

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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Зв'язок рівня особистісної саморегуляції з
соціально-психологічною адаптацією українських мігрантів в Австралії»

студентки 2 курсу, групи ЗПС-61
другого (магістерського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми
«Психологія»
за спеціальністю 053-ПСИХОЛОГІЯ
Сохань Анастасії Ігорівни
Керівник: доктор психологічних наук,
професор ЗВО
Плохих Віктор Володимирович
Чотирьохрівнева шкала оцінювання

Кількість балів: _____

Члени комісії _____

(підпис) (прізвище та
ініціали)

(підпис) (прізвище та
ініціали)

(підпис) (прізвище та
ініціали)

м. Харків – 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБИСТІСНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСІБ В УМОВАХ МІГРАЦІЇ	
1.1. Психологічна сутність та структура особистісної саморегуляції.....	6
1.2. Соціально-психологічна адаптація в умовах вимушеної міграції.....	12
1.3. Психологічні ресурси особистісної саморегуляції та їх роль у соціально-психологічній адаптації в умовах міграції.....	20
1.4. Сучасні українські та міжнародні дослідження зв'язку особистісної саморегуляції та соціально-психологічної адаптації.....	25
Висновки до розділу 1.....	29
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ ОСОБИСТІСНОЮ САМОРЕГУЛЯЦІЄЮ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЮ АДАПТАЦІЄЮ	
2.1. Мета, гіпотеза та завдання дослідження.....	30
2.2. Соціально-демографічна характеристика вибірки.....	31
2.3. Процедура, методики та методи статистичної обробки дослідження.....	31
Висновки до розділу 2.....	36
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ ОСОБИСТІСНОЮ САМОРЕГУЛЯЦІЄЮ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЮ АДАПТАЦІЄЮ УКРАЇНСЬКИХ МІГРАНТІВ В АВСТРАЛІЇ	
3.1. Описова статистика основних психологічних показників вибірки.....	37
3.2. Кореляційний аналіз ресурсів і механізмів саморегуляції та параметрів соціально-психологічної адаптації.....	39
3.3. Порівняльний аналіз статевих відмінностей у показниках саморегуляції та соціально-психологічної адаптації.....	47
3.4. Кластеризація за дезадаптованими показниками та аналіз психологічних характеристик отриманих кластерів.....	50
Висновки до розділу 3.....	57
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	61
АНОТАЦІЇ.....	70
ДОДАТКИ.....	72

ВСТУП

Актуальність: у соціальному плані актуальність теми обумовлена зростанням кількості громадян України, які були змушені залишити країну через воєнні дії та отримали тимчасовий захист за кордоном, зокрема в Австралії. Ці люди опинилися в новому культурному, мовному та соціальному середовищі, що потребує високого рівня адаптаційних здібностей. Водночас адаптація до нових умов життя часто супроводжується психологічними труднощами, такими як тривожність, дезадаптація, почуття втрати контролю, розгубленість. Успішне подолання цих викликів має значення не лише для окремої особистості, а й для загального процесу інтеграції українців у приймаюче суспільство, соціальної згуртованості та стабільності.

У психологічному плані тема є науково значущою, адже зосереджується на дослідженні взаємозв'язку між психологічними ресурсами та механізмами особистісної саморегуляції та показниками соціально-психологічної адаптації, а саме такими ключовими психологічними конструкціями. Особистісна саморегуляція розглядається як здатність індивіда цілеспрямовано керувати власною поведінкою, емоціями, мотивацією в складних життєвих обставинах. У ситуації вимушеного переселення саме саморегуляційні механізми можуть виступати як внутрішній ресурс, що забезпечує ефективне пристосування до нових умов. Хоча адаптаційні процеси осіб, що перебувають у вимушеній міграції, досліджуються в сучасній українській та зарубіжній психології Плохих В.В., Чіпіленко О., Єфімова А. Г., Стець В., Абдуллаєва В., Василькевич Я., Кікінежді О., Набока О.О., Пайїч П., Урібе Гуахардо М. Г., та інші, проте роль саморегуляції як предиктора успішної соціально-психологічної адаптації в контексті українських мігрантів в Австралії залишається недостатньо вивченою.

Таким чином, тема роботи є актуальною як з теоретичної, так і з прикладної точки зору, оскільки результати дослідження можуть бути використані для удосконалення психологічного супроводу українців за кордоном, формування

профілактичних і корекційних програм, а також для розвитку наукового розуміння механізмів особистісної адаптації.

Об'єкт: соціально-психологічна адаптація українців, які отримали тимчасовий захист в Австралії.

Предмет: зв'язки між психологічними механізмами й ресурсами особистісної саморегуляції з показниками соціально-психологічної адаптації українських мігрантів в Австралії.

Мета роботи: визначити особливості взаємозв'язків між психологічними механізмами й ресурсами саморегуляції та параметрами соціально-психологічної адаптації українців мігрантів в Австралії.

Завдання:

1. провести теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення психологічних ресурсів та механізмів особистісної саморегуляції та соціально-психологічної адаптації.
2. визначити психологічні механізми й ресурси особистісної саморегуляції та параметри соціально-психологічної адаптації.
3. провести емпіричне дослідження взаємозв'язків між рівнями психологічних механізмів й ресурсів саморегуляції та показниками соціально-психологічної адаптації українських мігрантів в Австралії.
4. здійснити статистичний аналіз та узагальнення результатів дослідження.

Гіпотеза: припускається, що вищий рівень психологічних ресурсів та механізмів особистісної саморегуляції пов'язаний з більш сприятливими показниками соціально-психологічної адаптації українських мігрантів в Австралії.

Методи дослідження: для реалізації мети та завдань дослідження були використані такі методи:

1. **Теоретичні методи:** аналіз, узагальнення та систематизація наукових джерел з тематики саморегуляції, соціально-психологічної адаптації, життестійкості та самоефективності.
2. **Психодіагностичний:** виконаний за допомогою таких психодіагностичних методик: “Фрайбурзький особистісний опитувальник (FPI,

форма В)”; “Тест життєстійкості” за С. Мадді та С. Кобасою; опитувальник “Стиль саморегуляції поведінки” (адаптація Є.М. Коноз та Н.Г. Кондратюк); “Шкала загальної самоефективності” за Р. Шварцером та М. Єрусалимом (адаптація І.Галецька).

3. **Математико-статистичні методи:** описова статистика (середні значення, стандартні відхилення, мінімальні та максимальні показники), критерій Шапіро–Уїлка для перевірки нормальності розподілу, кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена, U-критерій Манна–Уїтні для порівняльного аналізу та кластерний аналіз методом k-середніх.

Вибірка дослідження: у дослідженні брали участь українці віком від 19 до 63 років, які отримали захист в Австралії після початку повномасштабної війни в Україні. До складу вибірки увійшли як жінки, так і чоловіки різного віку та відносно однакового часу перебування в Австралії. Кількість учасників склала 61 особа.

Практична значущість дослідження: полягає в тому, щоб на основі отриманих даних розробити і впровадити цільові психокорекційні програми та тренінги з розвитку особистісної саморегуляції, які сприятимуть прискоренню соціально-психологічної адаптації українців під захистом в Австралії, а також у формуванні рекомендацій для громадських організацій і служб підтримки мігрантів щодо оптимізації їх ресурсів і підвищення ефективності інтеграційних заходів.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБИСТІСНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСІБ В УМОВАХ МІГРАЦІЇ

1.1. Психологічна сутність та структура особистісної саморегуляції.

У Кембриджському психологічному словнику зазначено, що саморегуляція - це контролюємий механізм людини над її особистими психічними та поведінковими станами, який за допомогою самоаналіза та усвідомленої дії самого суб'єкта зосереджується на досягненні бажаних результатів. Саморегуляція передбачає цілеспрямоване застосування психофізіологічних технік для зниження емоційного напруження та підвищення здатності до ефективної адаптації [50].

В той час як у Американському словнику психологічної асоціації саморегуляція визначається як процес базуючий на самоконтролі людини за допомогою свідомого спостереження, рефлексивного оцінювання себе та самопідкріплення, як вид внутрішньої мотивації [61].

У широкому сенсі саморегуляцію можна визначити механізмом внутрішнього контролю індивіда, який допомагає врівноважити його дії, емоції та мотиви для послідовного досягнення поставленої цілі. Це в свою чергу дозволяє розглядати цей психічний механізм, який інтегрує в собі когнітивні, емоційні та мотиваційні аспекти життєдіяльності особистості. Тож саморегуляція виступає базовим компонентом до емоційної стійкості, саморозвитку та адаптації людини.

Розглянемо основні концепції зарубіжних дослідників, щодо вагомого внеску до розвитку саморегуляції. Австрійський психолог індивідуальної психології А. Адлер розглядає людину як єдину та самоузгоджену істоту. Структуру саморегульованої особистості він представляє як індивідуальний стиль життя, в якому інтегруються вихідні мотиваційні тенденції, такі як мотив неповноцінності і компенсації, соціальний інтерес та прагнення до досконалості. За А.Адлером, головним елементом саморегуляції є механізм внутрішнього самокерування, а саме творче “Я”, яке забезпечує самодетермінацію, цілісність та позитивну адаптацію людини до соціального середовища [28].

Слід зазначити, що представники гуманістичної психології, такі як А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт підкреслювали, що розвиток особистості проявляється як свідомий та внутрішньо-вмотивований прояв до самовдосконалення. А також щодо здатності самої людини до формування свого життєвого напрямку, до самопізнання, самоконтролю та реалізації свого власного потенціалу [11; 30; 49].

Самоактуалізація по А. Маслоу наголошує на ключовій потребі людини в повноцінному розкритті своїх талантів, можливостей, здібностей, особливостей свого потенціалу, щоб стати самовдосконаленою версією себе. За його концепцією стоїть інтеграційний процес мотивів, цілей та поведінки індивіда у єдину гармонійну структуру, що гарантує емоційну стійкість. Самореалізована людина, за А. Маслоу, автономна, відповідальна, має змогу свідомо керувати власними реакціями, емоційно стабільна, гнучка в сприйнятті негативних неочікуваних ситуацій [49].

Таким чином, з даного підходу можна припустити, що саморегуляція пов'язана з вищим рівнем розвитку індивіда, дії якого спрямовані з його внутрішніх цінностей.

Щодо концепції К. Роджерса, слід зазначити, що в основі людино-центрованого підходу основною ідеєю є природна тенденція особи до саморозвитку, пізнання себе, автономії, самостійного знаходження шляхів для вирішення складних питань та повним узгодження зі своїм внутрішнім “Я”. “Я-концепція”, за К. Роджерсом, формується на взаємодії особистості з соціальним середовищем та гармонійним внутрішнім станом із своїми цінностями. Конгруентність такого роду забезпечує психологічно-емоційну рівновагу та адаптацію до змін. Згідно клієнт-центрованого підходу відчуття гармонії у людини виникає тоді, коли її дії відповідають її власним цінностям та переживанням, беручи відповідальність та контроль за своїм емоційним проявом [11].

Такий погляд підкреслює, що саме така особистість є саморегульованою та здатною до конструктивної адаптації.

Очевидно, що гуманістичний підхід розкриває саморегуляцію як внутрішньо-мотивований процесом особистісного розвитку, фундаментом якого є

самоусвідомлення, відповідальність та узгодження своїх внутрішніх цінностей з зовнішніми діями.

Згідно з поглядами розробника теорії рис особистості Г. Олпорта, людина є цілісною, здатною до самостійного планування своєї поведінки, усвідомлення власних цілей, до відповідальності за їх реалізацію. Американський психолог ввів таке поняття, як “пропріум”, що означає комплекс всіх компонентів “я” або “самості”, які формуються та змінюються протягом усього життя. Під складовою “Я”, Г. Олпорт мав на увазі динамічне та саморегуляційне ядро особистості, яке включає в себе соматичні відчуття, автентичність, емоційне прийняття себе, уявлення себе, цілеспрямоване пізнання та самоврядування. Точніше, “пропріум” є стимулюючим фактором для досягнення самореалізації та вдосконалення, який являє собою сприятливу поведінку індивіда, оптимістичні установки та позитивні якості особистості [30].

