. Формування упереджень та стереотипів відносно нової ситуації;

4. Зміни у поведінці, способі вирішення проблем, копінг стратегіях, способу взаємодії з навколишнім середовищем та іншими людьми, деформація власного «я» [5].

## **1.2. Фактори, що впливають на соціально-психологічну адаптацію жінок**

За роки незалежності в Україні відбулось дуже багато змін у економічному та політичному устрої. Протягом всіх років незалежності українці намагались позбутись гніту радянської культури та відновити власну самобутність, відродити цінності та устрої власне української культури.

Окрім впливу Радянського Союзу на українське суспільство також сильно впливають і загальносвітові зміни. Поява нових технологій, соціальні та політичні чи економічні зміни, глобалізація, модернізація та роботизація – все це не оминуло Україну і внесло свій вклад в формування нового суспільства з новими упередженнями, поглядами та цінностями. Важливим кроком в визначенні та вивченні формування та розвитку жінок став фемінізм, що показав важливість та занедбаність дослідження жіночих проблем та їх вирішення.

Виходячи з таких неймовірних змін, що відбулись за дуже короткий термін, минулі способи життєдіяльності та вирішення проблем перестали працювати ефективно, через що люди були вимушені адаптуватись та знаходити для себе нові способи вирішення проблем та боротьби з кризами. В такому жорсткому та швидкому світі, де головним стала конкуренція та успіх найбільш складно адаптуються до нових умов і вимог саме жінки. Таким чином, можливість покращити та розвинути можливості до соціально-психологічної адаптації у жінок призводить до покращення загального почуття благополуччя жінок, а також дозволяє розширити кругозір та надати ефективні шляхи вирішення проблем жінок по всьому світу, що безпосередньо є одним з найбільших кроків до формування рівності та

відповідності прав жінок і чоловіків, а також дозволить жінкам ефективно пристосовуватись до сучасного світу та досягати успіху у діяльності [19].

Серед важливих елементів соціально-психологічної адаптації присутні навички ефективної комунікації з іншими, вирішення проблем, позиціонування себе перед іншими, виконання соціальної ролі та відповідність їй [4].

Що стосується факторів, що впливають на соціально-психологічну адаптацію жінок, до них можна віднести: особистісні фактори, що відповідають за готовність людини до презентації себе, захисту власних кордонів та навичок спілкування. До таких факторів можна віднести самооцінку, самосприйняття, копінг стратегії, адаптивність, лабільність мислення, здатність до керування власними емоціями та емоційними станами, здатність до рефлексії, емоційний інтелект [12].

Наступною групою факторів прийнято вважати соціальні фактори, що напряду впливає на процес адаптації, адже формує середовище для пристосування. До соціальних факторів прийнято відносити соціальне схвалення, підтримку від близьких, емоційну та фінансову незалежність та свободу. Людина, що має такий зовнішній вплив досить легко адаптується до нових умов, адже може покластись на деякі зовнішні допоміжні балки, як фінансова подушка або близькі друзі чи родичі. Також для швидкої та ефективної адаптації дуже допомагає робота. Окрім фінансів робота може принести соціальне коло, нових друзів та досить обережно інтегрувати людину до нових обставин [20].

Останньою групою факторів соціально психологічної адаптації є культура та культурні фактори. Культура, в якій опиняється людина може формувати дуже багато установок, що можуть заважати або навпаки допомагати в адаптації. Не важко усвідомити, що гостинна культура, приймаюча і тепла сприяє більш вдалій адаптації та пристосуванню. Проте культурна сторона питання досить делікатна, адже ефективне пристосування до нового місця є не злиттям з усіма нормами та цінностями нового місця, а

сама інтеграція в нього, не полишаючи власної ідентичності та упереджень [8].

Виходячи зі сказаного вище, можна зробити висновок, що соціально психологічна адаптація жінок є дуже важливим елементом для дослідження, оскільки є досить багатомірною та складною системою, що залежить від великої кількості факторів та має досить великий вплив на життя та життєдіяльність людини. Головними чинниками формування успішної соціально психологічної адаптації є особистісні характеристики людини, її стресостійкість, самооцінка та вміння досягати власних цілей, а також можливість будувати міцні соціальні зв'язки та мати навички якісної самопрезентації. Окрім цього, звісно важливу роль відіграють і соціальні фактори, що відповідають за можливість адаптації у короткі терміни і допомагають прискорити та спростити цей складний період. Вони включають в себе підтримку сім'ї, професійну зайнятість і ставлення оточуючих.

Розуміння, дотримання і використання цих факторів на користь пристосуванню дуже облегшує цей процес, робить його менш травматичним, більш швидким та сприятливим, а по проходженню адаптації допомагає будувати ефективні стосунки та досягати успіху, адже ефективне проходження такого складного процесу напряду впливає на самооцінку людини, її розуміння себе т покращує загальне почуття благополуччя.

### **1.3. Соціально-психологічна адаптація особистостей зі статусом ВПО**

Статус внутрішньо переміщеної особи наразі є відомим кожному українцю, але не кожний знає, наскільки складним та тривалим може бути процес соціально психологічної адаптації таки осіб на новому місці, оскільки окрім нового місця, оточення та туги за минулим життям та домом, вони часто зіткаються з несправедливістю, засудженням, вони мають пристосуватись до нових реалій, будувати нові стосунки, при цьому

стараючись зберегти старі, допомагати собі та близьким, в той же час долаючи власні проблеми, страхи та сильний стрес. Це поняття досі не вивчено детально та вимагає досить глибокого дослідження з точки зору психології та соціології.

Чоловіки та жінки мають різний потенціал до адаптації, чоловіки простіше знаходять нові знайомства, їм простіше влаштуватись на роботу або отримати підтримку, проте також чоловіки зараз отримують дуже велику кількість засудження через те, що вони не боронять Україну на позиціях, навіть якщо чоловік не робить це з поважних причин. Жінки ж переживають процес адаптації складніше через особливості емоційної сфери, а також бажанням досягти балансу між професійною та фінансовою незалежністю та реалізацією в родині та материнстві, вимушена міграція додає до загального дисбалансу цих уявлень ще велику кількість випробувань, такі як: втрати соціальних ролей, безробіття, економічна нестабільність та невизначеність майбутнього [21].

Для жінок такий крок як переїзд, як вимушено переміщена особа, може бути дуже болячим, адже коли людина вже адаптувалась та пристосувалась до одного, їй дуже складно приймати рішення щодо кардинальної зміни звичного устрою, ще і не за власним бажанням, але страх за дітей, чоловіка та власне життя вимагають від неї складних рішень.

Для вивчення проблем соціально психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб на початку повномасштабного вторгнення використовувався досвід роботи та адаптації таких людей на території Боснії, Грузії та Ізраїлю. У цих країнах дослідженням соціально психологічної адаптації ВПО займалися протягом багатьох років, що дало загальну базу для розуміння необхідності підтримки людей, що були вимушені адаптуватись у нових для себе обставинах а також важливість більш глибокого і детального вивчення самої проблеми [30]. Досвідом цих країн було встановлено, що при допомозі у соціально психологічній адаптації особи, варто проводити роботу не тільки з представником, що прийшов по допомогу, а також з її рідними,

родиною та оточенням, адже психологічні наслідки від переживання війни є дуже негативними і впливають не тільки на конкретну людину, а і на все її життя та оточення. М.Дорон, Д.Джавахишвили, Н.Сарджвеладзе вказували, що: «необхідно підвищувати їхню психологічну пружність, яка складається із довіри до влади, одне до одного, залежить від знань і розуміння своїх безпекових можливостей і ресурсів» [29].

Проте досвідом міжнародних досліджень було виявлено, що процес соціально психологічної адаптації осіб зі статусом ВПО не відрізняється в залежності від країни, людина відчуває складнощі та переживає досить сильний стрес та страх незалежно від країни походження, адже поняття пристосування викликає тривогу, почуття безпорадності та небезпеки за будь яких обставин. Саме тому звернення до міжнародного досвіду є таким важливим у подальшому дослідженні цього питання.

До того ж, науковими співробітниками Інституту соціальної та політичної психології НАПН України Т.Титаренко, О.Вознесенською, В.Климчуком, О.Осадько, О.Плеткою, Г.Циганенко М.Сидоркіною, Ю.Чаплинською, та іншими [6] було представлено власне розуміння соціально психологічної адаптації українців під час бойових дій на території сходу України в період 2014-2022 року, як і напрацювання багатьох науковців у цей період, проте в нашій ситуації ці роботи потребують подальшого вивчення та узагальнення, а також дослідження наслідків такої адаптації після завершення повномасштабного вторгнення.

Г. Балл зазначав, що: «поняття адаптації для психології особистості необхідно трактувати не у вузькому сенсі (як пристосування до середовища), а в широкому – як єдності взаємозумовлених протилежно спрямованих процесів зрівноважування суб'єкта із середовищем» [32].

Загалом процес соціально психологічної адаптації складається з декількох етапів, успішне проходження кожного з них наближає успішну та ефективну адаптація в цілому. На першому етапі людина переживає сильний стрес та тривогу і вчиться з нею боротись та долати. На цьому етапі людина

часто зіткається із упередженнями та засудженнями з боку приймаючої сторони, а іноді навіть від близьких та друзів, це може стати досить великим тягарем, що уповільнить успішну адаптацію та може стати дуже сильним травмуючим фактором. Те, наскільки успішно людина може подолати тривогу та пережити травму, наскільки швидко та ефективно може вирішити проблеми є основним елементом, що відповідає за якість та швидкість адаптації.

Дуже небезпечним наслідком переживання стресової ситуації, що вимушує отримати статус ВПО, як то бойові дії чи воєнний конфлікт чисто стають причиною появи посттравматичного стресового розладу або депресивних епізодів, що напряду впливає не тільки на життєдіяльність людини, але і на її фізичне і психічне здоров'я.

На другому етапі вона починає інтеграцію у нове суспільство та активну адаптацію, людина починає формувати побут, знаходити нових знайомих, влаштовується на роботу. На цьому етапі саме можливість отримувати освіту, професійно розвиватись, покращувати свої навички та реалізовувати себе в професійній діяльності є досить важливою, та на нашу думку, головною.

На останньому етапі людина повністю пристосовується, адаптується, стає фінансово та соціально стабільною та готова починати життя спочатку. На цьому етапі дуже важливо побудувати кар'єру та довгострокові цілі на майбутнє, людина починає заводити знайомства, досягати повних успіхів та адаптується у новому соціальному просторі, без успішного закріплення в новому соціальному статусі людина не може ефективно поратись зі складнощами та будувати нове життя, для довгострокової перспективи адаптації цей етап є найголовнішим. На цьому етапі зазвичай на допомогу приходять фонди та спеціальні заклади, що допомагають у професійній та соціальній адаптації особам зі статусом ВПО.

Такий складний та довгий процес забирає дуже багато життєвих сил та енергії, але коли людина повністю адаптована, це покращує її самооцінку, ставлення до себе, а також формує новий досвід у боротьбі за складнощами.