Вірогідно така теорія відображає саморегуляцію, як здатність людини самостійно та свідомо контролювати власні думки, дії, емоції та конструктивно адаптуватися до змін навколишнього середовища.

Ідеї Г. Олпорта стали свого роду містком між гуманістичною та екзистенційною психологічними школами, так як вони базуються на сприйнятті свого внутрішнього “Я”, ініціативності та ціннісними орієнтирами.

Представником екзистенційної концепції є В. Франкл. Так, наприклад, його ключова праця є “воля до сенсу”, яка закладає в себе бажання в усвідомленні сенсу свого буття, що спонукає індивіда до реалізації власних цілей. Такого роду пошук є вагомим фактором для регуляції стресу та розвитку ціннісних орієнтацій. Також, В. Франкл підкреслював на свободі вибору. Саме свобода вибору, за В. Франклом, дає сили людині до самодетермінації через своє внутрішнє самоврядування та відповідальність, незважаючи навіть на найскладніші життєві обставини [24].

Така точка зору тісно переплітається з феноменом саморегуляції, оскільки виявляє ціннісно-орієнтований аспект, який здатний самостійно керувати своїми власними реакціями, робити вибір, виявляти сенси та внутрішню емоційну гармонію.

У такий спосіб екзистенційний напрям доповнює гуманістичний, акцентуючи не тільки на самоусвідомлення власних цілеспрямовань, а й в свою чергу на саморегуляцію та особистісну свободу.

Власний внесок в наукове дослідження саморегуляції зробив представник соціально-когнітивної психології А. Бандура. Основою його концепції є саморегуляція, яка визначається, як плід взаємодії когнітивних процесів, які дають змогу до здібності самоконтролю над власними емоційними станами, поведінкою та думками. З точки зору теорії А. Бандура наголошував, що людина займає активну позицію, тож активно впливає на наслідки успіху в своєму житті за допомогою своїх рішень та коригуючих дій. Згідно з дослідженням, А. Бандура поділив саморегуляцію на три головні складові. Компонент самоспостереження, являє собою особистість, яка усвідомлено спостерігає за своїми власними емоційними проявами, психічними станами, думками та вчинків. Винесення суджень, що означає когнітивне оцінювання своїх власних проявів з урахуванням своїх особистісних орієнтирів. Та третій компонент, саме активна реакція, коли індивід проявляє певну поведінку на основі свого самоспостереження. Тим більше, що саме за рахунок цих трьох процесів, людина здатна повністю до самоконтролю своїх емоційних станів, вчинків, фокусуванні на цілях та динамічного реагування на зміни [32].

Безсумнівно, що внесок А. Бандури є ключовим та виступає важливим механізмом цілісності та узгодженості індивіда, інтегруючи такі психічні процеси, як мислення, мотивацію й поведінку.

Маємо підкреслити, що не менш важливим вкладом до розуміння саморегуляції є теорія соціального навчіння Дж. Роттера. Основною ідеєю його підходу є когнітивні чинники, зокрема й очікування результатів поведінки, саме вони за його теорією, визначають реакції особи на зміни в навколишньому середовищі. Головне при цьому, мотивації є поєднання очікувань та цінностей підкріплення [54].

Дж. Роттером було введено таке поняття, як “локус контролю”, яке відображає впевненість людини в тому, що весь життєвий досвід залежить від інтернального та зовнішнього екстернального факторів. Особи інтернального локусу схиляються брати відповідальність за власні внутрішні особистісні ресурси, а ось екстернальні,

навпаки, вони впевнені, що їх життєвий шлях повністю підпорядкований зовнішніми обставинами. Саме у контексті саморегуляції, внутрішній локус вказує на зрілість особистості, на здатність керувати своїми психічними процесами, передбачати наслідки вчинків та бути врівноваженим в складних ситуаціях [54].

В цілому, погляди Дж. Роттера завершують формування когнітивного бачення саморегуляції зарубіжних вчених. Де, уявляється вірогідним, що людина виступає суб'єктом активних спрямувань, здатним до самокерування, базуючись на внутрішніх ресурсах особистості.

В межах української психологічної науки розгляд саморегуляції отримав подальший розвиток у працях українських дослідників, таких як, С. Д. Максименко, Л.Л. Тютюнник, Т. Є. Тітова, В. Зеленін, О. В. Брускова, О. П. Хохліної, Н. Шуй.

Далі варто звернутися до С. Д. Максименко, який конкретизує, що особистість є цілісною та внутрішньо-організованою системою. Окрім того, є активною та саморозвиваючою особою, яка самостійно організовує свій внутрішній світ та є суб'єктом власної життєдіяльності [10].

З поглядів С. Д. Максименка, цілісність та активність особистості формують основу саморегуляції, яка забезпечує усвідомлений контроль дій, емоцій і думок, ефективну самореалізацію та адаптивність у соціальному середовищі.

За Л. Л. Тютюнник, саморегуляція є багатокомпонентним інтегрованим феноменом, який об'єднує емоційні, фізіологічні, когнітивні та поведінкові процеси. Л. Л. Тютюнник стверджує, що всі ці процеси забезпечують цілісність психіки людини. Більше того, саморегуляція, не являє собою випадковість в діях, а це абсолютно контрольований процес всередині свідомості людини, керуючий власною поведінкою, емоційною стабільністю та діяльністю для досягнення мети. Крім того, вона запевняє, що саморегуляція включає єдність динамічних, енергетичних та смислових аспектів. Та наголошує, що ефективність індивіда залежить саме від розвитку його внутрішніх ресурсів [21].

Згідно з поглядами, С. Д. Максименко та Л. Л. Тютюнник можна виділити спільне бачення саморегуляції, як такого системного процесу, який сприяє комплексній цілісності психічного стану людини та цілеспрямованих дій.

Як зазначено у дослідженні Т. Є. Тітової, саморегуляція є взаємозалежною внутрішньою системою значущих для особистості життєвих сенсів та цінностей. У тому числі, які є виступаючими внутрішніми орієнтирами для забезпечення психологічно-емоціональної стійкості та здатності до адаптації у невизначених обставинах [18].

Розглянувши ідею В. Зеленіна, який аналізував саморегуляцію в поєднанні з мотивацією, самовпевненістю, само концентрацією та стресостійкістю у ключовій ролі досягнення професійного потенціалу. У результаті В. Зеленін дійшов висновку, що саморегуляція забезпечує ефективність реалізації поставлених цілей та інтеграції емоційних і когнітивно-поведінкових процесів особистості, завдяки свідомому контролю власних емоцій, думок та дій [6].

Таким чином, у підході В. Зеленіна саморегуляція - це внутрішній механізм, який об'єднує емоційні, мотиваційні та когнітивні компоненти діяльності особистості, що в свою чергу забезпечує її розвитку та психологічній рівновазі.

Слід зазначити, що в сучасних дослідженнях українських науковців проблема саморегуляції розглядається також й в адаптаційному контексті.

Так у своїх дослідженнях, О. В. Брусакова запевняє, що саморегуляція являється не тільки процесом внутрішнього контролю, а й є вагомим механізмом для адаптування. Стверджує, що саморегуляція допомагає індивіду навіть в тяжкі часи, коли середовище швидко змінюється. Для цього потребується навички планування, самоконтролю та коригування власної поведінки. Разом з тим, О. В. Брускова наголошує, що саме саморегуляція є головним та ключовим чинником для успішної соціально-психологічної адаптації [2].

Проте підхід О. П. Хохліної до саморегуляції базується на самосвідомості, саморефлексії та рівні амбіцій. При цьому, виділяється три рівні саморегуляції: базальний емоційний, вольовий та смислово-ціннісний. Базальний емоційний націлений на подолання стресової напруги та врівноваженість емоцій. В свою чергу, вольовий налаштований на подолання труднощів та досягнення поставленої мети, а смислово-ціннісний допомагає гармонізувати внутрішній світ людини та її життєві орієнтири [23]. Таким чином, за О. П. Хохліною, саморегуляція виступає показником

зрілої особи, який створює умови для саморозвитку, самовдосконалення та повноцінної соціально-психологічної адаптації.

Особистісна саморегуляція охоплює різноманітні аспекти функцій психічної організації людини, такі як емоційні, когнітивні та поведінкові. Саме у контексті емоційної складової, саморегуляція є інтегративним механізмом. Слід зазначити, що складовими компонентами цього механізму є асертивність, усвідомленість та самоконтроль імпульсів, раціональне переоцінювання та прийняття ситуації. Як зазначає Н. Шуй, саме ці складові підтримують емоційну врівноваженість та допомагають ефективній стабілізації емоційної напруги [25].

Підсумовуючи, можна сказати, що саморегуляція є важливим механізмом особистості, який допомагає узгоджувати внутрішні стани, емоції та поведінку. Вона підтримує емоційну стабільність, резильєнтність та здатність до соціально-психологічної адаптації. Саме завдяки цьому механізму людина може зберегати внутрішню рівновагу, долати стрес та ефективно пристосуватися до нових умов життя, що особливо важливо у ситуації вимушеної міграції.

1.2. Соціально-психологічна адаптація в умовах вимушеної міграції.

Ознайомившись з важливістю розгляду феномену саморегуляції, хочемо звернути увагу на не менш важливий механізм - соціально-психологічну адаптацію. Саморегуляція забезпечує внутрішній контроль та гармонію особистості, проте адаптація означає зовнішнє пристосування до змін у навколишньому середовищі.

Особливо важливим для розгляду цього питання постає проблема в умовах вимушеної міграції, коли людина стискається з емоційними, соціальними та культурними, комунікативними змінами, які вимагають високого рівня емоційної стійкості, соціальної активності та психологічної гнучкості. Саме емоційна адаптація, як базова складова соціально-психологічної адаптації, сприяє гармонійному поєднанню внутрішньої рівноваги та зовнішньої інтеграції у нове середовище. Тож почнемо, з визначення поняття адаптація.

Згідно з Оксфордським психологічним словником адаптація визначається як процес, коли поведінка та особистий досвід індивіда змінюються для узгодження з новими умовами середовища [39].

Кембриджський психологічний словник визначає адаптацію, як динамічну здатність особи або групи реагувати на нові умови та відповідну психологічну, соціальну та поведінкову реакцію, що сприяють ефективному функціонуванню та досягненню цілей в нестабільному середовищі [50].

Разом з тим, в Американському словнику психологічної асоціації, поняття адаптація представлена в більш розширеному визначенні. А саме, трактується як багатовимірний процес пристосування людини до нових умов, охоплюючи зміни від сенсорних та фізіологічних реакцій до поведінкових та соціально-когнітивних змін, що забезпечує ефективність пристосування до мінливого середовища [61].

За визначенням Ж. Піаже адаптація означає зміну психологічних особливостей або процесів на відповідь вимог навколишнього середовища. Швейцарський психолог розділяє адаптацію на асиміляцію та акомодацию. Саме ці два процеси пов'язані та показують, як саме людина пристосовується до освоєння нового досвіду та змінюється в своєму уявленні відносно нових умов [39].

Сучасні підходи визначають адаптацію як постійний процес узгодження людини з навколишнім середовищем.

Один із сучасних підходів адаптацію представлено у працях Б. Орлов як процес регулювання природних або антропогенних систем у відповідь на зовнішні зміни середовища. Дослідник, виділяє два типи адаптаційних процесів. Передбачувальну, яка сприяє підготовці до можливих змін. Другим типом зазначає реактивну, оскільки виникає реакція у відповідь на вже існуючі виклики. Більше того, наголошує, що адаптація може проявлятися як стійкість, тобто здатність відновлюватися після змін, або як перетворення, що означає глибоку внутрішню перебудову [52].

Таким чином, у психології адаптацію поступово почали розглядати не тільки як фізіологічне явище, а й як психосоціальне, пов'язане зі збереженням внутрішньої гармонії індивіда в середовищі з високою мінливістю.