Таким чином можемо прийти до висновку, що процес соціально психологічної адаптації є не одностороннім процесом пристосування людини до нових життєвих обставин, а взаємним процесом злиття особистості з середовищем та адаптацією до нього, а процесі якої людина набуває нові особистісні характеристики, переживає новий досвід та розвиває нові способи долаття криз та стресу.

У процесі успішної адаптації виникає взаємодія людини з середовищем, де вона стає частиною нової системи, при цьому залишаючи ідентичність та набуваючи позитивних змін. Підбиваючи підсумки теоретичного аналізу проблеми соціально психологічної адаптації головним питанням залишається чисельність факторів впливу та багатомірність цього явища, адже адаптація проходить успішно тільки за умови успішного проходження кожного з її етапів. Особа зі статусом ВПО, що ефективно адаптувалась в новому середовищі та прожила ситуацію сильної психологічної травми (такої як бойові дії) стає адаптивною до змін та може ефективно боротись з наслідками стресу, адже пережила процес довго адаптації та розвинула свій потенціал навіть в обставинах, що дуже суперечили цьому.

В загальному підсумку можемо зазначити, що проблема соціально психологічної адаптації осіб зв статусом ВПО потребує всецілого глибокого дослідження а також підтримки зі сторони держави для полегшення процесу адаптації та інтеграції осіб, щ вимушені були змінити місце проживання.

## Висновки до першого розділу

1. Було визначено, що серед особливостей соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій можна виділити такі як: зміна сприйняття навколишнього середовища, виходячи з нових обставин життя людини, що прийшли разом із кризовою ситуацією; зміна та перетворення сталих цінностей та принципів на користь нової соціальної реальності; формування упереджень та стереотипів відносно нової ситуації; зміни у поведінці, способі вирішення проблем, копінг стратегіях, способу взаємодії з навколишнім середовищем та іншими людьми, деформація власного «я».

2. Було визначено, що поняття соціально-психологічної адаптації жінок є дуже важливим елементом для дослідження, оскільки є досить багатомірною та складною системою, що залежить від великої кількості факторів та має досить великий вплив на життя та життєдіяльність людини. Головними чинниками формування успішної соціально психологічно адаптації є особистісні характеристики людини, її стрестостійкість, самооцінка та вміння досягати власних цілей, а також можливість будувати міцні соціальні зв'язки та мати навички якісної самопрезентації. Окрім цього, звісно важливу роль відіграють і соціальні фактори, що відповідають за можливість адаптації у короткі терміни і допомагають прискорити та спростити цей складний період. Вони включають в себе підтримку сім'ї, професійну зайнятість і ставлення оточуючих.

3. Було визначено, що проблеми соціально психологічної адаптації головним питанням залишається чисельність факторів впливу та багатомірність цього явища, адже адаптація проходить успішно тільки за умови успішного проходження кожного з її етапів. Проблема соціально психологічної адаптації осіб зв статусом ВПО потребує всецілого глибокого дослідження а також підтримки зі сторони держави для полегшення процесу адаптації та інтеграції осіб, щ вимушені були змінити місце проживання.

## **РОЗДІЛ 2. ОПИС ПРОЦЕДУРИ ТА МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ У ЖІНОК ВІКУ РАННЬОЇ ЗРІЛОСТІ ЗІ СТАТУСОМ ВПО В УКРАЇНІ**

### **2.1. Мета та завдання дослідження**

**Мета дослідження** полягає у розкритті особливостей соціально-психологічної адаптації у жінок віку ранньої зрілості зі статусом ВПО в Україні

**Завдання дослідження:**

1. Дослідити рівень соціально-психологічної адаптації жінок віку ранньої зрілості
2. Визначити рівень суб'єктивного соціального благополуччя жінок віку ранньої зрілості
3. Визначити особливості емоційних станів жінок віку ранньої зрілості
4. Виявити особливості стресостійкості жінок віку ранньої зрілості
5. Виявити особливостей кореляційних зв'язків та факторної структури компонентів соціально-психологічної адаптації у жінок віку ранньої зрілості зі статусом ВПО в Україні

### **2.2. Характеристика вибірки досліджуваних**

Вибірку досліджуваних складають 80 жінок, котрі поділені на 2 групи.

До першої групи входять жінки віку ранньої зрілості, котрі мають підтверджений спеціалізованим документом статус ВПО в Україні та за період повномасштабного вторгнення змінити своє місто проживання. До другої групи входять жінки, котрі не мають відповідного статусу та не вважаються внутрішньо переміщеною особою, не змінювали місто проживання за весь час повномасштабного вторгнення.

Від досліджуваних знаходиться у проміжку від 19 до 26 років.

Усі досліджувані є громадянками України, проживають в таких містах України як Харків, Дніпро, Київ, Івано-Франківськ, Тернопіль, Одеса, Полтава, а також у містечках та селищах Дніпропетровської, Харківської, Одеської та Київської областей.

### **2.3. Характеристика методів та методик дослідження компонентів адаптації**

В ході дослідження використали наступні діагностичні методики дослідження:

1) Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда: методика призначена для дослідження загальної адаптивності досліджуваних жінок що мають або не мають статус ВПО, а також дотичних характеристик, що загалом складають рівень соціально-психологічної адаптації особистості. Саме ці характеристики і складають діагностичні шкали даної методики. Серед них:

Адаптація - вказує на загальну адаптивну здатність особистості;

Самоприйняття - вказує на здатність особистості приймати себе навіть в нових умовах життя, в котрих вона добровільно або вимушено опинилась;

Прийняття інших - вказує на здатність особистості розуміти та приймати інших, їх позицію та думку і співвідносити їх зі своїми життєвими сценаріями та судженнями;

Інтернальність - вказує на здатність особистості брати відповідальність за ключові події в своєму житті на себе. а не приписувати їх зовнішнім факторам

Домінування - вказує на здатність особистості займати позицію лідера свого життя, брати все під власний контроль

Ескапізм – так звана «втеча від дійсності», прагнення особистості відійти від реальності і не включатись в події, особливо ті. Що приносять дискомфорт

2) Опитувальник «Суб'єктивне соціальне благополуччя» Данильченко Т.В – методика, що дозволяє виявити, наскільки психологічно комфортно особистості знаходиться в її нинішньому соціальному середовищі. Дана методика передбачає визначення особливостей соціального суб'єктивного благополуччя за такими характеристиками як:

Соціальна помітність – шкала, що відображає, наскільки особисті прагне бути поміченої в соціумі, прагне привертати увагу на себе;

Соціальна дистантність – шкала фактично протилежна попередній і говорить про прагнення дистанціюватись від соціуму, що може стосуватись і емоційної і фізичної і психологічної дистанції;

Гарні стосунки з близькими – шкала, що говорить про якість взаємостосунків із близькими людьми, а також наскільки особистість задоволена цими стосунками;

Соціальне схвалення – шкала, що оцінює, наскільки людина прагне соціального схвалення;

Позитивні соціальні судження – шкала, що оцінює рівень позитивної оцінки, яку людина отримує від інших.

Окрім показників за усіма зазначеними шкалами також можливо визначити загальний показник суб'єктивного соціального благополуччя. Загальний показник розраховується за формулою:

$$\text{ССБ} = \text{Шкала 1} + \text{Шкала 3} + \text{Шкала 4} + \text{Шкала 5} - \text{Шкала 2}$$

3) Методика самооцінки емоційних станів А. Уессмана, Д. Рікс – дана методика оцінює наявний емоційний стан особистості, відображає її актуальні переживання, тривоги тощо. Методика вивчає наступні полярні емоційні стани особистості:

Спокій-тривожність

Енергійність – втома

Піднесення – пригніченість

Впевненість у собі – безпорадність

Оцінка результатів відбувається не лише за зазначеними шкалами, в даному випадку також обчислюється інтегральний показник емоційного стану респондента за формулою:

$$EC = (I1 + I2 + I3 + I4) / 4$$

де EC – інтегральний показник емоційного стану;

I1, I2, I3 та I4 – індивідуальні показники за відповідними шкалами.

4) Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Д. Холмса, К. Раге - дана методика дозволяє оцінити рівень стійкості особистості до стресових подій. Методика складається з ряду стресових ситуацій. Досліджуваному необхідно позначити ті стресові події, котрі особистість переживала в своєму житті.

На думку авторів методики це дає можливість усвідомити та відтворити думку. Що не окремі стресові події складаю загальну картину стресу та обумовлюють рівень стресостійкості, а саме комплекс цих подій.

До методів математично-статистичної обробки даних, котрі обрали для проведення дослідження. відносяться:

— Описова статистика – окремий розділ математичної статистики, котрий дозволяє оцінити основні описові характеристики результатів, такі як середнє значення, стандартне відхилення, мінімум та максимум тощо.

— Порівняння вибірових середніх за U-критерієм Манна-Уїтні – непараметричний статистичний метод, котрий дозволяє порівняти особливості адаптації жінок, що мають статус ВПО та не мають такого статусу та зробити відповідні висновки.

— Кореляційний аналіз за методом Ч. Спірмена – непараметричний статистичний метод, котрий дозволив прослідкувати взаємозв'язок між показниками соціально-психологічної адаптації та іншими досліджуваними нами показниками.

— Факторний аналіз – метод багатомірної статистики, що дозволяє «згрупувати» змінні та віднайти зв'язки між ними.

## Висновки до другого розділу

1. Визначено мету та завдання дослідження, котрі дають змогу визначити особливості адаптації жінок віку ранньої зрілості, що мають статус внутрішньо переміщеної особи.

2. Визначено, що вибірку досліджуваних складатимуть 80 жінок віком від 19 до 26 років, котрі розподілені на дві групи залежно від того, чи мають вони документально підтверджений статус внутрішньо переміщеної особи.

3. Обрано методики дослідження, котрі дозволяють оцінити особливості адаптації досліджуваних жінок, а саме дослідження рівня соціально психологічної адаптації за методикою К. Роджерса і Р. Даймонда; дослідження рівня суб'єктивного соціального благополуччя за методикою Данильченко Т.В; дослідження актуальних емоційних станів за допомогою методики А. Уессмана, Д. Рікс; оцінити рівень стресостійкості та адаптації до стресу за допомогою методики Д. Холмса, К. Раге

4. До математичних методів дослідження відноситься описова статистика, порівняльний аналіз за методом Манна-Уїтні, кореляційний аналіз за допомогою методу Ч. Спірмена та факторний аналіз

### РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ У ЖІНОК ВІКУ РАНЬОЇ ЗРІЛОСТІ ЗІ СТАТУСОМ ВПО В УКРАЇНІ

#### 3.1. Дослідження рівня соціально-психологічної адаптації у жінок зі статусом ВПО в Україні

Основний етап проведення дослідження – аналіз отриманих даних, котрі були виявлені за допомогою методик, описаних у попередньому розділі. В даному розділі проаналізуємо статистично опрацьовані результати дослідження, середні показники за двома групами досліджуваних жінок, що дозволить відокремити особливості соціально-психологічної адаптації жінок віку ранньої зрілості, що мають статус ВПО в Україні.