У дослідженні Дж. Беррі було виділено чотири типи акультурації: національний, інтеграційний, етнічний та дифузний. За даними аналізу було виділено два види пристосування: психологічний та соціокультурний. Психологічна адаптація означає емоційне благополуччя людини, її внутрішню гармонію та комфортне відчуття в новому середовищі. Соціокультурна визначається здатністю до ефективної взаємодії з новим суспільством та вмінням пристосувати свою поведінку до культурних норм. Результати дослідження свідчать, що люди з інтеграційним профілем більш адаптовані, у той час як з дифузним мають найнижчий рівень психологічної та соціокультурної адаптації [35].

Таким чином, з результатів даного дослідження можна зробити висновок, що збереження своєї культури разом із прийняттям правил нового суспільства є основою успішної соціально-психологічної адаптації мігрантів.

В аналогічному напрямку активно працював К. Ворд. Точка зору К. Ворда збігається з висновками Дж. Беррі. Однак, акцентуючи, що адаптація не лише соціокультурний, а й емоційний вимір, пов'язаний з відчуттям благополуччя. Дослідник також розділяв процес адаптації на два взаємопов'язані виміри психологічний та соціокультурний. Разом із тим, підкреслював, що психологічна адаптація відображає рівень емоційного благополуччя, внутрішньої рівноваги та задоволення людини. Тоді як соціальна ефективно функціонуванню з новим середовищем [62; 63]. Отже, емоційна адаптація також є ключовою складовою соціально-психологічного пристосування.

В галузі когнітивної теорії емоцій Р. Лазарус розглядає емоційну адаптацію як результативний процес оцінки ситуації. Тобто, особа першочергово аналізує чи дана подія викликає загрозу, а вже потім чи ресурсно наповнена для подолання цієї проблеми. Р. Лазарус стверджував, що інтерпретація ситуації людиною, повністю залежить від характеру реакцій емоційно та вибору стратегій подолання [29; 47].

Згідно з поглядом Р. Лазарус, впливає, що емоційна адаптація є не лише процесом регуляції внутрішнього стану, але й важливий компонент соціально-психологічної адаптації, адже вона допомагає людині зберігати ефективну взаємодію з оточенням у стресових умовах.

У транзакційній теорії стресу та копіngu Р. Лазарус разом з С. Фолкман розглядають емоційну адаптацію як процес взаємодії індивіда з навколишнім середовищем. Тобто, реакція людини на ситуації стресового характеру та відновлення емоційного балансу, залежить від сприйняття та оцінки самої ситуації індивідом. Центральним механізмом цієї концепції виділяють когнітивну оцінку. В ході якої, особистість аналізує та визначає рівень важливості ситуації, її значення та наявність ресурсів на подолання. В свою чергу, дане оцінювання впливає на характер емоційного прояву, ефективність соціальних зв'язків та вибору подальших дій для вирішення проблеми [36; 41; 46].

Р. Лазарус та С. Фолкман виділяють два типи подолання стратегій: проблемно-орієнтовний, спрямований на зміну ситуації та емоційно-орієнтований, націлений на зменшення стресу. Також, в концепції зазначається, що ефективність адаптації прямо пропорційно залежить від коректного застосування цих стратегій [36; 41; 46].

Очевидно з цього підходу, слід зазначити, що при збалансованому використанні даних стратегій можна зменшити стресовий рівень та сприяти відновленню гармонійного емоційного стану. А отже, сприяти конструктивній соціально-психологічній адаптації особистості в нових кризових умовах.

Також, слід врахувати, що у своїй соціально-когнітивній теорії А. Бандура, підкреслює, що саме самоефективність, тобто віра людини у власну спроможність ефективних дій, має рівень визначення емоційної стійкості та успішного пристосування у нове середовище. За А. Бандурою, вміння долати труднощі формує самовпевненість у власних можливостях, знижує внутрішню напругу і врівноважує [32]. У цьому контексті емоційна адаптація забезпечує психологічну основу соціально-психологічного пристосування, формуючи впевненість у власні сили та здатність до контролю своїх емоцій.

В основній ідеї за С. Хобфоллом лежить такий погляд, що психологічне благополуччя та здатність подолання стресу залежать від наявності психосоціальних ресурсів. Ці ресурси є основою для подолання життєвих викликів. Згідно його бачення, до ресурсів він відносить різні сфери, такі як фізичне здоров'я, процеси

когнітивного характеру, емоційної складової, соціальна підтримка та інші. Тим більше, С. Хобфолл наголошує, що вони мають вагоме значення для успішного адаптування в мультикультурному оточенні [43]. Отже, здатність емоційного відновлення тісно пов'язана й з соціальними чинниками, що робить її невід'ємною складовою соціально-психологічної адаптації.

Д. Бонанно розглядає емоційну адаптацію як залежний процес від контекстуальної чутливості емоцій та гнучкого реагування. Тобто, здатність індивіда адекватно реагувати до відповідної ситуації. На його концепції, саме гнучкість емоційного реагування зберігає психічну стійкість навіть у складних або травматичних ситуаціях. Більше того, люди з такою здатністю мають високий рівень емоційної стійкості та успішну адаптованість до нових умов. Крім того, ригідні емоції призводять до підвищеного ризику виникнення депресій, тривожних розладів та труднощів в психологічно-соціальній адаптації [38].

Отже, підхід Д. Боннано підкреслює, що недостатньо просто контролювати свої емоції, а потрібно ще вміти адаптувати їх під конкретну проблему. Разом з тим, така емоційна гнучкість, має вплив на ефективність саморегуляції, психологічну стійкість, соціальну поведінку та загальне благополуччя особистості.

У своїй теорії розширення та побудови Б. Фредріксон доводить, що саме позитивні емоції мають ключову роль в розширеному мисленні та формуванні адаптивної поведінки. Стверджує, вони стимулюють до проявлення творчості, соціальній взаємодії та дослідження нових можливостей. Завдяки цьому, створюється процес формування нових довготривалих внутрішніх ресурсів: психологічні, когнітивні та соціальні. Також, ці ресурси сприяють відновленню емоційної рівноваги та підвищують стресостійкість [42].

Таким чином, підхід Б. Фредріксон підтверджує ключову роль позитивних емоцій у саморегуляції та адаптивному функціонуванні особи.

Завершуючи, варто зазначити, що у концепції психологічного благополуччя К. Ріфф поглиблює розуміння пристосування людей емоційно. К. Ріфф підкреслює, що це веде до внутрішньої гармонії, прийняття себе та хороших стосунків з оточуючими. За К. Ріфф психологічне благополуччя містить шість головних частин:

прийняття себе, незалежність, наявність цілі, соціальні взаємини, особистісний розвиток та вміння справлятися зі своїми життєвими обставинами [55].

Виявляється вірогідним, що ця ідея показує всебічний підхід до розуміння адаптації індивіда, де психологічне благополуччя особи створюється за допомогою власним зусиллям, взаємодії з оточуючими та саморегуляцією.

Д. Сам і Дж. Беррі розділили сучасні підходи до акультурації на психологічну, соціальну та емоційну адаптацію. По суті підкреслюючи, що успішна адаптація це взаємний процес пристосування один до одного, як самої особистості, так і суспільства. Наголошуючи, на важливості розвивати емоційну витримку та відчуття приналежності до нового оточення [56].

Відповідно до цього підходу, можна підкреслити, що конструктивна адаптація людини в новому суспільстві охоплює не тільки зміни у поведінці, а й підтримку психологічних ресурсів, емоційної стійкості та ефективного реагування на нові умови.

Між іншим Б. Мескіта вважає, що емоції створюються культурою і допомагають людині відповідати нормам, правилам та очікуванням власного оточення. На її погляд, прояв емоцій мігрантів змінюється під впливом нового середовища. Тобто, для кращої відповідності цінностям та правилам суспільства, люди поступово змінюють те, як вони відчують та показують емоції. Саме це, запевняє Б. Мескіта, й допомагає краще зрозуміти емоційне пристосування особистості до нових умов буття [51].

Саме цей погляд, підкреслює, що саморегуляція та емоційна адаптація не тільки внутрішній, а й культурно-модифікований процеси, які сприяють ефективній соціально-психологічній адаптації. Та допомагає пояснити, чому для адаптації у нове суспільство важливо узгодження своїх власних емоційних стратегій з соціальними вимогами навколо.

Безперечно, концепції іноземних науковців є цінним теоретичним підґрунтям розуміння емоційної адаптації під час вимушеної міграції. В аналогічному напрямку працюють й українські дослідники, роблячи вагомий вклад у розвиток цієї теми,

особливо у контексті психологічного здоров'я, життєстійкості та соціальної інтеграції внутрішньо переміщених осіб.

У контексті сучасних українських досліджень особливої уваги заслуговує дослідження В. В. Плохих та О. Чіпіленко, де було проаналізовано зв'язок між психічним здоров'ям, емоційним станом і часовою перспективою вимушено переміщених осіб. Було встановлено, що люди з вищим рівнем психічного здоров'я характеризуються більшою емоційною стійкістю, цілеспрямованістю, орієнтацією на майбутнє та позитивним ставленням до власного минулого. Натомість у переселенців із низьким рівнем психічного здоров'я спостерігаються тривожність, депресивні стани та дезорганізація часової перспективи, що свідчить про порушення процесів емоційної адаптації [16].

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що емоційна стабільність, внутрішній контроль і позитивна орієнтація на майбутнє є базовими умовами конструктивної адаптації в умовах вимушеної міграції.

Вагомий внесок у дослідження процесів адаптації українців зробила А. Г. Єфімова. Було виділено активну та пасивну адаптацію. Активна характеризується високим рівнем самоефективності та ресурсності, внутрішнім локусом контролю та емоційною врівноваженістю, що сприяє успішному соціально-психологічному адаптуванню. Втім, пасивна, яка частіше зустрічається у вимушених мігрантів, проявляється сильними емоційними перепадами, тривожністю, депресивністю, агресією, низькою стресостійкістю та невизначеністю [64].

Згідно з цим, дослідження А. Г. Єфімової показали, низький рівень розвитку особистісних ресурсів є головною причиною емоційної дезадаптації, а розвиток цих ресурсів особистості забезпечує конструктивну соціально-психологічну адаптацію до нових умов середовища.

Слід врахувати дослідження В. Стець, в якому відокремлено шість типів пристосування: адаптивний, комфортний, депресивний, інтерактивний, ностальгічний та відчужений. Тим більше, було доведено, що успішність адаптації пов'язане з вищим рівнем емоційного комфорту, прийняття себе та інших. А ось, емоційна врівноваженість та низька самовпевненість відносяться до депресивної та

ностальгічної адаптації [20]. Таким чином, дані результати свідчать, що необхідними чинниками для успішної соціально-психологічної адаптації мігрантів до нових умов є емоційна рівновага та внутрішнє прийняття себе.

Серед сучасних досліджень, присвячених емоційній адаптації біженців виділяється праця В. Абдуллаєвої. Було здійснено порівняльний аналіз особистих якостей вимушено переміщених осіб залежно від рівня їх адаптивності. В ході чого, було встановлено, що емоційна стійкість, сміливість, відкритість у спілкуванні та домінування є ключовими механізмами для соціокультурних умов. Особистість з високим рівнем адаптації має емоційну рівновагу, самовпевненість, комунікабельність та життєрадісність. Зокрема, група з низькою пристосованістю переживає емоційну напруженість, тривожні стани, самозвинувачення та замкнутість [1]. Отже, емоційна стійкість й рівноваженість є базовими чинниками для соціально-психологічної адаптації особистості в умовах вимушеної міграції.

К. Василькевич та Т. Кікінеджі у своєму дослідженні виявили особливості емоційного ставлення вимушено переміщених осіб, які проживають в країнах Європи. Результати показали, що українці за кордоном пов'язують своє майбутнє з перемогою, миром, безпекою, довірою, оптимізмом та свободою. Саме це свідчить про позитивну емоційну стабільність та бажання самореалізації. У той же час, теми війни, страти, страху й самотності викликають деструктивний вплив емоцій. К. Василькевич та Т. Кікінеджі зауважують, що емоційне ставлення є важливою рисою особистості, що вагомо впливає на психологічне благополуччя. Також є індикатором успішності пристосування у новий соціокультурний світ. Найбільш ефективним чинником адаптації є емоційна підтримка від родини та друзів, яка сприяє самоорганізованості, стабілізації та підвищенню життєстійкості людини [5].

Дослідження показало, що емоційна стабільність, позитивне ставлення до майбутнього та підтримка рідних є основними умовами соціально-психологічної адаптації при вимушеній міграції.

Підсумовуючи, можна зазначити, що соціально-психологічна адаптація в умовах вимушеної міграції є складним багаторівневим процесом, який охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові зміни. Її успішність значною мірою залежить від

розвитку емоційної гнучкості, внутрішніх ресурсів і саморегуляційних механізмів, які допомагають людині зберігати психологічну стабільність, соціальні зв'язки та здатність до конструктивного пристосування в новому культурному середовищі.

1.3. Психологічні ресурси особистісної саморегуляції та їх роль у соціально-психологічній адаптації в умовах міграції.

За визначенням О. В. Макарова та В. В. Стрілець психологічні ресурси - це внутрішньо-індивідуальні характеристики особи, які допомагають доцільній діяльності підтримувати психічне здоров'я та долати стрес. Виділяють такі ресурси як життестійкість, оптимізм, самоефективність, локус контролю та приймання невизначеності. Ці особливості сприяють ефективному адаптуванню та стресостійкості. Науковці запевняють, що особистісні ресурси змінюються та розвиваються, так як людина може їх набути, зберігати й розвивати протягом свого власного життя. Між іншим, вони є помічниками гнучкого керування собою та пристосуванню до навколишнього світу [9].

Подібні результати були виявлені українськими вченими у дослідженні В.В. Плохих, З. Кіреєвою та М. Скоромною. Вчені довели, що психологічний капітал, складовою частиною якого є самоефективність, життестійкість, надія та оптимізм, має частковий вплив на зв'язок між, тим як люди сприймають стрес та їх задоволеність життям. Відповідно до цього, саме це підтверджує, що розвиток внутрішньо-психологічних ресурсів сприяє успішній соціально-психологічній адаптації [15].

Згідно словника Американської психологічної асоціації життестійкість характеризується, як процес успішного пристосування людини до складно-життєвих ситуацій. Досягнення цього результату відбувається завдяки гнучкості психіки, емоцій та поведінки особистості. А також, здатності особи пристосуватися до внутрішніх та зовнішніх вимог [61].

С. Мадді та С. Кобаса вводять конструкт життестійкості. За їх ідеєю, життестійкість є загальною установкою, включаючи переконання про світ індивіда,

його самого та взаємодію з ним. Вона має три основні частини: залученість, прийняття ризику та контроль. Під залученістю мається на увазі життєва активна позиція, відсутність відчуження та відчуття зв'язка зі світом. Прийняття ризику про готовність до викликів та змін, а ось контроль, про вмиле керування собою, бачення складностей в позитивному руслі та пошук розвитку можливостей. Дослідження показали, що життєстійкість зменшує ризик прояву психічних та фізичних проблем в період стресу. Також, підтримує якість життя та відчуття благополуччя людини, навіть коли є проблеми зі здоров'ям. Вчені вважають, життєстійкість головним особистим ресурсом, який є помічником набуття успішності, продуктивності та успішної пристосованості до будь-яких змін [44; 45].

Такої ж позиції дотримуються й українські вчені С. Б. Кузікова та Т. І. Щербак. За результатами їх дослідження, життєстійкість є дуже важливим ресурсом для людини, точніше для її пристосування у найскладніших життєвих випадках. При чому вони підкреслюють, що життєстійкі переконання виступають помічником для сприймання важких подій як менш травматичні, так як є готовність людини до дій та віра в свої власні сили. У тому числі було виявлено, зв'язок високого рівня життєстійкості з розвитком особистості, емоційним спокоєм, оптимістичною точкою зору, тягою до життя та безумовного прийняття себе. Більше того допоміжну функцію із зменшенням проблем пристосування. Натомість, низький рівень життєстійкості пов'язаний с дезадаптивністю. Було доведено, що залученість, контроль, готовність до ризику, які є складовими життєдіяльності мають позитивний характер до конструктивної адаптації. Окрім того, було згадано, що оптимізм та віра в сили пов'язані з контролем, а готовність ризикувати зі здатністю долати та вмінь оцінювати труднощі, при чому не втрачаючи емоційної стабільності [7].

Ці дані слугують достатньою підставою до висновку, що життєстійкість є важливим ресурсом психологічної стресостійкості особистості, її внутрішнього комфорту, реалізації ефективних стратегічних чинників саморегуляції та успішної соціально-психологічної адаптації, складовою якої є емоційна врівноваженість.

Згідно з поглядами І. М. Білою, життєстійкість є особистісним ресурсом людини, забезпечуючий швидке пристосування, саморозвиток, продуктивну комунікацію та відновленню в умовах тяжким обставин. В основі її концепції підкреслюється, що життєстійкість та резильєнтність виступають базуючими адаптативними аспектами. Саме ці механізми, формують емоційну спокійність, допомагають долати стрес та розвиватися особистісно. Вони є основою самореалізації та гармонійного життя у умовах стресу [37].

Підсумовуючи вище розглянуті концепції, простежується, що життєстійкість лежить в основі стресостійкості, гармонії внутрішнього світу людини та сприяє успішній соціально-психологічній адаптації. Більше того, яку можна розвивати за допомогою спеціальних тренінгів.

Розглянемо самоефективність як регулятор до емоційної стабільності. Відповідно Американського психологічного словника, самоефективність означає уявлення людини про її успішну здатність діяти в різноманітних стресових ситуаціях та впливання на свою поведінку. Цей термін був створений саме А. Бандурою, який вважається одним із головних факторів емоційного, мотиваційного та поведінкового впливів [61].

Згідно Кембриджського психологічного словника самоефективність є переконанням особистості у власній здібності мати вплив на своє життя. Відокремлюється на три форми: індивідуальна, яка має характер впливу власного функціонування; заступницьку, коли вплив проявляється через інших; колективну, тобто здатність людей в об'єднанні своїх знань та сил з метою досягнення певної цілі [50].

За концепцією А. Бандури, поняття самоефективність є вірою індивіда в продуктивне керування життєвими обставинами для досягнення бажаних результатів. За А. Бандури, самоефективність відрізняється від життєстійкості, яка є особистою рисою, та від резильєнтності, яка є здатністю до післястресового відновлення. Дослідження підтверджують, що самовпевненість у власну ефективність впливають як на успішні результати у справах, так й на фізичне здоров'я та емоційний добробут [31].

Згідно з ідеєю Р. Шварцера, “сприймана загальна самоефективність уособлює оптимістичну віру людини у свою здатність контролювати широкий спектр складних або нових завдань і долати несприятливі події. Ця концепція відображає загальне або контекстуально специфічне переконання людини щодо своєї здатності ефективно координувати навички та здібності в складних ситуаціях” [57, с. 3].

У межах цього підходу підкреслюється, що саме переконання у власній здатності впливати на перебіг подій визначає те, як особистість реагує на стрес та складні життєві обставини. Тому, як зазначає, Р. Шварцер “сприйнята самоефективність виявляється потужним визначальним фактором, що формує реакцію людей на складні обставини та глибоко впливає на їхню психологічну стійкість і благополуччя” [57, с. 3].

С. Хобфолл розглядає самоефективність особистісним ресурсом стійкості, який допоміжно функціонує забезпеченню добробуту психіки особи, її внутрішнього комфорту та емоційного спокою. Тим більше, реалізує функціональні умови життя при стресових обставинах [43].

Слід також врахувати дослідження Н. Саммер, А. Карансі, М. Берумет та Б. Гюнес відстежили, що при високому рівні самоефективності знижується рівень тривожності та депресивності. Особливо це обумовлює стійкість емоційного характеру при травматичній ситуації будь-якої категорії [58].

Слід врахувати, що за поглядом А. Бандури самоефективність важливою складовою саморегуляції. А саме в основі своєї визначає спроможність долати стрес та труднощі, зберігаючи емоційну стабільність [32].

Як уже підкреслювалося вище науковцями, самоефективність є важливим мотиваційним та керуючим фактором, який поєднує в собі самовпевненість у своїх власних можливостях з емоційною стійкістю.

Таким чином, у наукових підходах стресостійкості розглядаються такі взаємопов'язані складові психічного потенціалу як життестійкість, самоефективність та саморегуляція. Адже, що саме вони виступають головними факторами до забезпечення емоційно-врівноваженого стану, а отже ефективнішій адаптації в різноманітних життєвих ситуаціях [48; 43].

За сучасних обставин, коли суспільство стикається з серйозними життєвими викликами, особливо під час війни, питання особистісної регуляції постає дуже важливим.

Останні українські дослідження підтверджують, що саморегуляція є одним із основних психологічних ресурсів для конструктивної соціально-психологічної адаптації під час травматичного досвіду.

Ю. М. Соломко вважає, що тривожні стани під час війни можуть провокувати включення механізмів самоконтролю з метою збереження внутрішньої стабільності та ефективної діяльності. Також стверджує, що саморегуляція сприяє свідомому плануванню, контролю та зміні власних дій особистості у відповідності до поставленої ключового завдання, навіть в невизначених обставинах. Ю.М. Соломко підкреслює, що саме емоційно-вольова саморегуляція забезпечує зниження рівня емоційного стреса та формуванню позитивних установок [14]. Таким чином, саморегуляція виконує не тільки захисну функцію, а й адаптивну. Тим більше, сприяє гармонії внутрішнього стану людини, підвищенню стресостійкості та здатності до самозбереження.

В свою чергу Ю. С. Бондарчук стверджує, що стресова криза є причиною руйнування звичного способу життя. Він є руйнівною силою для порушення психіки людини, що вимагає активізації внутрішніх ресурсів саморегуляції. Крім того, для подолання негативних наслідків набутої травми потрібне відновлення відчуття безпеки, розвиток самоконтролю та виявлення конструктивних адаптаційних методів [3]. Головним чином, саморегуляція є основним механізмом психічного благополуччя, який зберігає стресостійкість та цілісність особистості під час тривалого стресу.

Також, у сучасних українських концепціях, розглядається саморегуляція не тільки в контексті самоконтролю, а й як універсальний механізм адаптованості до стресових умов.

М. Савченкова та Д. Журавльов пояснюють, адаптивну саморегуляцію стресу як об'єднуючий процес розумових, емоційних та поведінкових способів керування своїм психічним станом. Між іншим, акцентуючи увагу, що саморегуляційні

навички є фундаментально-головним компонентом в емоційному стані та витривалості, гнучкості мислення та оптимальній соціальній взаємодії [17].

Як було зауважено В. І. Скориком, психологічна саморегуляція є особистісною рисою багатовимірною характеру. До складу якої входять когнітивні, емоційні та поведінкові механізми. Саме вони свідомо управляють внутрішнім станом людини й реакціями на зовнішні чинники. В. І. Скорик підкреслює, що високий рівень саморегуляції сприяє ефективній комунікації, емоційній стійкості, емпатичному розвитку та соціальній відповідальності. Однак низький рівень, навпаки, обумовлює ригідність, надмірну імпульсивність та конфліктність [19].

Згідно з дослідженням В. Зеленіна, ефективна саморегуляція є визначальним чинником професійного успіху та психічного здоров'я під час стресових обставин. Дослідник підкреслює, що здатність особистості регулювати свій власний емоційний стан, контролювати поведінку та зберігати цілеспрямованість є запорукою ефективної адаптації до змін у середовищі [6].

Отже, життєстійкість, самоефективність та саморегуляція виступають основними психологічними ресурсами, які забезпечують успішну соціально-психологічну адаптацію особистості. Формуючи, внутрішню стійкість, емоційну врівноваженість, здатність долати стрес і конструктивну взаємодію з новим середовищем, що є ключовими умовами ефективного пристосування в умовах вимушеної міграції.

1.4. Сучасні українські та міжнародні дослідження зв'язку особистісної саморегуляції та соціально-психологічної адаптації.

Важливим сучасним міжнародним дослідженням у сфері впливу особистісних ресурсів на адаптацію є огляд Р. Шварцера, присвячений ролі самоефективності та особистісних ресурсів на подолання труднощів у контексті негативних переживань.