Першими проаналізували результати дослідження власне показників соціально психологічної адаптації, отриманих за допомогою діагностичною методики К. Роджерса і Р. Даймонда. Результати дослідження представлені у вигляді гістограми (рис.3.1).

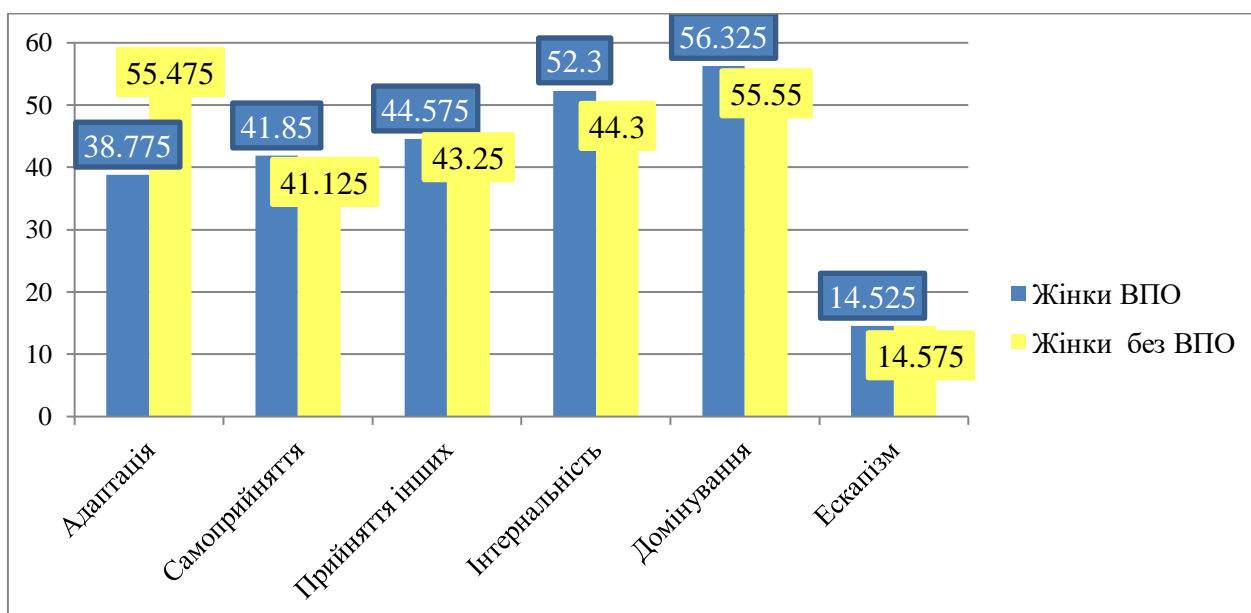


Рис.3.1 - Результати дослідження показників соціально - психологічної адаптації жінок віку ранньої зрілості

Розглянемо результати за кожною із зазначених діагностичних шкал.

Шкала адаптації вказує на загальну адаптивну здатність особистості. Загальний показник адаптації є більш вираженим у жінок, що не мають статусу ВПО в Україні. На нашу думку така тенденція виражена саме тому, що жінки цієї досліджуваної групи фактично не змінювали постійного місця проживання та адаптувались фактично до нових реалій життя, залишаючись в звичних для себе умовах. Натомість для жінок, що мають статус ВПО адаптивність виражена на нижчому рівні, оскільки, на нашу думку, окрім того, що їм доводилось адаптуватись до нових скрутних умов життя, спричинених повномасштабним вторгненням, а ще і до нового місця проживання, що спричинює необхідність знаходити роботу в іншому місці, бути віддаленими від свого близького оточення і налаштовувати нові соціальні комунікації, що утруднює процес адаптації, відповідно не дає розкрити повністю свій адаптивний потенціал.

Наступна шкала, а саме самоприйняття вказує на здатність особистості приймати себе навіть в нових умовах життя, в котрих вона добровільно або вимушено опинилась. За даною шкалою для усіх досліджуваних жінок, і які мають статус ВПО в Україні і які немає такого статусу, характерний середній показник. Тож можемо припустити, що жінкам не достатньо швидко вдається пізнати та прийняти себе в процесі стрімких змін в житті.

Показник прийняття інших вказує на здатність особистості розуміти та приймати інших, їх позицію та думку і співвідносити їх зі своїми життєвими сценаріями та судженнями. За даною шкалою також для двох досліджуваних груп жінок характерним є середній рівень вираженості, відповідно також можемо припускати, що жінкам важко одразу адаптуватись до інших людей, прийняти їхню позицію та їхню думку в тих моментах, коли вона не співпадає із власною думкою самих жінок. Так. Наприклад, жінки, що мають статус ВПО та емігрують в інший, більш безпечний регіон України можуть стикатись із непорозуміннями у питаннях менталітету, наприклад

емігруючи зі сходу на захід України, із питаннями мови, до котрих жінкам важко одразу адаптуватись. Так само можемо навести приклад жінок, котрі не змінюють місці проживання і, відповідно, не мають статусу ВПО, можуть стикатись із думкою інших людей, котрі покинули небезпечний регіон України, можуть мати власну думку щодо питання переміщення і не приймати позитивно рішення щодо прагнення жінок залишатись і будувати життя в своєму місці і адаптуватись до життя тут.

Інтернальність вказує на здатність особистості брати відповідальність за ключові події в своєму житті на себе, а не приписувати їх зовнішнім факторам. Більш високими показниками інтернальності в даному випадку характеризуються жінки, що мають статус ВПО. На нашу думку даний показник обумовлений тим, що ці жінки вже прийняли для себе глобальне рішення щодо переїзду в інше місце та отримання відповідного до цього статусу, вони є більш усвідомлені в тому, що всі труднощі, із котрими вони наразі стикаються – це результат їхнього рішення, так як і всі «перемоги», котрі їх спіткають – це результат їхніх зусиль, сили волі тощо. На відміну від них досліджувані жінки без наявного статусу ВПО відрізняються середніми показниками, що свідчить про те, що не всі ситуації, із котрими жінки стикаються, на їхню думку є їхньою зоною відповідальності, багато подій є результатом втручання зовнішніх факторів, долі, фатуму тощо.

Показник домінування вказує на здатність особистості займати позицію лідера свого життя, брати все під власний контроль. В даному випадку обидві досліджувані групи жінок віку ранньої зрілості характеризуються показниками вище середнього, що говорить про прагнення жінок бути рушійною силою свого життя, приймати рішення та відповідати за них, підпорядковувати ситуацію собі та бути в своєму житті центральною фігурою.

Показник ескапізм, або так звана «втеча від дійсності», прагнення особистості відійти від реальності і не включатись в події, особливо ті, що

приносять дискомфорт. Дані показники знаходяться на рівні середнього для обох досліджуваних груп жінок віку ранньої зрілості, що свідчить про розуміння досліджуваних, що від деяких ситуацій вони прагнуть «втекти» і мають на це можливість, а є ситуації, навіть суттєво стресові, котрі є неминучими, і необхідно навчитись жити та бути продуктивними не дивлячись на ці ситуації, а не уникати їх.

В ході проведення дослідження нами також здійснено порівняльний аналіз отриманих показників, що дозволить зробити висновок про характерні особливості тієї чи іншої групи жінок віку ранньої зрілості. Результати порівняльного аналізу для методики К. Роджерса і Р. Даймонда представлені у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

**Результати порівняльного аналізу показників соціально-психологічної адаптації жінок віку ранньої зрілості**

	Сума жінки ВПО	Сума жінки без ВПО	U	p
Адаптація	1349	1891	529*	0,009
Самоприйняття	1617	1623	797	0,976
Прийняття інших	1628,5	1611,5	791,5	0,934
Інтернальність	1769,5	1470,5	650,5	0,150
Домінування	1620	1620	800	1
Ескапізм	1623	1617	797	0,976

\* - значущий показник при  $p < 0,05$

За результатами порівняльного аналізу бачимо, що значуща відмінність винайдена виключно за загальним показником адаптації досліджуваних

жінок віку ранньої зрілості. За результатами можемо побачити, що суттєво вищими рівнем адаптації відрізняються жінки, котрі не мають статусу ВПО в Україні. На нашу думку дана тенденція може виникнути через такі причини як стабільність соціального оточення, стабільність місця проживання, відсутність стресу щодо власне переїзду, економічна безпека, оскільки людина залишається у власному житлі та має стабільну роботу, тож в неї відсутні глобальні фінансові утруднення, а також суттєво менша кількість соціальних бар'єрів.

### **3.2. Дослідження рівня суб'єктивного контролю у жінок зі статусом ВПО в Україні**

Наступні показники, котрі розглянемо, це показники суб'єктивного соціального благополуччя, котрі виявили за допомогою методики Данильченко Т.В. Результати відображені у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

#### **Результати дослідження показників суб'єктивного соціального благополуччя жінок віку ранньої зрілості**

	<b>Жінки ВПО</b>		<b>Жінки без ВПО</b>	
	Середнє	Ст.відхилення	Середнє	Ст.відхилення
Соціальна помітність	37,4	17,8624	43,425	15,3019
Соціальна дистантність	27,925	11,0509	26,9	10,1597
Гарні стосунки з близькими	29,175	11,7885	27,475	10,9544
Соціальна схвалення	28,95	10,3154	26,675	10,5427
Позитивні соціальні судження	23,525	7,1252	21,8	7,8224
Загальний показник	91,125	23,7532	92,475	27,3927

За результатами дослідження суб'єктивного соціального благополуччя можна побачити, що в загальному обидві групи досліджуваних жінок віку ранньої зрілості характеризуються високими показниками. Даний показник означає, що в актуальний момент жінки котрі мають статус ВПО в Україні та жінки, котрі не мають такого статусу відчувають себе в гармонії із своїм соціальним оточенням, задоволені ним, на даний момент більшою мірою позитивно оцінюють свій життєвий досвід.

Більш детально ознайомитись із отриманими результатами нам допоможе представлення показників

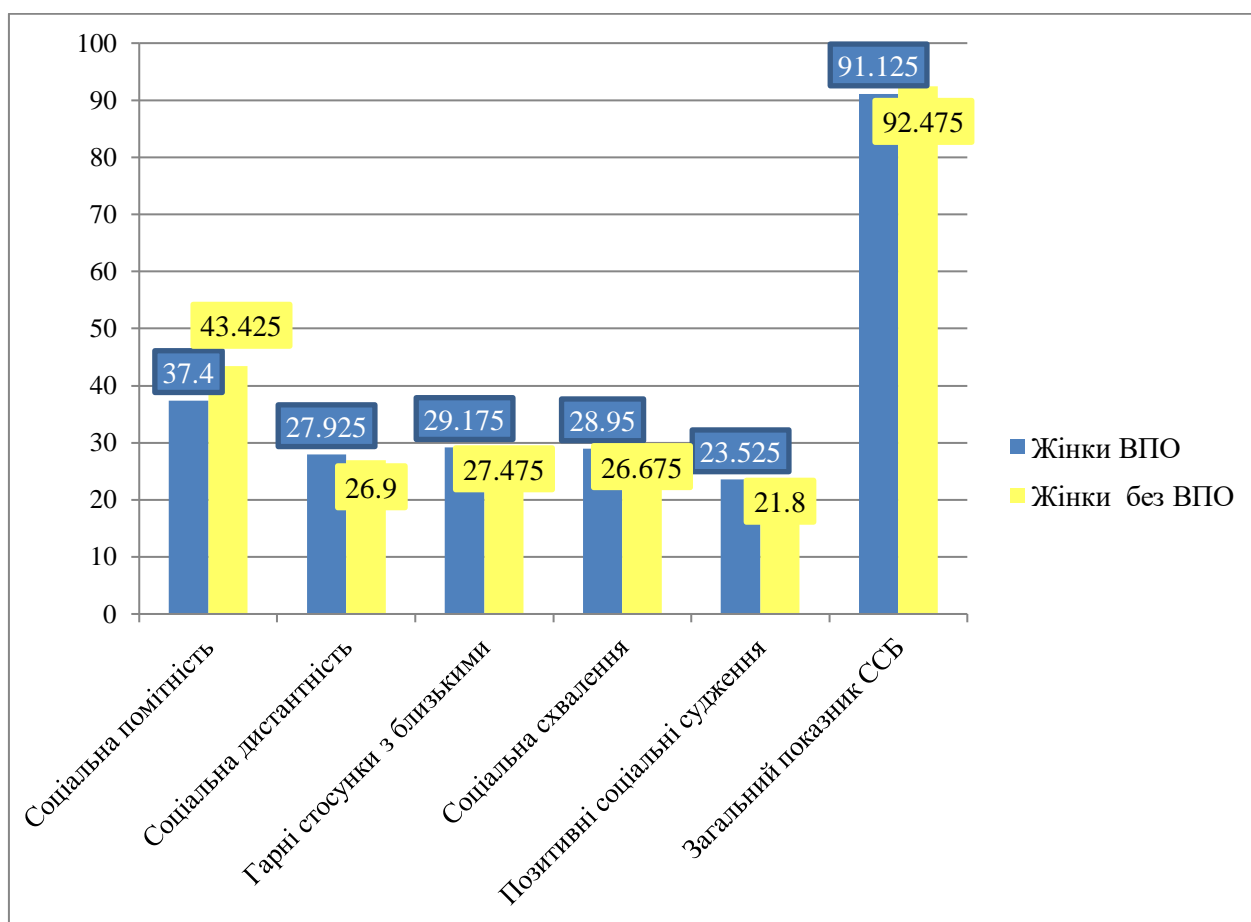


Рис.3.2. - Результати дослідження показників суб'єктивного соціального благополуччя жінок віку ранньої зрілості

Роздивимось результати за кожною із представлених автором методики характеристик.

Соціальна помітність – шкала, що відображає, наскільки особисті прагне бути поміченої в соціумі, прагне привертати увагу на себе. Більш високо вираженими результати за даною методикою спостерігаються у жінок без статусу ВПО, тобто бути поміченим у соціумі, перейняти на себе його привілеї для них є більш важливим. Показник досліджуваних жінок із статусом ВПО в Україні також виражений на середньому рівні, проте їхнє прагнення бути поміченими у соціумі та привертати увагу виражено не так яскраво. Можемо припустити, що на такий результат впливає те, що статус ВПО в сучасній Україні дає багато причин звернути на себе увагу, відповідно для жінок даної групи увага соціуму наразі у надлишку, відповідно в них немає потреби привертати цю увагу.

Соціальна дистантність – шкала фактично протилежна попередній і говорить про прагнення дистанціюватись від соціуму, що може стосуватись і емоційної і фізичної і психологічної дистанції. Даний показник виражений для жінок обох досліджуваних груп на низькому рівні, що говорить про відсутність прагнення віддаленості від соціуму, а навпаки ж, прагнення зближатись із людьми, заводити нові соціальні контакти.

Гарні стосунки з близькими – шкала, що говорить про якість взаємостосунків із близькими людьми, а також наскільки особистість задоволена цими стосунками. За даною шкалою у досліджуваних жінок обох груп показники виражені також на нижчому рівні, що говорить про те, що наразі жінки обох досліджуваних груп не відчують комфорту у взаємовідносинах із своїм звичним близьким оточенням – вони знаходяться на відстані від друзів та рідних, від котрих вони поїхали, або котрі переїхали від них, спілкування здебільшого залишається дистанційним, що привносить у стосунки деяких дисбаланс.

Соціальне схвалення – шкала, що оцінює, наскільки людина прагне соціального схвалення. За даною шкалою досліджувані також мають виражені низькі показники, що говорить про те, що досліджувані жінки не мають внутрішньої потреби у соціальному схваленні і більше орієнтуються на власні почуття, переживання та потреби, аніж на реакцію ззовні.

Позитивні соціальні судження – шкала, що оцінює рівень позитивного відгуку, який людина отримує від інших. Дана шкала також вказує на показники нижче середнього, що говорить про те, що жінки обох діагностичних груп не отримують належного позитивного емоційного відгуку від соціуму, проте і не особливо прагнуть його отримувати, оскільки відчують себе в балансі із собою і без його наявності.

Порівняльний аналіз показників за даною методикою не виявив значимих показників різниці, тож можемо говорити, що наявні показники суб'єктивного соціального благополуччя є притаманними для всіх досліджуваних жінок віку ранньої зрілості без урахування фактору наявності в них статусу ВПО в Україні.

### **3.3. Дослідження особливостей емоційних станів у жінок зі статусом ВПО в Україні**

Наступними показниками для розгляду є оцінка емоційних станів, котрі ми мали змогу дослідити за допомогою діагностичної методики А. Уессмана, Д. Рікс. Отримані результати, також зобразили їх як гістограму (рис.3.3)

Майже всі показники не характеризуються конкретно якимось із «полюсів» емоційного стану, а знаходяться фактично посередині. Що може свідчити про мінливість емоційних станів відповідно до дії зовнішніх та внутрішніх факторів на психіку досліджуваних жінок віку ранньої зрілості.

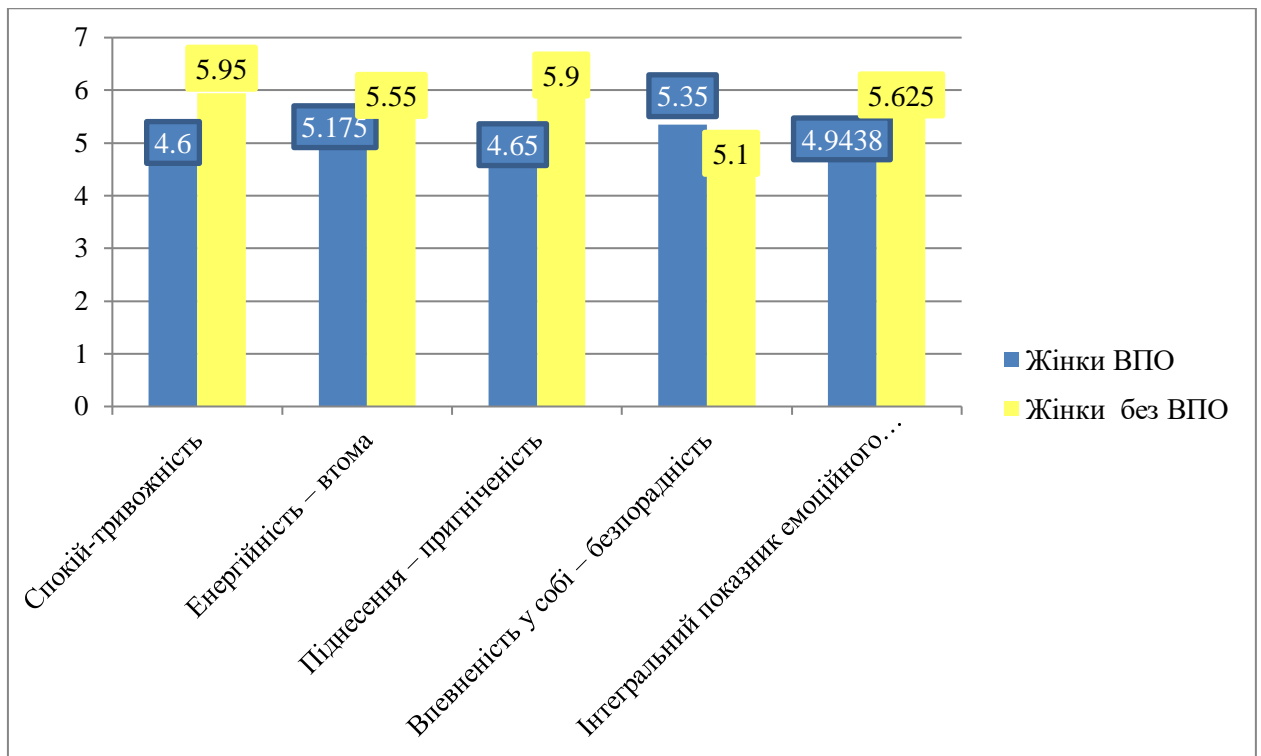


Рис.3.3. - Результати дослідження показників емоційних станів жінок віку ранньої зрілості

Роздивимось більш детально усі зазначені авторами емоційні стани.

Спокій-тривожність – за результатами дослідження за цією шкалою можемо зазначити, що жінки віку ранньої зрілості схильні відчувати якийсь один конкретний емоційний стан – в ситуаціях, в котрих вони впевнені, адаптовані та відчувають себе комфортно для них більшою мірою притаманний спокій, проте емоційний стан може різко змінитись, якщо, до прикладу, вони перебувають у небезпеці, переживаннях, суттєво нових обставинах, що може викликати в них почуття тривоги.

Енергійність – втома – дані емоційні стани у досліджуваних також знаходяться посередині, тобто в деяких ситуаціях молоді жінки відчувають прилив сил та енергії аби здійснювати нові звершення, в інших ситуаціях відчувають себе втомленими і не здатними на життєву активність.

Піднесення – пригніченість – так само і дані стани змінюються у досліджуваних жінок віку ранньої зрілості обох досліджуваних груп відповідно від того, в якій ситуації зовнішній та внутрішній вони наразі

знаходяться – в одному випадку жінки піднесені, наповнені, а в інших ситуаціях, наприклад суттєво стресових, такі як регулярні обстріли, жінки відчують пригнічення.

Впевненість у собі – безпорадність – даний показник також свідчить про відсутність одного вираженого поля емоційного стану – існують моменти, в котрих досліджувані жінки обох груп відчують себе впевнено та вдало оперують своїми емоціями, а в інших ситуаціях жінки відчуватимуть себе безпорадними.

Загальний інтегральний показник також вказує на те, що жінки обох досліджуваних груп шукають баланс між своїми емоційними станами та намагаються «перекривати» негативні емоційні переживання більш позитивними, шукати можливості для розрядки. Емоційний стан жінок, відповідно до сучасних реалій, може змінюватись доволі велику кількість разів на невеликий проміжок часу, оскільки окрім ситуацій, в котрих вони повністю контролюють свій емоційний стан, є і такі, де вплив надходить випадково, наприклад у ситуації обстрілу, жінок переповнює відчуття страху і емоційний стан зміщується до негативу і в цьому випадку жінкам неможливо впливати на свій емоційний стан, оскільки їх переповнює стурбованість, тривога, страх тощо.