У цьому огляді було узагальнено результати 27 емпіричних робіт, які охоплювали 8011 учасників, що пережили колективні травматичні події, такі як війну та вимушену міграцію. На основі аналізу цих даних встановлено, що більш

високий рівень самоефективності пов'язаний з нижчим загальним дистресом, меншою вираженістю симптомів ПТСР, а також кращими показниками соматичного здоров'я [57].

Окремо у роботі розглядаються й результати досліджень, проведених серед української молоді під час повномасштабної війни. Узагальнені дані показують, що оптимізм, резильєнтність, посттравматичне зростання й соціальна підтримка виступають важливими ресурсами, які сприяють суб'єктивному благополуччю та психологічній стійкості молодих людей в умовах тривалого стресу [57].

Таким чином, результати міжнародного огляду засвідчують, що самоефективність, як психологічний ресурс особистісної саморегуляції є універсальним чинником, який сприяє зниженню емоційного напруження та конструктивній соціально-психологічній адаптації навіть за умов тривалого стресу та невизначеності.

У дослідженні М. Р. Миронишеної був проведений емпіричний аналіз особливостей психологічно-соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб в Україні. В ході якого, було досліджено, що більша частина досліджуваних мають низький рівень адаптації та емоційного комфорту. Що в свою чергу вказує на наявність труднощів пристосування до нових соціальних умов. Шкала інтертності-екстертності продемонструвала, що більшість покладаються на зовнішні обставини та уникають відповідальності за свої дії, що свідчить про недостатню особистісну саморегуляцію поведінки. У тому числі, матеріали дослідження показали, що люди з кращою пристосованістю мають вищий рівень психологічного благополуччя, задоволеність життям, краще справляються зі стресом, мають міцні нерви та добре комунікують [12].

Таким чином, це дослідження підтверджує, що особистість, яка залежна від інших та обставин, емоційно нестабільна, тобто з низьким рівнем саморегуляції має складності з соціально-психологічною адаптацією. З цього випливає, що розвиток самоконтролю, самоусвідомлення та стресостійкості є важливим фактором для адаптації, як емоційної так й соціальної.

Отже, результати дослідження допомагають краще зрозуміти, як окремі індивідуально-психологічні характеристики, пов'язані з внутрішньою організованістю та емоційною стабільністю, впливають на соціально-психологічну адаптацію.

Важливим внеском до сучасних емпіричних досліджень є праця В. В. Плохих, проведена серед українських мігрантів, які перебувають у Польщі. Дослідником було виявлено, що рівень емоційної стабільності, самоефективності та життєстійкості пов'язаний з успішністю соціально-психологічної адаптації. Було встановлено, що особи з високими показниками цих психологічних ресурсів мають нижчий рівень тривожності та дистресу, краще справляються з післяміграційними труднощами та демонструють більш позитивне сприйняття майбутнього [53].

Отже, результати дослідження підтверджують, що розвиток особистісної саморегуляції, самоефективності й емоційної стійкості сприяє конструктивній соціально-психологічній адаптації українців у новому культурному середовищі.

Згідно даних дослідження Т. Хаустової, М. Павлюченко та О. Ставицької, було проаналізовано взаємозв'язок життєстійкості внутрішньо переміщених осіб з їх почуттям розчарування у суспільстві. В ході якого було виявлено, що рівні життєстійкості та контролю нижчі за норму. Тим більше, було встановлено негативну кореляцію між життєстійкістю та соціальною фрустрацією. А отже, чим вища життєстійкість особистості тим менше емоційного виснаження та незадоволення. Як підкреслено дослідниками, життєстійкість виконує функцію важливого психологічного ресурсу, забезпечуючи самоконтроль емоцій, оптимізм та стресостійкість [22].

Отже, згідно результатів дослідження, є підтвердження, що розвиток життєстійкості, як внутрішньо-психологічного ресурсу саморегуляції має сприяючий характер на успішність соціально-психологічної адаптації та зменшення негативних емоційних проявів при вимушених змінах.

Було встановлено зв'язок між складовими саморегуляції та рівнями тривожності внутрішньо переміщених осіб у дослідженні О.О. Набоки. Було виявлено, здатність людини до планування, програмування, оцінки результативності

й надійності прямо корелюють з відчуттям емоційної та ситуативної тривожності. Дані свідчать, що особи з розвиненою саморегуляцією краще організовують свою діяльність, контролюють емоційний стан та врівноважені у складних ситуаціях. Разом з тим, надмірність контролю супроводжується підвищеною тривожністю та емоційним напруженням [13].

У зв'язку з цим, визначено, що саморегуляція допомагає не лише з поведінковими проявами, а й з емоційним станом людини в умовах невизначеності. Таким чином, розвиток саморегуляційних навичок сприяє емоційній стабільності та стресостійкості, й відповідно соціально-психологічній адаптації.

У зарубіжних дослідження також простежується універсальність та важливість саморегуляції та соціально-психологічної адаптації при вимушеній міграції.

У дослідженні сирійських дітей-біженців у Ливані було виділено три саморегуляційні патерни: високий, середній та низький. Було виявлено, що діти з високим рівнем саморегуляції мають низькі показники тривожності, депресивності та соціальної дезадаптації. Разом з тим, низькі показники саморегуляції пов'язані з більшим стресом, прояву емоційності, депресії, агресивності та проблемами зі спілкуванням. Згідно підсумку дослідження, саморегуляція є важливим психологічним інструментом, який забезпечує емоційну врівноваженість та соціальну адаптацію до тяжких життєвих обставинах [27]. Такі підсумки збігаються з українськими дослідженнями, підтверджуючи зв'язок з саморегуляцією та успішною соціально-психологічною адаптацією є універсальним.

Додаткові емпіричні підтвердження отримані в дослідженні М. Г. Урібе Гуахардо, яке було проведене серед іракських біженців, що отримали постійний захист в Австралії. Дослідники виявили, що рівень психологічного дистресу зростав із тривалістю перебування в країні, тобто особи, які проживали в Австралії понад п'яти років, мали вищі показники тривоги й депресивності, ніж новоприбулі.

Цей результат пояснюється накопиченням післяміграційних стресорів, таких як соціальної ізоляції, фінансових труднощів, мовних бар'єрів, а також браком підтримки з боку місцевої спільноти. Дослідники наголошують, що адаптація біженців не є лінійною: на початковому етапі спостерігається “медовий період”

ейфорії, який з часом змінюється емоційним виснаженням і підвищенням дистресу [60].

Це свідчить про те, що саморегуляція і психологічні ресурси, такі як життєстійкість та самоефективність залишаються ключовими чинниками підтримання емоційної стабільності та успішної соціально-психологічної адаптації навіть через кілька років після переселення.

Таким чином, результати досліджень підтверджують, що недостатній рівень психологічних ресурсів та механізмів особистісної саморегуляції та низька стресостійкість підвищують ризик соціально-психологічної дезадаптації серед мігрантів. Тому програми підтримки мають бути спрямовані не лише на початковий період після переїзду, але й на довгострокову психологічну інтеграцію.

Висновки до розділу 1:

1. Саморегуляція є внутрішнім механізмом свідомого контролю когнітивних, емоційних та поведінкових процесів, що забезпечує здатність особистості підтримувати емоційну рівновагу та ефективно соціально-психологічно адаптуватися до життєвих змін.

2. Соціально-психологічна адаптація є багатовимірним процесом пристосування особистості до нових умов життя, який залежить від рівня емоційної стійкості, внутрішніх психологічних ресурсів, соціальної активності та сформованих саморегуляційних механізмів.

3. Життєстійкість та самоефективність є основними психологічними ресурсами особистісної саморегуляції, які забезпечують стресостійкість, внутрішню рівноваженість та конструктивну поведінку особистості в умовах вимушеної міграції.

4. Результати сучасних українських та зарубіжних досліджень підтверджують, що високі рівні саморегуляції, самоефективності та життєстійкості сприяють успішній соціально-психологічній адаптації, тоді як їх дефіцит підвищує ризик дезадаптації.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ ОСОБИСТІСНОЮ САМОРЕГУЛЯЦІЄЮ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЮ АДАПТАЦІЄЮ

2.1. Мета, гіпотеза та завдання дослідження.

На основі теоретичного аналізу встановлено, що особистісна саморегуляція відіграє важливу роль у тому, як людина справляється зі стресом, контролює свої емоції й поведінку та адаптується до нових умов. Для українців, які пережили вимушену міграцію, це особливо важливо, адже адаптація охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові зміни. Психологічні ресурси та механізми саморегуляції допомагають підтримувати внутрішню стабільність та полегшують пристосування до нового соціокультурного середовища. Попередні дослідження показують, що вищий рівень розвитку цих ресурсів пов'язаний з кращим самопочуттям, нижчим рівнем напруги та більш успішною соціально-психологічною адаптацією мігрантів.

Враховуючи це, було сформовано мету дослідження, а саме, визначити особливості взаємозв'язку між психологічними механізмами та ресурсами саморегуляції та параметрами соціально-психологічної адаптації українців мігрантів в Австралії.

Відповідно до мети, була висунута гіпотеза дослідження, згідно з якою припускається, що вищий рівень психологічних механізмів та ресурсів особистісної саморегуляції пов'язаний з більш сприятливими показниками соціально-психологічної адаптації українських мігрантів в Австралії.

Для перевірки гіпотези було поставлено такі завдання дослідження:

1. провести теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення саморегуляції та соціально-психологічної адаптації.
2. визначити психологічні механізми й ресурси особистісної саморегуляції та параметри соціально-психологічної адаптації.
3. провести емпіричне дослідження взаємозв'язку між рівнями психологічних механізмів й ресурсів саморегуляції та показниками соціально-психологічної адаптації українських мігрантів в Австралії.
4. здійснити статистичний аналіз та узагальнення результатів дослідження.

2.2. Соціально-демографічна характеристика вибірки.

Для реалізації завдань дослідження було сформовано вибірку, що складалася з 61 українця, які перебувають під тимчасовим захистом в Австралії за гуманітарною візовою програмою Subclass 786 (Temporary Humanitarian Concern). Ця програма була запроваджена урядом Австралії спеціально для громадян України після початку повномасштабної війни у 2022 році.

Усі досліджувані прибули до Австралії в період з березня по липень 2022 року та на момент дослідження проживали в країні до трьох років, що дозволяє вважати вибірку відносно однорідною за умовами перебування й культурно-соціальним контекстом адаптації.

До вибірки увійшли 31 жінка та 30 чоловіків, що свідчить про практично рівномірне представлення обох статей та мінімізує можливий гендерний перекося у вибірці. Віковий діапазон досліджуваних становив від 19 до 63 років. Середній вік жінок становив 38 років, а чоловіків 33 роки (див. Додаток А).

Таким чином, до вибірки увійшли як молоді дорослі, так і особи середнього та старшого віку, що дозволяє врахувати можливий вплив віку на показники саморегуляції та соціально-психологічної адаптації.

Отже, соціально-демографічна структура вибірки можна вважати достатньою для виконання поставлених завдань дослідження та дозволяє здійснити аналіз взаємозв'язків між психологічними механізмами й ресурсами особистісної саморегуляції та показниками соціально-психологічної адаптації українців, які отримали тимчасовий захист в Австралії.

2.3. Процедура, методики та методи статистичної обробки дослідження.

Процедура дослідження включала два етапи, послідовність яких відповідала меті та завданням роботи. Перший етап передбачав організацію опитування досліджуваних та збір даних для формування вибірки та подальшого аналізу.

Опитування проводилося у форматі онлайн-анкетування в період з травня по вересень 2025 року за допомогою сервісу Google Forms, який дозволив створити електронні опитувальники з фіксацією відповідей. Такий формат дозволив охопити учасників, які мешкають у різних регіонах Австралії, такі як Новий Південний Уельс, Вікторія, Квінсленд, Південна Австралія тощо та забезпечити добровільну участь за умови збереження анонімності. До Google-форми було включено анкету для збору соціально-демографічних даних віку й статі та комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вимірювання основних змінних дослідження.

Для вимірювання рівня життєстійкості застосовано “Тест життєстійкості” (Hardiness Survey), розроблений С. Мадді та С. Кобасою. Методика складається з 45 тверджень і дозволяє оцінити загальний рівень життєстійкості та три її основні компоненти, такі як залученість, контроль і прийняття ризику (див. Додаток Б). Обробка результатів передбачає нарахування балів за прямими та зворотніми пунктами, після чого обчислюються окремі показники трьох субшкал і загальний рівень життєстійкості. Значення, що дорівнюють або перевищують середні норми ($80,72 \pm 18,53$), свідчать про високий рівень розвитку життєстійкості, а нижчі показники про схильність до емоційної нестійкості та дезадаптації.

Методика була обрана з огляду на її підтверджену у низці досліджень валідність та надійність, а також теоретичну узгодженість із сучасними підходами до розуміння психологічних ресурсів адаптації. Застосування цієї методики є цілком обґрунтованим у межах даного дослідження, оскільки життєстійкість розглядається як центральний психологічний ресурс особистісної саморегуляції, який забезпечує психологічну гнучкість, витривалість і стресостійкість у нових соціокультурних умовах [45]. Учасники дослідження українці, які перебувають під тимчасовим захистом в Австралії, стикаються з необхідністю адаптації до нової культури, мови та соціального середовища, тому саме рівень життєстійкості може виступати ключовим ресурсом їхньої успішної інтеграції.

Для оцінки показника самоефективності було використано “Шкалу загальної самоефективності” (General Self-Efficacy Scale, GSE), розроблену Р. Шварцером і М. Єрусалемом та адаптовану українською мовою І. Галецькою [4].

Методика спрямована на вимірювання загального рівня самоефективності узагальненого переконання людини у власній здатності досягати поставлених цілей, долати складні чи нові завдання й впливати на події у власному житті. Опитувальник складається з 10 тверджень, що оцінюються за 4-бальною шкалою. Сумарний бал, варіюється від 10 до 40, де вищі показники свідчать про більш виражену самоефективність (див. Додаток В). Українська адаптація шкали демонструє високі психометричні показники: внутрішня узгодженість становить $\alpha = 0,84$, а результати методики відзначаються достатньою ретестовою надійністю [4].

У контексті даного дослідження використання цієї шкали є доцільним, оскільки самоефективність є важливим психологічним ресурсом особистісної саморегуляції.

Для дослідження індивідуально-психологічних особливостей досліджуваних було використано “Фрайбурзький особистісний опитувальник” (FPI, форма В), розроблений Й. Фаренбергом, Г. Зельгом і Р. Гампелем. Опитувальник є однією з найбільш поширених багатofакторних методик, спрямованих на вимірювання стабільних рис особистості та емоційних станів [40].

FPI, форма В, складається з 114 тверджень, утворюючи 12 шкал, серед яких: невротичність, спонтанна агресивність, депресивність, дратівливість, товарищескість, врівноваженість, реактивна агресивність, сором’язливість, відкритість, екстраверсія–інтроверсія, емоційна лабільність, маскулінізм–фемінізм. Кожна зі шкал відображає окремий аспект особистісної структури, а їх сукупність дає змогу побудувати цілісний профіль психологічного стану досліджуваного (див. Додаток Г).

Опитувальник дозволяє оцінити рівень емоційної стабільності, соціальної активності, врівноваженості, комунікативності та стресостійкості, що є надзвичайно важливими характеристиками для аналізу процесів соціально-психологічної адаптації в умовах міграції. До низьких відносяться результати від 1-3 шкали, до середніх від 4-6, до високих від 7-9. Високі показники за шкалами “товарищескість” та

“відкритість” відображають кращу соціальну та поведінкову адаптованість, здатність до конструктивної взаємодії, стабільності у міжособистісних ситуаціях та відкритості до соціального оточення. Натомість підвищені значення за шкалами “невротичність”, “депресивність” чи “реактивна агресивність” можуть свідчити про емоційну нестабільність і труднощі у пристосуванні до нового середовища.

Методика була обрана тому, що дає змогу кількісно оцінити як адаптивні, так і дезадаптивні риси особистості, забезпечує широкий діапазон діагностичних можливостей та має високу валідність і надійність [8].

Використання цього інструменту дозволить поглиблено проаналізувати психологічний профіль досліджуваних та оцінити, які саме риси сприяють або, навпаки, перешкоджають успішній соціально-психологічній адаптації.

У межах даного дослідження було використано опитувальник “Стиль саморегуляції поведінки”, в українській адаптації Є.М. Коноз та Н.Г. Кондратюк, представлений у сучасних українських психологічних навчально-методичних виданнях [26]. Методика дає змогу оцінити загальний рівень розвитку особистісної саморегуляції та окремих її компонентів планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкості та самостійності.

Опитувальник складається з 46 тверджень, за якими формується профіль регуляційних характеристик та інтегральний показник саморегуляції (див. Додаток Д). Методика застосовується для вивчення індивідуального стилю регуляції поведінки, тобто того, наскільки людина усвідомлено планує власні дії, передбачає їх наслідки, контролює емоційні реакції та здатна гнучко пристосовуватися до змінних обставин.

Застосування даного опитувальника є важливим, оскільки він дозволяє визначити здатність особистості цілеспрямовано організовувати свою поведінку, що безпосередньо пов’язано з ефективністю соціально-психологічної адаптації.

Методика була обрана тому, що її структура безпосередньо відповідають предмету даного дослідження - зв’язку між особистісною саморегуляцією та показниками соціально-психологічної адаптації. Крім того, опитувальник має високу

валідність і надійність, перевірену у багатьох психологічних дослідженнях, та адаптований для використання в україномовних вибірках [26].

Таким чином, з поєднанням цих методик забезпечується можливість комплексного аналізу психологічних механізмів, які можуть впливати на сприятливі показники соціально-психологічної адаптації українців, що перебувають під тимчасовим захистом в Австралії.

Обробка первинних даних здійснювалася у програмі Excel. Відповіді досліджуваних було експортовано з Google Forms, після чого результати за кожною методикою переводилися у бали згідно з інструкціями до методик та зведено у підсумкову таблицю первинних даних (див. Додаток Е).

Другий етап дослідження полягав у статистичній обробці отриманих даних, що забезпечило можливість достовірної емпіричної перевірки висунутої гіпотези.

На цьому етапі було застосовано описову статистику (середні значення, стандартні відхилення, медіану, мінімальні та максимальні показники) для визначення загальних характеристик вибірки. Для виявлення взаємозв'язків між основними змінними рівнем саморегуляції, життєстійкості, самоефективності та соціально-психологічної адаптації було використано кореляційний аналіз за Спірменом. З метою виявлення можливих відмінностей у рівнях розвитку особистісної саморегуляції та соціально-психологічної адаптації за статевою ознакою було використано непараметричний U-критерій Манна–Уїтні.

З метою виявлення статистично значущих відмінностей між адаптованими й дезадаптованими учасниками було застосовано порівняльний аналіз U-критерію Манна–Уїтні з використанням кластерного методу k-середніх. Статистичну обробку даних було проведено у програмі JASP та SPSS.

Так як більшість показників мали ненормальний розподіл, який було перевірено за критерієм Шапіро–Уїлка, тому використовувалися непараметричні методи аналізу. Рівень статистичної значущості приймався на рівні $p < 0,05$.

Застосовані статистичні методи забезпечили можливість емпіричної перевірки гіпотези про зв'язок між психологічними механізмами та ресурсами саморегуляції та показниками соціально-психологічної адаптації українських мігрантів в Австралії.

Висновки до розділу 2:

1. У розділі визначено мету, гіпотезу та завдання дослідження, спрямовані на визначення особливостей взаємозв'язків між психологічними механізмами й ресурсами саморегуляції та параметрами соціально-психологічної адаптації українців мігрантів в Австралії.

2. Сформовано вибірку з 61 українця, які перебувають під тимчасовим захистом за програмою Subclass 786. Вибірка є відносно однорідною за умовами міграційного досвіду, включає майже рівні групи чоловіків та жінок і широкий віковий діапазон, що забезпечує можливість аналізу індивідуальних відмінностей.

3. Обґрунтовано використання валідних психодіагностичних методик Фрайбурзького особистісного опитувальника (FPI, форма В), тесту життестійкості, опитувальника стилів саморегуляції поведінки та шкали загальної самоефективності, які дозволяють комплексно оцінити ключові психологічні характеристики досліджуваних.

4. Визначено комплекс статистичних методів аналізу: описові статистики, кореляційний аналіз Спірмена, порівняльний аналіз за U-критерій Манна–Уїтні та кластерний аналіз k-середніх, які забезпечують можливість достовірної емпіричної перевірки висунутої гіпотези.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ ОСОБИСТІСНОЮ САМОРЕГУЛЯЦІЄЮ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЮ АДАПТАЦІЄЮ УКРАЇНСЬКИХ МІГРАНТІВ В АВСТРАЛІЇ.

З метою дослідження особливостей взаємозв'язків між психологічними механізмами й ресурсами саморегуляції та параметрами соціально-психологічної адаптації серед українських мігрантів в Австралії було проведено математично-статистичну обробку отриманих даних.

3.1. Описова статистика основних психологічних показників вибірки.

Для попереднього аналізу емпіричних даних було розраховано описову статистику для всіх основних змінних дослідження. Це дозволило визначити середні значення (M_e), стандартні відхилення (SD), мінімальні та максимальні показники змінних. Завдяки такому розрахунку ми оцінили загальний рівень розвитку психологічних характеристик досліджуваних та виявили однорідність між ними. Що в свою чергу показало загальні тенденції та створило емпіричну основу для проведення кореляційного, порівняльного та кластерного аналізів.

Результати показали, що показники психологічних ресурсів та механізмів саморегуляції, емоційної сфери та соціально-поведінкових характеристик перебувають у межах середнього рівня (див. Додаток Ж). Такі дані можуть свідчити про відносну збалансованість вибірки, відсутність крайніх проявів та певну рівномірність розвитку основних психічних процесів досліджуваних.

Середні значення за шалами життєстійкості ($M_e = 84.38$; $\min = 33$; $\max = 123$), самоефективності ($M_e = 31.34$; $\min = 18$; $\max = 40$) та саморегуляції ($M_e = 30.39$; $\min = 4$; $\max = 41$) можуть свідчити про наявність достатнього рівня впевненості у власних силах досліджуваних та потенційну здатність справлятися з психічними навантаженнями. Такі результати можуть відображати, що у досліджуваних є певна сформованість основних особистісних ресурсів, які можуть бути пов'язані з підтриманням емоційної стабільності та можуть відігравати роль у соціально-психологічній адаптації в стресових ситуаціях [31; 44].

Помірні показники за іншими регуляційними чинниками, такими як планування ($M_e = 6.15$; $\min = 1$; $\max = 9$), моделюванням ($M_e = 5.56$; $\min = 2$; $\max =$

9), програмуванням ($Me = 5.49$; $min = 1$; $max = 8$), гнучкість ($Me = 6.12$; $min = 1$; $max = 9$) та оцінювання результатів ($Me = 5.84$; $min = 0$; $max = 9$) можуть свідчити про достатній розвиток когнітивно-вольових процесів, які можуть сприяти послідовності дій, усвідомленому контролю поведінки та ефективній організації діяльності в умовах змін [17; 21].

Середні показники за емоційними шкалами дратівливості ($Me = 5.44$; $min = 1$; $max = 9$), невротичності ($Me = 4.87$; $min = 1$; $max = 9$), депресивності ($Me = 5.00$; $min = 1$; $max = 9$), реактивної агресивності ($Me = 5.31$; $min = 1$; $max = 9$), емоційної нестабільності ($Me = 4.84$; $min = 1$; $max = 9$) та врівноваженості ($Me = 5.38$; $min = 1$; $max = 9$) можуть свідчити про відносно збалансований емоційний стан досліджуваних. Це може вказувати на наявність деякої емоційної напруженості у досліджуваних, властивій періоду адаптації. Водночас, й про певне збереження контролю над емоційними реакціями та певну здатність підтримувати внутрішню рівновагу [41; 55]. Це може розглядатися як адаптивний рівень емоційної регуляції, який може допомагати забезпечувати психологічну рівновагу в умовах змін середовища.