Проведений порівняльний аналіз показників дав нам змогу роздивитись статистично значущі показники відмінності (табл. 3.3.)

Результати порівняльного аналізу вказують нам на наступні відмінності у емоційних станах досліджуваних жінок двох діагностичних груп.

За результатами можемо побачити, що для жінок, котрі мають статус ВПО в Україні, більш характерним є стан спокою, аніж у жінок, котрі не мають даного статусу. Можемо припустити, що на даний показник має вплив еміграція жінок із статусом ВПО до більш спокійних регіонів України і відсутнє постійне відчуття небезпеки та страху за власне життя.

**Результати порівняльного аналізу показників емоційних станів  
жінок віку ранньої зрілості**

	Сума жінки ВПО	Сума жінки без ВПО	U	p
Спокій-тривожність	1411,5	1828,5	591,5*	0,045
Енергійність – втома	1561	1679	741	0,570
Піднесення – пригніченість	1413,5	1826,5	593,5*	0,047
Впевненість у собі – безпорадність	1658,5	1581,5	761,5	0,711
Інтегральний показник емоційного стану	1403,5	1836,5	583,5*	0,037

\* - значущий показник при  $p < 0,05$

При цьому жінки, що не мають статусу ВПО характеризуються більш високим почуттям піднесення, на відміну від протилежної групи жінок віку ранньої зрілості. Це, можливо, може бути пов'язане із тим, що жінки даної групи знаходяться в більш комфортних знайомих для себе умовах, знаходяться ближче до свого звичного кола спілкування, відповідно деяка стабільність у їхньому житті дає їм більше почуття піднесення, наповненості.

Власне і загальний інтегральний показник емоційного стану більш високим є у жінок, що не мають статусу ВПО, що на нашу думку пов'язано із наявною стабільністю в їхньому житті – за останній час вони кардинально не змінювали місце проживання, спосіб життя, менталітет навколо себе. звички, відповідно можуть відчувати більш позитивні емоції, аніж жінки, котрим разом із надбанням статусу ВПО довелось багато чого змінити в своєму житті.

### 3.4. Дослідження рівня стресостійкості у жінок зі статусом ВПО в Україні

Останні показники, що проаналізовані – це рівень такої адаптивної здатності особистості як стресостійкість. Дану характеристику ми мали змогу виміряти за допомогою діагностичної методики Д. Холмса та К. Прає . Результати дослідження представлені на рисунку 3.4.

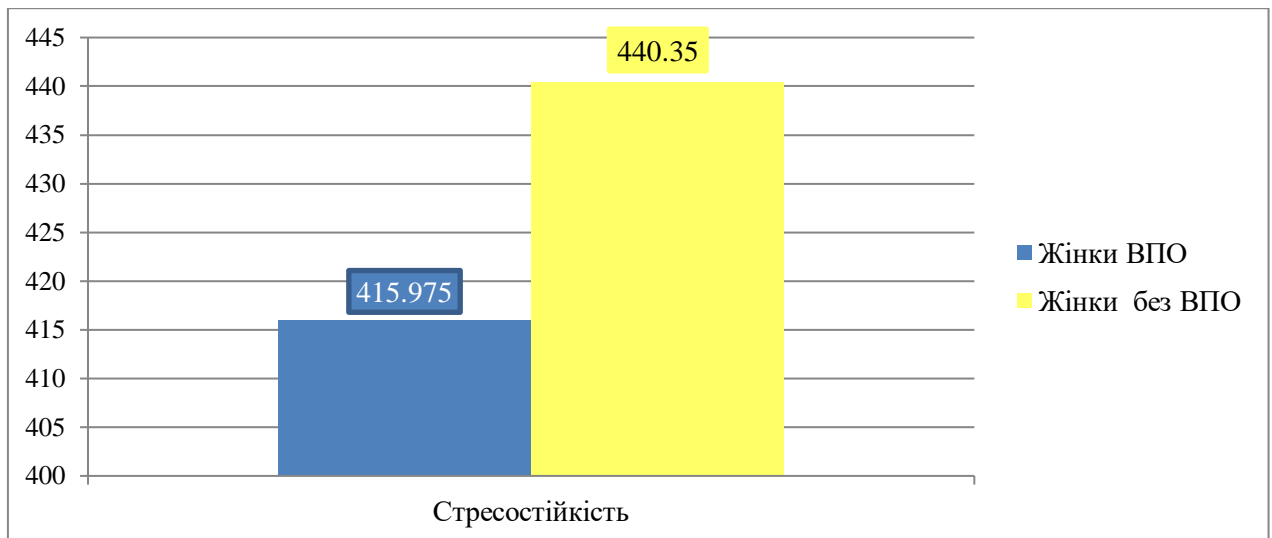


Рис.3.4. - Результати дослідження показників стресостійкості жінок віку ранньої зрілості

За результатами дослідження можемо побачити середній рівень стресостійкості для жінок обох діагностичних груп.

Середній рівень стресостійкості у жінок віку ранньої зрілості, які мають статус внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в Україні та не мають такого статусу, означає, що вони володіють певними навичками та ресурсами для справляння з життєвими труднощами, але їх стійкість до стресу може мати обмеження.

Досліджувані жінки загалом можуть ефективно справлятися з деякими стресовими ситуаціями, але в умовах серйозного або тривалого стресу можуть відчувати труднощі або потребувати додаткової підтримки.

В більшості ситуацій вони здатні контролювати свої емоції, займати позицію «лідера свого життя», але більш інтенсивна дія стресових факторів може вибивати у жінок підґрунтя з-під ніг.

Вони частіше схильні звертатись до свого соціального оточення за підтримкою та розрадою негативних емоцій, але навіть цього не завжди виявляється достатньо. Наприклад в ситуації тих самих обстрілів окрім страху за своє життя жінки також переживають страх за життя своїх рідних та друзів, що може лише посилювати вплив стресу на них.

Загалом підіймаючи питання адаптації то саме середній рівень стресостійкості може заважати жінкам адаптуватись до нових обставин швидше. Тобто це може говорити, що розкриття адаптивного потенціалу жінок може вимагати більше часу та ресурсів саме у контексті того, що вони не можуть швидко та ефективно впоратись зі стресом, що спричинений переживанням нових обставин, нового місяця, нового кола тощо.

Проведений порівняльний аналіз отриманих показників стресостійкості не виявив значимих показників різниці, що може говорити про те, що рівень стресостійкості досліджуваних жінок віку ранньої зрілості знаходиться на схожому середньому рівні не залежно від того, чи має жінка статус внутрішньо переміщеної особи в Україні.

### **3.5. Аналіз кореляційних зв'язків та факторної структури компонентів соціально-психологічної адаптації жінок зі статусом ВПО в Україні**

Даний підрозділ присвячений проведенню кореляційного аналізу показників соціально-психологічної адаптації, суб'єктивного соціального благополуччя, емоційних станів та стресостійкості у досліджуваних жінок, що мають статус ВПО в Україні та не мають відповідного статусу та інтерпретації отриманих результатів аналізу.

Результати представлені окремими таблицями для двох груп досліджуваних жінок віку ранньої зрілості.

Першими проаналізуємо результати кореляційного аналізу між окресленими показниками у досліджуваних жінок віку ранньої зрілості, котрі мають статус ВПО в Україні (табл. 3.6.)

Таблиця 3.6

**Результати кореляційного аналізу для групи жінок віку ранньої зрілості зі статусом ВПО в Україні**

	Адаптація	Самоприйняття	Прийняття інших	Інтернальність	Домінування	Ескапізм
Соціальна помітність	-0,067	0,095	0,391*	-0,039	0,088	0,069
Соціальна дистантність	0,135	-0,493*	-0,108	-0,098	0,197	-0,071
Гарні стосунки з близькими	0,063	0,458*	-0,168	-0,022	-0,004	0,195
Соціальна схвалення	-0,026	-0,167	0,483*	0,152	0,099	-0,094
Позитивні соціальні судження	-0,219	0,055	0,031	0,175	0,184	0,179
Загальний показник ССБ	-0,204	0,254	0,078	0,41*	0,068	0,213
I1	0,093	-0,185	0,038	0,19	0,078	-0,187
I2	0,042	-0,252	-0,028	0,039	0,032	-0,067
I3	-0,135	0,022	0,188	0,034	-0,15	-0,02
I4	0,017	0,08	0,404*	0,544*	-0,095	-0,065
ЕС	0,04	-0,197	-0,083	0,073	-0,09	-0,231
Стресостійкість	-0,158	0,095	-0,216	0,475*	0,108	0,136

\* - значущий показник при  $p < 0,05$ ; I1 - Спокій-тривожність; I2 - Енергійність – втома; I3 - Піднесення – пригніченість; I4 - Впевненість у собі – безпорадність; ЕС - Інтегральний показник емоційного стану

Кореляційний аналіз показників виявив наступні значимі взаємозв'язки між показниками соціально-психологічної адаптації, суб'єктивного

соціального благополуччя, емоційних станів та стресостійкості у досліджуваних жінок, що мають статус ВПО в Україні.

Існує кореляційний зв'язок між показниками соціальної помітності та прийняттям інших ( $r = 0,391$ ,  $p < 0,05$ ). Це означає, що жінки зі статусом ВПО, які більшою мірою схильні до прийняття інших, прагнуть бути більш соціально помітними. Тобто відкритість до інших має зв'язок з соціальною активністю в різних соціальних групах.

Є значущий негативний зв'язок між показниками соціальної дистантності та самоприйняття ( $r = -0,493$ ,  $p < 0,05$ ). Жінки зі статусом ВПО, які не сприймають себе позитивно, відчувають більшу соціальну дистанцію.

Існує значущий позитивний зв'язок між гарними стосунками із близькими та самоприйняттям ( $r = 0,458$ ,  $p < 0,05$ ). Тобто чим краще у жінок стосунки з близькими тим більше вони приймають себе.

Визначено позитивний зв'язок між показниками соціального схвалення а прийняттям інших ( $r = 0,483$ ,  $p < 0,05$ ). Жінки, які приймають інших, більше схиляються до соціального схвалення.

Також віднайдено значущий зв'язок між загальним показником суб'єктивного соціального благополуччя та інтернальністю жінок даної групи ( $r = 0,41$ ,  $p < 0,05$ ). Жінки, які мають внутрішнє відчуття контролю над своїм життям мають вищий рівень суб'єктивного соціального благополуччя.

Також інтернальність корелює із показником впевненості в собі або протилежній ній безпорадності ( $r = 0,544$ ,  $p < 0,05$ ). Жінки з високою інтернальністю відчувають вищу впевненість у собі, що говорить про важливість відчуття контролю для підвищення самооцінки.

А також Впевненість у собі – безпорадність має позитивний зв'язок із прийняттям інших у жінок зі статусом ВПО в Україні ( $r = 0,404$ ,  $p < 0,05$ ). Жінки, які приймають інших, відчувають себе більш особистісно впевнено.