Середні рівні за соціально-поведінковим показникам, такими як товарииськість ($Me = 6.16$; $min = 1$; $max = 9$) та відкритість ($Me = 5.93$; $min = 1$; $max = 9$) можуть вказувати на позитивне емоційне налаштування до соціальної взаємодії досліджуваних. Такі показники можна розглядати як важливі фактори успішної соціально-психологічної адаптації [42]. Водночас помірна сором'язливість ($Me = 4.89$; $min = 1$; $max = 9$) може певною мірою ускладнювати соціокультурну взаємодію, але не виходить за типові межі для міграційного досвіду [35].

Отже, результати описової статистики демонструють, що вибірка характеризується середнім рівнем розвитку саморегуляційних та емоційно-соціальних характеристик, що може формувати достатню психологічну основу для подальшого аналізу взаємозв'язку між психологічними механізмами й ресурсами саморегуляції та параметрами соціально-психологічної адаптації серед українських мігрантів в Австралії.

3.2. Кореляційний аналіз ресурсів і механізмів саморегуляції та параметрів соціально-психологічної адаптації.

З метою поглибленого визначення особливостей зв'язків між психологічними ресурсами й механізмами особистісної саморегуляції та параметрами соціально-психологічної адаптації було проведено кореляційний аналіз за непараметричним методом Спірмена. Вибір методу був обумовлений тим, що результати тесту на нормальність розподілу за критерієм Шапіро–Уїлка показали відхилення від нормального розподілу для більшості шкал ($p < 0,05$)(див. Додаток 3). У дослідженні до показників особистісної саморегуляції, як психологічні ресурси належать: життєстійкість та її компоненти (залученість, контроль, прийняття ризику) й самоефективність. А також механізми саморегуляції поведінки: планування, моделювання, гнучкість, програмування, оцінювання результатів, самостійність.

Кореляційний аналіз проводився між психологічними ресурсами і механізмами особистісної саморегуляції та показниками соціально-психологічної адаптації, як емоційними (невротичність, депресивність, дратівливість, емоційна нестабільність та інші), так й соціально-поведінковими (товариськість, сором'язливість, відкритість). Результати кореляційного аналізу між основними показниками саморегуляції та соціально-психологічної адаптації (див. Додаток И).

Було встановлено, що показник життєстійкості має обернені зв'язки з показниками: депресивність ($r=-0,593$; $p=0,00$), дратівливість ($r=-0,303$; $p=0,018$), сором'язливість ($r=-0,397$; $p=0,002$) та емоційна нестабільність ($r=-0,381$; $p=0,002$) та пряму з показником врівноваженості ($r=0,277$; $p=0,031$) (див. Таблиця 3.1).

Таблиця 3.1

Статистичні зв'язки між показниками життєстійкості та емоційними й соціально-поведінкової дезадаптації

		Депреси вність	Дратівлив ість	Сором'язли вість	Емоційна нестабільність	Врівноважен ість
Життєстійкість	R	-,593**	-,303*	-,397**	-,381**	,277*
	p	.000	.018	.002	.002	.031

Отримані результати вказують, що підвищення рівня життєстійкості супроводжується зниженням рівня депресивності, емоційної напруги, замкненості та дратівливості, що може свідчити про її роль як ресурсу емоційної стійкості. Зв'язок із сором'язливістю припускає, що вищий рівень життєстійкості досліджуваних пов'язаний із нижчою схильністю до соціальної замкненості та уникання контактів, тобто з більшою відкритістю до взаємодії з оточенням. Виявлений прямий зв'язок з врівноваженістю може вказувати на те, що життєстійкі досліджувані відзначаються спокоєм, гармонійністю та здатністю контролювати емоції, ймовірно відображає наявність внутрішнього стабілізуючого механізму емоційної адаптації.

Отже, життєстійкість може розглядатися як важливий чинник емоційної стабільності, який пов'язаний зі зниженням дезадаптаційних проявів й підтриманням внутрішньої рівноваги особистості в умовах вимушеної міграції, а також важливим ресурсом соціальної адаптації завдяки зменшенню тенденції до соціального відчуження та підвищенню готовності до контактів. Вона є важливим психологічним ресурсом особистісної саморегуляції, що пов'язана з більш конструктивною соціально-психологічною адаптацією. Отримані результати узгоджуються з положеннями, розглянутими у теоретичній частині, де життєстійкість визначається як один з центральних психологічних ресурсів саморегуляції, стресостійкості та емоційного благополуччя [7; 37; 44].

Таблиця 3.2

Статистичні зв'язки між компонентами життєстійкості та показниками емоційної й соціально-поведінкової дезадаптації

		Депресивність	Дратівливість	Сором'язливість	Емоційна нестабільність
Залученість	R	-,571**	-,286*	-,414**	-,392**
	p	.000	.025	.001	.002
Контроль	R	-,593**	-,341**	-,365**	-,406**
	p	.000	.007	.004	.001
Прийняття ризику	R	-,535**	-,281*	-,347**	-,296*
	p	.000	.028	.006	.021

Показник залученості має обернені зв'язки з депресивністю ($r = -0,571$; $p = 0,00$), дратівливістю ($r = -0,286$; $p = 0,025$), емоційною нестабільністю ($r = -0,392$; $p = 0,002$) та сором'язливістю ($r = -0,414$; $p = 0,001$), що може відображати її роль як чинника активної життєвої позиції (див. Таблиця 3.2). Досліджувані з високою залученістю як правило мають виражену внутрішню мотивацію, більш відкриті до взаємодії й менш схильні до емоційного виснаження. Це узгоджується з положеннями про те, що включеність у діяльність підвищує почуття контролю над ситуацією і знижує ризик депресивних реакцій [7; 44].

Подібні результати отримано й для контролю, який має обернену кореляцію з депресивністю ($r = -0,593$; $p = 0,00$), дратівливістю ($r = -0,341$; $p = 0,007$), емоційною нестабільністю ($r = -0,406$; $p = 0,001$) та сором'язливістю ($r = -0,365$; $p = 0,004$), які можуть свідчити про те, що відчуття керування власною поведінкою й обставинами життя пов'язане зі зменшенням емоційної напруги та підтриманням емоційної стабільності. Також пов'язане з меншою соціальною скутістю та униканням взаємодії, що є ознакою потенційно більш адаптивної соціальної поведінки. Це узгоджується з уявленням про контроль як ключовий регуляційний механізм, що забезпечує внутрішню стабільність та адаптивну впевненість у власних силах [7].

Показник прийняття ризику має обернені кореляції з депресивністю ($r = -0,535$; $p = 0,00$), дратівливістю ($r = -0,281$; $p = 0,028$), емоційною нестабільністю ($r = -0,296$; $p = 0,021$) та сором'язливістю ($r = -0,347$; $p = 0,006$), може свідчити, про те що готовність діяти в умовах невизначеності пов'язана зі зниженням емоційної дезадаптації та меншою схильністю до соціального уникання, що проявляється у нижчому рівні сором'язливості. Високі показники за цією шкалою можуть вказувати на впевненість, ініціативність і відкритість до нового досвіду, що сприяє активному соціальному включенню та зниженню емоційного напруження [7; 44].

Окрім зв'язків із дезадаптаційними показниками, такий компонент життєстійкості, як прийняття ризику продемонстрував також пряму кореляцію з врівноваженістю ($r = 0,306$; $p = 0,016$) (див. Таблиця 3.3).

Таблиця 3.3

Статистичні зв'язки між показниками прийняття ризику та врівноваженості

		Врівноваженість
Прийняття ризику	R	,306*
	p	.016

Це може свідчити, що здатність діяти в умовах невизначеності, приймати відповідальність за власні рішення та проявляти ініціативність пов'язана з більшою емоційною стабільністю. Досліджувані з високим рівнем прийняття ризику зазвичай краще контролюють свої емоції, швидше відновлюються після стресових подій та демонструють внутрішню зібраність. Такий результат узгоджується з теоретичними положеннями, згідно з якими прийняття ризику є ключовою складовою життєстійкості, забезпечує позитивне ставлення до змін, гнучкість мислення та сприяє збереженню емоційної стійкості в складних життєвих ситуаціях [7; 45].

Отже, отримані результати можуть свідчити, що для досліджуваних українців-мігрантів в Австралії життєстійкість та її компоненти, такі як залученість, контроль та прийняття ризику пов'язані з нижчим рівнем емоційної дезадаптації, меншою схильністю до соціальної замкненості та вищою врівноваженістю. Такі зв'язки вказують на можливість того, що життєстійкість може розглядатися як один із важливих ресурсів особистісної саморегуляції, пов'язаний із більш конструктивними емоційними та соціально-поведінковими проявами в умовах вимушеної міграції.

Кореляційний аналіз не виявив статистично значущих зв'язків між показником самоефективності та емоційними (невротичністю, депресивністю, дратівливістю, емоційною нестабільністю, реактивною агресивністю, врівноваженістю) й соціально-поведінковими показниками (товариськістю, відкритістю, сором'язливістю, спонтанною агресивністю) соціально-психологічної адаптації.

Такий результат узгоджується з теоретичною частиною, згідно якою самоефективність розглядається переважно як когнітивний компонент саморегуляції, який може впливати на поведінку та емоційні стани опосередковано, через оцінку

власних можливостей, мотивацію та стратегії діяльності, а не через безпосередньо емоційні чи соціальні реакції [31; 43]. Отже, у межах нашої вибірки самоефективність не продемонструвала зв'язків з емоційними та соціально-поведінковими показниками соціально-психологічної адаптації досліджуваних українців-мігрантів в Австралії.

Наступним кроком дослідження було проведено аналіз загального рівня саморегуляції (див. Таблиця 3.3).

Таблиця 3.3

Статистичні зв'язки саморегуляції з емоційними показниками

		Депресивність	Врівноваженість
Саморегуляція	R	-,353**	,287*
	p	.005	.025

За шкалою саморегуляції було виявлено обернену кореляцію з показником депресивності ($r=-0,353$; $p=0,005$), що може свідчити про зменшення схильності до пригніченого емоційного стану зі зростанням контролю над власними діями та думками. Крім того, виявлено пряму кореляцію з врівноваженістю ($r=0,287$; $p=0,025$), що може вказувати на більшу емоційну стабільність і здатність до збереження оптимістичного налаштування в досліджуваних із високим рівнем саморегуляції.

Отримані дані узгоджуються з теоретичними положеннями, де підкреслюється, що саморегуляція як багатокомпонентний психічний процес, поєднує когнітивні, емоційно-вольові та поведінкові механізми й забезпечує внутрішню гармонію особистості [33]. У контексті нашого дослідження це може свідчити, що сформованість саморегуляційних навичок пов'язана передусім зі зниженням інтенсивності прояву депресивних переживань та підвищенням емоційної врівноваженості, що, у свою чергу, може сприяти більш адаптивним емоційним реакціям до нових соціокультурних умов.

Таким чином, виявлені зв'язки між загальним рівнем саморегуляції, депресивністю та врівноваженістю вказують, на те що особистісна саморегуляції

може відігравати важливу роль в емоційному компоненті соціально-психологічної адаптації. Вищий рівень саморегуляції пов'язаний з менш вираженою емоційною дезадаптацією та більш збалансованим емоційним станом, що може створювати підґрунтя для конструктивнішого переживання стресових подій і поступового пристосування до нових соціокультурних умов.

Отже, саморегуляцію можна розглядати як один із важливих внутрішніх механізмів, який підтримує емоційну стійкість та може опосередковано сприяти успішній соціально-психологічній адаптації українців-мігрантів.

Було встановлено, що такий показник саморегуляції, як моделювання має негативні зв'язки з депресивністю ($r = -0,349$; $p = 0,006$), дратівливістю ($r = -0,353$; $p = 0,005$), емоційною нестабільністю ($r = -0,334$; $p = 0,009$) і сором'язливістю ($r = -0,376$; $p = 0,003$) (див. Таблиця 3.4).