Останній значимий зв'язок, котрий був віднайдений між показниками стресостійкості та інтернальності ( $r = 0,475$ ,  $p < 0,05$ ). Даний зв'язок говорить

про те, що жінки, які вважають себе відповідальними за події у своєму житті, краще справляються зі стресом.

Наступними були проаналізовані кореляційні зв'язки, що були виявлені у групі жінок, що не мають статусу ВПО в Україні. Результати аналізу представлені в таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

**Результати кореляційного аналізу для групи жінок віку ранньої зрілості, які не мають статус ВПО**

	Адаптація	Самоприйняття	Прийняття інших	Інтернальність	Домінування	Ескапізм
Соціальна помітність	-0,041	0,073	0,455*	-0,227	0,144	0,1
Соціальна дистантність	0,213	-0,066	0,298	-0,123	0,201	0,142
Гарні стосунки з близькими	0,422*	-0,017	-0,118	0,009	0,017	0,297
Соціальна схвалення	0,069	-0,027	0,501*	-0,392*	0,033	0,003
Позитивні соціальні судження	-0,152	0,009	0,1	-0,069	0,107	-0,116
Загальний показник ССБ	-0,167	0,001	0,166	-0,202	0,042	0,091
I1	-0,053	0,318*	-0,035	-0,144	0,081	-0,075
I2	0,359*	0,326*	0,106	0,007	0,105	-0,094
I3	0,093	0,054	0,349*	0,281	0,193	0,046
I4	0,494*	0,034	-0,152	0,235	0,253	0,001
ЕС	0,489*	0,028	-0,183	0,135	0,228	-0,091
Стресостійкість	0,103	0,298	-0,003	-0,229	0,157	0,222

\* - значущий показник при  $p < 0,05$ ; I1 - Спокій-тривожність; I2 - Енергійність – втома; I3 - Піднесення – пригніченість; I4 - Впевненість у собі – безпорадність; ЕС - Інтегральний показник емоційного стану

Аналіз кореляційного аналізу для групи жінок віку ранньої зрілості, що не мають статусу ВПО в Україні, показує низку значущих кореляцій, що можуть вказувати на взаємозв'язки між соціально-психологічними показниками та різними аспектами їх адаптації, емоційного стану та поведінки. Розглянемо більш детально віднайдені кореляційні зв'язки.

Значущий позитивний зв'язок існує у показниках соціальної помітності та прийняття інших ( $r = 0,455$ ,  $p < 0,05$ ). Це може означати, що відкритість до інших людей обумовлюють більше прагнення до соціальної помітності.

Також значимий кореляційний зв'язок виявлено між показниками адаптації та гарними стосунками із близькими ( $r = 0,422$ ,  $p < 0,05$ ). Це свідчить про важливість підтримки близьких людей для успішної соціально-психологічної адаптації.

Існує зв'язок між соціальним схваленням та прийняттям інших ( $r = 0,501$ ,  $p < 0,05$ ). Відкритість до інших людей обумовлена більшою схильністю отримувати соціальне схвалення у даної групи жінок.

Також існує значимий негативний зв'язок між соціальним схваленням та інтернальністю у жінок, що не мають статусу ВПО ( $r = -0,392$ ,  $p < 0,05$ ). Тобто жінки, які мають внутрішнє відчуття контролю над своїм життям не шукають вищого соціального схвалення, є більш незалежними від зовнішніх думок та оцінок, а більше орієнтовані на власні відчуття.

А також виявлено зв'язок між такими показниками емоційного стану як спокій, або полярна йому тривожність і показниками самоприйняття ( $r = 0,318$ ,  $p < 0,05$ ). Жінки без статусу ВПО із вищим рівнем самоприйняття, відчують більше спокою та менше тривоги.

Існує позитивний зв'язок між показниками емоційного стану енергійність-втома та загальним показником адаптації ( $r = 0,359$ ,  $p < 0,05$ ). Вищий рівень адаптації обумовлює більше енергії та менше втоми, тож високий рівень адаптації сприяє більшій життєвій зарядженості.

А також у енергійності чи втоми є зв'язок із показниками само прийняття ( $r = 0,326$ ,  $p < 0,05$ ). Тобто високий рівень енергії також обумовлює більш позитивне ставлення жінок даної групи до себе.

Такий емоційний стан як піднесення або протилежна йому пригніченість має тісний зв'язок із показниками прийняття інших ( $r = 0,349$ ,  $p < 0,05$ ). Відкритість та прийняття інших пов'язане з почуттям піднесення, що свідчить про важливість соціальної взаємодії для підтримання позитивного емоційного стану.

Останні кореляційні зв'язки віднайдені між показниками впевненості в собі чи навпаки безпорадності із загальним показником адаптації ( $r = 0,494$ ,  $p < 0,05$ ). Таким чином можна зазначити, що висока адаптація пов'язана з покращенням загального емоційного стану.

Таким чином, кореляційний аналіз виявив значущі взаємозв'язки між показниками соціально-психологічної адаптації, суб'єктивного соціального благополуччя, емоційних станів і стресостійкості серед жінок зі статусом внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та жінок, які не мають цього статусу в Україні.

Для жінок зі статусом ВПО характерним є те, що соціальна активність і прийняття інших сприяють кращому самоприйняттю та підвищенню впевненості в собі, що, своєю чергою, підвищує стресостійкість. Позитивні стосунки з близькими також сприяють підвищенню рівня самоприйняття та загального соціального благополуччя.

Водночас для жінок, які не мають статусу ВПО, адаптація та соціальна взаємодія тісно пов'язані з емоційною стабільністю та фізичним благополуччям. Особливо важливу роль відіграє самоприйняття, яке сприяє зниженню тривожності та підвищенню енергійності. Висока адаптація корелює з кращим загальним емоційним станом, що підтверджує значущість соціальної підтримки та особистісного зростання для загального психологічного благополуччя.

Останніми розглянемо результати проведення факторного аналізу. Для проведення процедури факторного аналізу було використано тип обертання варімакс. Результати дослідження дали нам змогу виділити значимі факторні навантаження, котрі представлятимуть структуру особливостей соціально-психологічної адаптації досліджуваних жінок.

Дані значимого факторного навантаження для досліджуваних жінок, що мають статус ВПО в Україні представлені в таблиці 3.8.

Таблиця 3.8

**Результати факторного аналізу для досліджуваних жінок віку  
ранньої зрілості із статусом ВПО в Україні**

<b>Показники</b>	<b>Фактор 1</b>	<b>Фактор 2</b>
Адаптація	0,853	-
Самоприйняття	-	0,823
Прийняття інших	-	-
Інтернальність	-	-
Домінування	-	-
Ескапізм	-	-
Соціальна помітність	0,799	-
Соціальна дистантність	-	-
Гарні стосунки з близькими	0,739	-
Соціальна схвалення	-	0,717
Позитивні соціальні судження	-0,495	-
Соціальне суб'єктивне благополуччя	-	-
I1	-	-0,491
I2	-	-0,492
I3	-0,473	-
I4	0,446	-
ЕС	-	-0,794
Стресостійкість	0,409	0,843

I1 - Спокій-тривожність; I2 - Енергійність – втома; I3 - Піднесення – пригніченість; I4 - Впевненість у собі – безпорадність; ЕС - Інтегральний показник емоційного стану

Виходячи з поданої таблиці, нам необхідно звернути увагу на декілька навантажень фактору 1, які є значимі, а саме це адаптація, соціальна помітність, гарні стосунки з близькими, позитивні соціальні судження,

пригніченість, впевненість у собі та стресостійкість. Всі ці навантаження мають високі показники, то ж розглянемо кожен більш детально.

Високі показники за навантаженням адаптації свідчать, про те, що даний фактор вказує на те, що для жінок віку ранньої зрілості із статусом ВПО в Україні є характерним пристосування до нових умов, що в свою чергу позитивно впливає на їх життєві обставини.

Високі показники за навантаженням соціальна помітність вказують, що для досліджуваних з першої групи, є важливими бути помітними в соціумі, та вони проявляють високу соціальну активність, можемо припускати, що таким чином вони прагнуть до самореалізації шляхом соціальної взаємодії.

Доволі високі результати за навантаженням гарні стосунки з близькими, про те, що перший фактор у жінок віку ранньої зрілості із статусом ВПО в Україні тісно пов'язаний із встановленням ними близьких соціальних контактів з оточуючими.

Високі показники навантаження на показник стресостійкості вказує на те, що висока адаптованість, встановлення тісних та близьких контактів з оточуючими дають можливість досліджуваних жінкам із статусом ВПО в Україні ефективніше протистояти стресу.

Виходячи з вищесказаного, можемо назвати фактор один, як «адаптація та соціальна інтеграція», адже тут поєднується здатність до пристосування до змін у зовнішніх умовах та підкреслюється важливість соціальної взаємодії. При цьому зв'язок із негативними навантаженнями у таких показниках як позитивні соціальні судження та пригніченість вказують на те, що наразі жінки досягають високого рівня психологічного комфорту та незалежності, що виключає високий акцент на зовнішніх судженнях та відчуття пригніченості.

Стосовно фактору 2, також бачимо декілька навантажень, що мають високі результати, а саме це шкали: самоприйняття, соціальне схвалення та стресостійкість, а також тривожність, втома та знижений емоційний стан.

Високе значення за навантаженням самосприйняття може говорити про те, що для досліджуваних жінок віку ранньої зрілості із статусом ВПО в Україні задля збереження психологічної стійкості в умовах новизни є важливим підтримувати рівень самосприйняття.

Соціальне схвалення також має високі результати, що свідчить про те, що для досліджуваних з цієї групи є важливим бути визнаним у своєму соціальному оточенні та чути схвалення від інших.

За вантаженням стресостійкість, також можемо побачити високі показники, що може вказувати на те, що для досліджуваних жінок з першої групи є притаманним високий рівень стресостійкості, що сприяє їх більш легкому подоланню труднощів.

Виходячи з результатів за фактором два, можемо його назвати «самосприйняття і стресостійкість», адже показники свідчать про бажання до саморозвитку, внутрішню психологічну стійкість та доволі високий рівень стресостійкості у досліджуваних жінок віку ранньої зрілості із статусом ВПО в Україні. При цьому у зв'язку із наявними негативними навантаженнями можемо зробити висновок, що жінки відчують достатньо емоційного та психологічного комфорту, що обумовлює нижчий рівень тривожності та більшу емоційну піднесеність.

Таким чином, можемо говорити про те, що для досліджуваних жінок віку ранньої зрілості із статусом ВПО в Україні є притаманним 2 фактори. Перший з них відповідає за здатність до адаптації у нових для них умовах, побудова та подальша підтримка соціальних зв'язків та соціальна активність. Тоді як другий фактор відповідає за рівень сприйняття себе досліджуваними, потреба у сторонньому схваленні та при цьому внутрішній стійкості.

Тобто для внутрішньо-переміщених жінок віку ранньої зрілості зі статусом ВПО в Україні є характерною опора на власні сили, а саме на внутрішні ресурси, що сприяє позитивному сприйняттю себе та психологічній стійкості.

Наступними розглянемо результати проведення факторного аналізу. Дані значимого факторного навантаження для досліджуваних жінок, без статусу ВПО в Україні представлені в таблиці 3.9.

Таблиця 3.9

**Результати факторного аналізу для досліджуваних жінок віку  
ранньої зрілості без статусу ВПО в Україні**

<b>Показники</b>	<b>Фактор 1</b>	<b>Фактор 2</b>
Адаптація	-	-
Самоприйняття	-	-
Прийняття інших	-	0,730
Інтернальність	-	-0,887
Домінування	-	-
Ескапізм	-	-
Соціальна помітність	0,825	0,744
Соціальна дистантність	-	-
Гарні стосунки з близькими	-	-
Соціальна схвалення	0,749	0,503
Позитивні соціальні судження	0,404	-
Соціальне суб'єктивне благополуччя	0,728	0,711
I1	0,598	-
I2	0,414	-
I3	-	-0,594
I4	-	-0,575
ЕС	0,411	-0,637
Стресостійкість	0,464	-

I1 - Спокій-тривожність; I2 - Енергійність – втома; I3 - Піднесення – пригніченість; I4 - Впевненість у собі – безпорадність; ЕС - Інтегральний показник емоційного стану

Відповідно до поданої вище таблиці можемо виділити два фактори. За фактором 1 можемо помітити, що значимі показники мають такі навантаження як соціальна помітність, соціальне схвалення, загальний показник ССБ, спокій, енергійність, піднесений емоційний стан та стресостійкість.

Високі результати за навантаженням соціальна помітність вказують на те, що для даної групи досліджуваних є важливим бути поміченими у

соціумі, а також вони намагаються активно брати участь у соціальних взаємодіях.

Високе навантаження за шкалою соціальне схвалення свідчить про важливість для досліджуваних жінок віку ранньої зрілості без статусу ВПО в Україні схвалення та підтримку з боку оточуючих, що допомагає їм в процесі соціальної інтеграції.

Високе значення навантаження за шкалою загальний показник ССБ. Говорить, що загальне соціальне благополуччя займає визначне місце в житті досліджуваних жінок віку ранньої зрілості без статусу ВПО в Україні.

Високі навантаження та такі показники емоційного стану як спокій та енергійність вказують на те, що жінки переживають емоційний комфорт та піднесення настрою.

Виходячи з результатів за фактором 1, можемо його назвати «соціальна активність та схвалення», адже показники свідчать про прагнення бути соціально активними, поміченими та отримувати схвалення з боку інших, при цьому жінки без статусу ВПО в Україні схильні переживати відсуття емоційного піднесення та підвищеного настрою.

Стосовно фактору 2, також бачимо декілька навантажень, що мають високі результати, а саме це шкали: прийняття інших, інтернальність, соціальна помітність, загальний показник ССБ, пригніченість, безпорадність та загальний емоційний стан.

Високі показники навантаження за шкалою прийняття інших, свідчать проте, що для жінок віку ранньої зрілості без статусу ВПО в Україні є важливим приймати інших людей такими якими вони є насправді, що говорить про їх відкритість та соціальну гнучкість.

Високі результати навантаження за шкалою соціальна помітність вказують, що для досліджуваних з другої групи, є важливими бути помітними в соціумі, та вони проявляють високу соціальну активність.

Високе значення навантаження за шкалою загальний показник ССБ за фактором 2 підтверджує, що загальне соціальне благополуччя займає визначне місце в житті досліджуваних жінок цієї групи.

Навантаження за шкалою інтернальності, має високе негативне значення, що свідчить про те, що жінки віку ранньої зрілості без статусу ВПО в Україні в більшості випадків не контролюють події у власному житті, або списують причини їх виникнення на зовнішні фактори.

Виходячи з результатів за фактором 2, можемо його назвати «Соціальна відкритість і зовнішній контроль», адже показники свідчать про відсутність інтернального контролю та схильність приймати людей справжніми, при цьому у зв'язку із наявними негативними навантаженнями, то саме самовладання та прийняття інших дозволяють жінкам залишатись в піднесеному емоційному стані від формування якісних та позитивних міжособистісних стосунків.

Таким чином, можемо говорити про те, що для досліджуваних жінок віку ранньої зрілості без статусу ВПО в Україні є притаманним 2 фактори. Перший з них відповідає за прагнення до соціального схвалення, активну участь у соціальному житті та здатність підтримувати високий рівень суб'єктивного благополуччя. А другий фактор вказує відкритість у ставленні до недоліків інших та відсутність повного контролю над ситуаціями, що трапляються у їхньому житті.

Отже, можемо говорити, що жінки віку ранньої зрілості зі статусом ВПО в Україні орієнтовані на власні внутрішні психологічні ресурси, є більш стресостійкими, мають вищий рівень самосприйняття та здатні пристосовуватись до складних умов життя. Для них важливо вибудувати міцні соціальні зв'язки та приймати себе. В той час як для жінок віку ранньої зрілості без статусу ВПО в Україні є характерною орієнтація навпаки на зовнішні ресурси, вони не схильні контролювати життєві ситуації та в більшості спираються на соціальну підтримку та схвалення.

## Висновки до третього розділу

1. Виявлено вищий рівень адаптивності у жінок, що не мають статусу ВПО в Україні, оскільки жінки цієї досліджуваної групи фактично не змінювали постійного місця проживання та адаптувались фактично до нових реалій життя, залишаючись в звичних для себе умовах. Натомість жінки, що мають підтверджений статус ВПО в Україні мають нижчу адаптивність, проте суттєво вищі показники інтернальності, тобто є більш усвідомлені в тому, що всі труднощі, із котрими вони наразі стикаються – це результат їхнього рішення, так як і всі «перемоги», котрі їх спіткають – це результат їхніх зусиль, сили волі тощо. Решта показників характеризується середнім рівнем вираженості, що говорить про те, що жінки обох досліджуваних груп не можуть до кінця розкрити свій адаптивний потенціал через низку зовнішніх та внутрішніх факторів, проте намагаються приймати життєві виклики для досягнення власного благополуччя.

2. Визначено, що жінки віку ранньої зрілості обох досліджуваних груп мають високий рівень суб'єктивного соціального благополуччя. Тобто в актуальний момент жінки котрі мають статус ВПО в Україні та жінки, котрі не мають такого статусу відчують себе в гармонії із своїм соціальним оточенням, задоволені ним, на даний момент більшою мірою позитивно оцінюють свій життєвий досвід.

3. Виявлено, що показники емоційного стану досліджуваних жінок не характеризуються конкретно якимось із «полюсів» емоційного стану., що може свідчити про мінливість емоційних станів відповідно до дії зовнішніх та внутрішніх факторів на психіку досліджуваних жінок віку ранньої зрілості.

4. Визначено середній рівень стресостійкості для жінок обох діагностичних груп. Тобто жінки, що мають статус ВПО в Україні і жінки, що не мають відповідного статусу володіють певними навичками та ресурсами для того, щоб активно боротись з життєвими труднощами, але їх

стійкість до стресу може мати обмеження, тобто але в умовах серйозного або тривалого стресу можуть відчувати труднощі або потребувати додаткової підтримки.

5. Виявлені значущі позитивні та негативні кореляційні зв'язки між показниками адаптації, прийняттям інших, соціальної помітності, соціальної дистантності, самоприйняттям, соціальним схваленням, загальним показником суб'єктивного соціального благополуччя та інтернальності, впевненістю в собі, а також рівнем стресостійкості у жінок, що мають статус ВПО в Україні. А також було виявлено значимі зв'язки між показниками соціальної помітності, прийняттям інших, загальної адаптації, гарними стосунками із близькими, соціальним схваленням, інтернальністю, станом спокою та тривожності, станом енергійності та втоми, станом піднесення, впевненості у собі у жінок, що не мають статусу внутрішньо переміщеної особи.

Також визначено, що для досліджуваних жінок віку ранньої зрілості із статусом ВПО в Україні та без такого статусу є притаманним 2 фактори. Досліджуваним жінкам із статусом ВПО в Україні притаманна здатність до адаптації у нових для них умовах, побудова та подальша підтримка соціальних зв'язків та соціальна активність, а також притаманним є зв'язок самосприяняття із стороннім схваленням. Для жінок без статусу ВПО в Україні характерним є прагнення до соціального схвалення, активну участь у соціальному житті та здатність підтримувати високий рівень суб'єктивного благополуччя, а також відкритість у ставленні до недоліків інших та відсутність повного контролю над ситуаціями, що трапляються у їхньому житті.

## ВИСНОВКИ

1. За результатами теоретичного аналізу визначено поняття соціально-психологічної адаптації, як багатомірної та складної системи, що залежить від великої кількості факторів та має досить великий вплив на життя та життєдіяльність людини. Головними чинниками формування успішної соціально психологічно адаптації є стрестостійкість, самооцінка та вміння досягати власних цілей, а також можливість будувати міцні соціальні зв'язки. Проблема соціально психологічної адаптації осіб з статусом ВПО потребує підтримки зі сторони держави для полегшення процесу адаптації та інтеграції осіб, що вимушені були змінити місце проживання.

2. Визначено, що жінки, що мають статус ВПО мають нижчу здатність до адаптації через зміни умов життя і нові соціальні виклики, проте демонструють високий рівень відповідальності за своє життя і рішучість впоратися з труднощами. Жінки без статусу ВПО мають більшу адаптивність завдяки збереженню знайомих умов, але також стикаються з проблемами прийняття нових точок зору та соціальних умов.

3. Виявлено, що обидві групи досліджуваних жінок мають середні показники соціальної помітності, соціального схвалення, позитивних соціальних суджень і задоволення від стосунків з близькими. В обох групах спостерігається низький рівень соціальної дистантності. Незважаючи на ці схожості, жінки з статусом ВПО можуть бути менш зацікавлені у додатковій соціальній помітності через вже існуючий соціальний контекст їхнього статусу. При цьому загальний показник суб'єктивного соціального благополуччя в обох групах досліджуваних жінок характеризується як високий.

4. Визначено, що для жінок, котрі мають статус ВПО в Україні, більш характерним є стан спокою, аніж у жінок, котрі не мають даного статусу. При цьому жінки, що не мають статусу ВПО характеризуються більш високим почуттям піднесення, на відміну від протилежної групи жінок віку ранньої

зрілості. Загальний інтегральний показник емоційного стану також є більш високим є у жінок, що не мають статусу ВПО, що пов'язано із наявною стабільністю в їхньому житті.

5. Визначено середній рівень стресостійкості для жінок обох діагностичних груп. Тобто жінки, що мають статус ВПО в Україні і жінки, що не мають відповідного статусу володіють навичками та ресурсами для того, щоб активно боротись з життєвими труднощами, але їх стійкість до стресу може мати обмеження або потребувати додаткової підтримки.

6. Виявлено, що для жінок зі статусом ВПО характерним є те, що соціальна активність і прийняття інших сприяють кращому самоприйняттю та підвищенню впевненості в собі, що, своєю чергою, підвищує стресостійкість. Позитивні стосунки з близькими також сприяють підвищенню рівня самоприйняття та загального соціального благополуччя. Водночас для жінок, які не мають статусу ВПО, адаптація та соціальна взаємодія тісно пов'язані з емоційною стабільністю та фізичним благополуччям. Особливо важливу роль відіграє самоприйняття, яке сприяє зниженню тривожності та підвищенню енергійності. Висока адаптація корелює з кращим загальним емоційним станом.

Виявлена факторна структура компонентів соціально-психологічного благополуччя котра вказує на те, що жінки віку ранньої зрілості зі статусом ВПО в Україні орієнтовані на власні внутрішні психологічні ресурси, є більш стресостійкими, мають вищий рівень самосприйняття та здатні пристосовуватись до складних умов життя. В той час як для жінок віку ранньої зрілості без статусу ВПО в Україні є характерною орієнтація на зовнішні ресурси, а також на соціальну підтримку та схвалення.

Таким чином за результатами дослідження нами було частково підтверджено висунуту гіпотезу дослідження: рівень адаптивності та стабільності емоційного стану у досліджуваних жінок із статусом ВПО характеризується нижчими показниками, проте показники соціального благополуччя та стресостійкості виражені в обох групах на схожому рівні.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- 1) Аврамчук Н. О. Психологічні особливості соціально-психологічної адаптації жінок до нових умов життя // *Вісник Національного університету "Житомирський державний педагогічний університет імені Івана Франка". Серія: Психологічні науки.* – 2018. – № 2. – С. 142-147.
- 2) Антонюк О. В. Психологічна адаптація мігрантів: теорія та практика. Київ: Видавництво "Літера ЛТД". 2017.
- 3) Безручук С.Л. Пирог Г.В. Особливості соціально-психологічної адаптації українців у Німеччині після повномасштабного вторгнення. *Габітус.* 2024. №61. С.153-157. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2024/61-2024/29.pdf> (дата звернення: 10.08.2024).
- 4) Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Сер. Психологічні науки.* 2016. Вип. 3. С. 111-117.
- 5) Бурлака О. М. Психологічні особливості соціально-психологічної адаптації жінок до умов воєнного часу. *Актуальні проблеми психології.* – 2022. №1(71). С. 142-148. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/158804002.pdf> (дата звернення : 12. 07.2024).
- 6) Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації. Київ: Либідь. *Соціогуманітарні проблеми людини.* 2005. С. 91-100. URL: <http://dspace.nbu.gov.ua/handle/123456789/27517>(дата звернення: 23. 06.2024).
- 7) Галус О. М. Історіографічна основа досліджень процесу адаптації особистості у працях вітчизняних учених-психологів. *Педагогічний дискурс.* 2013. № 15. С. 140–146
- 8) Галян А. Г. Особистісні ресурси адаптації майбутніх медичних працівників до професійної діяльності: дис. канд. психол. наук: 19.00.01 / СНУ ім. Лесі Українки. Луцьк. 2016. 234 с.

- 9) Гандзілевська Г.Б. Життєві сценарії українських емігрантів (психолого-акмеологічний дискурс): монографія. Острог: Острозька академія, 2018. 458 с.
- 10) Гроф С. Духовна криза: статті та дослідження. Київ.1995. 255 с
- 11) Деменко О. Ф. Особливості соціальної адаптації особистості в умовах сучасного кризового суспільства. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства*: зб. матеріалів IV всеукр. наук.-практ. круглого столу з міжнародною участю (м. Ірпінь, 24 квіт. 2019 р.). Ірпінь, 2019. С. 18–21
- 12) Дмитрук С.М. Формування соціально-економічного механізму збереження людського капіталу України в умовах кризи. Харків: *вид-во Харківського національного економічного університету імені С. Кузнеця*.2015. С. 59-64
- 13) Дмитрук О. М. Соціально-психологічна адаптація студентів-мігрантів в умовах полікультурного середовища: автореф.дис. на здобуття наук. ступеня канд.психол.наук. *Видавництво інститута психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Київ. 2014. С.2-6
- 14) Єфімова А. Г. Особливості соціально-психологічної адаптації українців до умов міграції у США. *Психологія: реальність і перспективи*. 2012. № 6. С. 138-139
- 15) Зайченко Д. С. Адаптація студентів-випускників до нових соціальних умов та майбутньої професійної діяльності. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент* : зб. наук.-практ конф. Київ. 2015. С. 145-154
- 16) Залевський Г. М. Соціальна психологія міграції: теорія і практика. *Академперіодика*. Київ. 2004.
- 17) Кириленко Т., Верпета С. Психологічні особливості саморегуляції осіб із проявами духовної кризи. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*, 1(17), 2003.

С.36–40. URL: [https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1\(17\).5](https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1(17).5) (дата звернення : 06.08.2024).

18) Ковальчук І. М. Методи розвитку емоційного інтелекту у жінок // *Вісник Національного університету "Житомирський державний педагогічний університет імені Івана Франка". Сер. Психологічні науки.* 2019. С. 134-139

19) Кравченко С. А. Психологічні особливості адаптації особистості до міграції: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук.: 19.00.05/ Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ. 2007.

20) Краєва О. А. Проблема кризи ідентичності в період нормативної кризи підліткового віку. *Педагогічний процес: теорія та практика* 1(52). 2016. С.46-50. URL: <https://pptp.kubg.edu.ua/images/2016/1/11.pdf> (дата звернення : 15.07.2024).

21) Кузьміна О. В. Соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб в Україні. *Вісник Запорізького національного університету.* Запоріжжя. 2024. 87 с.

22) Лисянська О. В. Соціально-психологічна адаптація біженців до нового культурного середовища: автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук: 19.00.05/Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ. 2012.

23) Наугольник Л. Б. Психологія стресу. *Курс лекцій. Ліга-Прес.* Львів. 2013. 129 с.

24) Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія : [підручник для студентів вищих навч. закладів]. Академвидав, Київ. 2005. 448 с.

25) Павленко Г. П. Особливості психологічних механізмів адаптації до стресових ситуацій у ветеранів. *Психологічні читання* : зб. матеріалів ІХ наук.-практ. конф. молод. Вчених. Харків. 2023. С. 152-154.

26) Павленко Л. П. Соціально-психологічна адаптація особистості до міграції: теоретико-методологічні аспекти. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ. 2010.

27) Панфілова А.М. Медико-психологічна реабілітація та соціальна адаптація учасників бойових дій і вимушених переселенців в Україні: проблеми та перспективи. Національна наукова медична бібліотека ім. О.О. Богомольця. Київ. 2024. 91с.

28) Пилипака Ю. І., Романюк В. Л. Стрес як загальний адаптаційний синдром та психічне здоров'я особистості. *Психологія: реальність і перспективи*. 2016. № 6. С. 177–182.

29) Сердюкова І. Н. Соціально-психологічна адаптація особистості: механізми та стратегії. *Особистість і суспільство: Методологія та практика сучасної психології*: зб матеріалів доп, учасників 3 Міжнар.наук.-практ. конф. Луцьк. 2016. С.98-106.

30) Слюсаревський М.М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді. *Вісник НАПН України*. 2022. № 6. - С. 85-92. URL: [http://www.irbis-nbu.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbu/cgiirbis\\_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP\\_meta&C21COM=S&2\\_S21P03=FILA=&2\\_S21STR=vnanu\\_2022\\_6\\_14](http://www.irbis-nbu.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbu/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=vnanu_2022_6_14) (дата звернення : 07.08.2024)

31) Солодка О. В. Вплив емоційного інтелекту на успішність адаптації жінок до нових соціальних умов. *Наукові записки Інституту психології та соціальної роботи*. 2017. № 1 (26). С. 123-129.

32) Хубетов О. В. Когнітивні чинники адаптивності безробітних в умовах професійного перенавчання: дис. канд. психол. наук: 053 ІПК ДСЗУ. Київ, 2021. 264 с.

33) Ягупова В.Ю. Психологічні особливості адаптації особистості до екстремальних ситуацій.Д: *Вісник студентського наукового товариства ДонНУ імені Василя Стуса*. 2022. С. 174-177

34) Benet-Martínez, Verónica, and Jana H. Bicultural identity integration (BII): Components and psychosocial antecedents. *Journal of personality*. 2005. P.1015-1050

- 35) Berry, J. W. Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology: An International Review*. 1997. P. 5-68
- 36) Bourdieu, P. The forms of capital. *Handbook of theory and research for the sociology of education*. 1986. P.241-258
- 37) Ceballo, R., Leong, F. T. L. Acculturation and the psychological well-being of immigrants and their children. *Asian American Journal of Psychology*. 2002. P.130-147
- 38) Giddens A. Modernity and self-identity: Self and society in the late modern age. *Polity*. 1991. P.477 - 484
- 39) Kim, U., Berry, J. W. Acculturation and adaptation of Korean immigrants in Canada. *International Journal of Psychology*. 1993. 28(4). P.433-446.
- 40) Makhkamova D.B. (2023). Socio-psychological features of women's adaptation to public service. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*.2023. №3(09). P.60–67.
- 41) Oberg K. Cultural Shock: Adjustment to new cultural environments. 1960, P.177- 182.
- 42) Rosnet E. Jurion S. Cazes G. Bachelard C. Mixed-gender groups: coping strategies and factors of psychological adaptation in a polar environment. *Aviat Space Environ Med*.2004. №75(7) P.10–13.

## АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню особливостей соціально-психологічної адаптації у жінок віку ранньої зрілості зі статусом ВПО в Україні, питання є досить важливим в сучасній психології, адже напряду корелює з проблемами жителів сучасної України. Предметом дослідження є особливості соціально-психологічної адаптації у жінок віку ранньої зрілості зі статусом ВПО в Україні. Метою даної роботи є розкриття особливостей соціально-психологічної адаптації даної групи. Результати проведеного дослідження свідчать, що жінки зі статусом ВПО в Україні мають високу рішучість і відповідальність за своє життя, зокрема в умовах нових соціальних викликів, що пов'язані з переміщенням. Вони можуть стикаються з труднощами адаптації, але їхній високий рівень стресостійкості та активна соціальна взаємодія сприяють підвищенню впевненості в собі.

**Ключові слова:** адаптація, жінки, статус ВПО, стресостійкість, самоприйняття, рання зрілість.

## ANNOTATION

This paper focuses on studying the peculiarities of socio-psychological adaptation among early adulthood women with internally displaced person (IDP) status in Ukraine. This issue is of significant relevance in modern psychology, as it directly correlates with the challenges faced by contemporary Ukrainians. The subject of the research is the specific characteristics of socio-psychological adaptation in early adulthood women with IDP status in Ukraine. The aim of this work is to provide an in-depth examination of these adaptation characteristics. The results of the study indicate that women with IDP status in Ukraine demonstrate high levels of determination and responsibility for their lives, particularly when facing new social challenges associated with displacement. They may encounter adaptation difficulties, although their high stress resilience and

active social engagement contribute to increased self-confidence and improved self-acceptance.

**Keywords:** adaptation, women, IDP status, stress resilience, self-acceptance, early adulthood.