Таблиця 3.4

Статистичні зв'язки між моделюванням та показниками емоційної й соціально-поведінкової дезадаптації

		Депресивність	Дратівливість	Сором'язливість	Емоційна нестабільність
Моделювання	R	-,349**	-,353**	-,376**	-,334**
	p	.006	.005	.003	.009

Це може свідчити, що більш розвинуте моделювання може допомагати досліджуванам краще орієнтуватися у ситуаціях, передбачати їх розвиток та регулювати власні дії відносно обставин. Негативні зв'язки з депресивністю, дратівливістю та емоційною нестабільністю можуть вказувати на те, що здатність прогнозувати та реалістично оцінювати обставини може бути пов'язана зі зниженням ризику інтенсивних емоційних переживань. Негативний зв'язок із сором'язливістю може свідчити, що вміння раціонально оцінювати ситуацію та передбачати її розвиток може знижувати невпевненість у соціальних контактах і може сприяти більш відкритій поведінці. Це вказує на важливість когнітивного передбачення як складової емоційної стабільності [1; 19]. Отже, моделювання можна

розглядати як важливий когнітивний компонент саморегуляції, який може бути пов'язаний зі зниженням проявів емоційної дезадаптації та меншою схильністю до соціального уникання.

Аналіз показників програмування та оцінювання результатів показав наявність обернених кореляцій із емоційним показником депресивності відповідно ($r = -0,280$; $p = 0,029$) та ($r = -0,313$; $p = 0,014$) (див. Таблиця 3.5).

Таблиця 3.5

Статистичні зв'язки показників програмування та оцінювання результатів з депресивністю

		Депресивність
Програмування	R	-,280*
	p	.029
Оцінювання результатів	R	-,313*
	p	.014

Такі дані можуть свідчити, що вміння продумувати власні дії, планувати кроки та аналізувати їх результати пов'язане з нижчим рівнем депресивних переживань. Досліджувані, які схильні заздалегідь організовувати свою поведінку та оцінювати досягнуте, можуть краще справлятися зі складними ситуаціями та рідше відчують емоційну пригніченість. Негативні зв'язки з депресивністю можуть свідчити про те, що планування та рефлексивне оцінювання результатів можуть підтримувати відчуття контролю над подіями, може дозволяти своєчасно змінювати поведінкові стратегії й можуть зменшувати переживання безпорадності, однієї з основних ознак емоційної дезадаптації.

Отримані результати узгоджуються з теоретичними уявленнями, у яких наголошується, що планування, прогнозування та самоаналіз є важливими регуляційними механізмами, що сприяють емоційній стійкості та психологічному благополуччю [19].

Таким чином, програмування та оцінювання результатів можна розглядати як значущі компоненти саморегуляції, які можуть бути пов'язані зі зниженими

проявами депресивних переживань та більш адаптивними емоційними реакціями у ситуації вимушеної міграції.

Було виявлено, пряму кореляцію між показником саморегуляції гнучкістю та емоційним показником врівноваженістю ($r = 0,322$; $p = 0,011$) (див. Таблиця 3.6).

Таблиця 3.6

Статистичні зв'язки між показниками гнучкості та врівноваженості

		Врівноваженість
Гнучкість	R	,322*
	p	.011

Це може свідчити, що здатність досліджуваних швидко перебудовувати свої дії, підлаштовуватися до змін та коригувати поведінку відповідно до ситуації може бути пов'язана з вищою емоційною стабільністю та стійкістю до стресу.

Отриманий результат узгоджується з теоретичними положеннями, де гнучкість регуляторних процесів є важливою умовою емоційної рівноваги, оскільки дає змогу своєчасно реагувати на нові обставини та уникати внутрішнього напруження [33].

Таким чином, гнучкість як компонент саморегуляції, може сприяти більш конструктивним емоційним реакціям та може підтримувати емоційну врівноваженість досліджуваних українців-мігрантів у ситуації вимушеної міграції.

Також, було виявлено, пряму кореляцію між показником саморегуляції самостійністю та соціально-поведінковим показником товариськістю ($r = 0,399$; $p = 0,001$) (див. Таблиця 3.7).

Таблиця 3.7

Статистичні зв'язки показників самостійності та товарискості

		Товарискість
Самостійність	R	-,399**
	p	.001

Це може свідчити про те, що досліджувані з більшою здатністю діяти самостійно, приймати рішення та організовувати власну поведінку можуть

проявляти й вищу соціальну активність. Розвинена самостійність полегшує встановлення контактів, може сприяти відкритості до комунікацій та активній взаємодії з іншими людьми.

Це узгоджується з теоретичним положенням, де сформованість регуляційних умінь, відповідальність та самостійність підтримують соціальну включеність та конструктивну поведінку у міжособистісних ситуаціях [19]. Таким чином, самостійність, як показник саморегуляції може сприяти більш успішній соціальній адаптації українців мігрантів в Австралії.

Таким чином, проведений кореляційний аналіз показав, що вищі рівні життєстійкості та окремих механізмів саморегуляції (моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкість і самостійність) пов'язані з нижчими проявами емоційної дезадаптації та більшою соціальною активністю досліджуваних. Це може вказувати на те, що розвиток відповідних саморегуляційних умінь та психологічних ресурсів досліджуваних може бути пов'язаний з підтриманням емоційної стабільності, зменшенням соціальної замкненості та більшою відкритістю до взаємодії. Що в сукупності може сприяти більш конструктивній соціально-психологічній адаптації українців-мігрантів в Австралії. Натомість для показника самоефективності та частини інших механізмів саморегуляції у нашій вибірці не було виявлено статистично значущих зв'язків із параметрами соціально-психологічної адаптації.

Отже, отримані дані нашої вибірки дають підстави для висновку про часткове підтвердження гіпотези в межах кореляційного аналізу: певні ресурси та механізми саморегуляції пов'язані з емоційними та соціально-поведінковими проявами українців-мігрантів в Австралії, однак цей зв'язок є вибіркоким та не охоплює всі показники.

3.3. Порівняльний аналіз статевих відмінностей у показниках саморегуляції та соціально-психологічної адаптації.

Метою даного етапу дослідження є виявлення можливих відмінностей у рівнях розвитку психологічних ресурсів та механізмів особистісної саморегуляції та

показниками соціально-психологічної адаптації між чоловіками та жінками, які перебувають під тимчасовим захистом в Австралії.

Урахування гендерних особливостей є важливим для розуміння того, чи впливають статеві ролі на стратегії саморегуляції та процес адаптації. Адже дослідження свідчать, що чоловіки й жінки можуть спиратися на різні ресурси такі як, когнітивні, емоційні чи поведінкові для подолання стресу [59].

Для перевірки наявності статевих відмінностей було використано непараметричний U-критерій Манна–Уїтні (U Mann–Whitney), що дозволяє коректно порівнювати незалежні вибірки за умов невеликої кількості досліджуваних та відсутності нормального розподілу змінних. Застосування саме цього методу зумовлене результатами тесту Шапіро–Уїлка, який показав, що більшість показників відхиляються від нормальності ($p < 0,05$) (див. Додаток 3). Отже, U-критерій дав змогу надійно оцінити потенційні відмінності між групами навіть за невеликих вибірок та різних форм розподілу даних.

Аналіз отриманих даних показав, що між чоловіками та жінками не виявлено статистично значущих відмінностей за більшістю показників саморегуляції та соціально-психологічної адаптації (див. Додаток К).

Це може вказувати на те, що рівень розвитку регуляційних процесів, емоційної стабільності та соціально-поведінкових проявів у досліджуваних обох статей є загалом подібним. Відповідно, в контексті вимушеної міграції обидві групи можуть демонструвати порівняну здатність до емоційного самоконтролю та соціальній адаптації.

Єдиною статистично значущою відмінністю виявився показник екстраверсія–інтроверсія ($p = 0,026$), за якою жінки продемонстрували вищий рівень екстраверсії порівняно з чоловіками (див. Додаток К).

Цей результат скоріш не свідчить про відмінності в рівнях загальної соціально-психологічної адаптації як таких, а скоріше може свідчити про різницю у поведінкових стратегіях і способах соціальної взаємодії, на які спираються чоловіки та жінки.

Жінки можуть виявляти більшу соціальну активність, відкритість до взаємодії, здатність швидше встановлювати контакти й використовувати соціальну підтримку як ресурс адаптації до нового середовища. Такі тенденції узгоджуються з теоретичними положеннями, де підкреслюється, що комунікативна активність, соціальна гнучкість і міжособистісна відкритість є важливими чинниками успішної соціально-психологічної адаптації [62].

Тож відмінності за екстраверсією не означає переваги однієї статі над іншою у рівні адаптованості. Чоловіки та жінки можуть спиратися на різні, але ефективні механізми пристосування, у чоловіків це частіше може бути внутрішній контроль і самостійність, а у жінок соціальна підтримка та активна взаємодія, що зрештою можуть забезпечувати порівняний рівень соціально-психологічної адаптації. Це узгоджується з теорією ресурсного підходу, згідно з якою вирішальним чинником адаптації є не гендер, а здатність особистості зберігати, відновлювати й ефективно використовувати психологічні ресурси [43]. Як зазначалося у теоретичній частині, успішність адаптації залежить передусім від характеру інтеграції особистості у нове середовище, а не від статевих відмінностей [35].

Отже, підвищений рівень екстраверсії у жінок у нашій вибірці можна розглядати як прояв проактивної соціальної поведінки, що може полегшувати соціально-психологічну адаптацію. Таким чином, результати не суперечать попереднім даним та доповнюють їх, показуючи, що адаптаційні риси можуть проявлятися як через соціальну активність, так й через емоційну врівноваженість. Ймовірною причиною відсутності відмінностей за іншими показниками може бути вплив спільного адаптаційного контексту. Ситуація вимушеної міграції нівелює традиційні статеві відмінності, активізуючи універсальні механізми емоційної та соціально-психологічної адаптації.

Таким чином, статеві відмінності не є визначальним чинником соціально-психологічної адаптації в нашій вибірці, але їх урахування може бути важливим для розробки програм психологічної підтримки й для розвитку соціальної активності у більш інтровертованих групах та емоційної гнучкості у тих, хто схильний до надмірної замкнутості.

3.4. Кластеризація за дезадаптованими показниками та аналіз психологічних характеристик отриманих кластерів.

З метою глибшого розуміння психологічних особливостей досліджуваних, було проведено кластерний аналіз. Метод k-середніх дав змогу розділити вибірку на статистично відмінні групи, це дозволило проаналізувати рівні самоефективності, життєстійкості, саморегуляції та їх компонентів з дезадаптивними показниками кожного кластеру.

Для перевірки статистичної значущості відмінностей між отриманими кластерами за основними психологічними показниками було використано непараметричний U-критерій Манна–Уїтні, що дозволив визначити, які саме характеристики мають суттєві розбіжності між більш та менш адаптованими досліджуваними за емоційно-соціальними дезадаптованими показниками.

Для кластеризації було обрано вісім дезадаптивних показників: емоційні (невротичність, депресивність, емоційна нестабільність, дратівливість, реактивна агресивність) та соціально-поведінкові (сором'язливість, спонтанна агресивність, самостійність). Вибір саме цих показників був зумовлений тим, що вони комплексно відображають основні аспекти психологічної дезадаптації та дозволяють глибше зрозуміти внутрішні механізми соціально-психологічної адаптації українців мігрантів в Австралії.

Таблиця 3.8

Результати кластерного аналізу за дезадаптованими показниками

	Невротичність	Спонтанна агресивність	Депресивність	Дратівливість	Реактивна агресивність	Сором'язливість	Самостійність	Емоційна нестабільність
U	101.5	192.5	79.0	95.5	264.5	70.0	418.0	23.5
p	.000	.000	.000	.000	.003	.000	.492	.000
n=31								
Медіана	4.0	4.0	3.0	4.0	5.0	3.0	6.0	3.0
n=30								
Медіана	7.0	5.0	7.0	7.0	6.0	7.0	6.0	7.0

За результатами кластеризації було виділено два чітко виражені кластери, які мають статистично значущі відмінності за цими восьми дезадаптованими показниками (див. Додаток Л).

Розглянемо різницю між групами за дезадаптованими показниками, щоб визначити психологічні особливості досліджуваних (див. Таблиця 3.8).

У другій групі досліджуваних ($n = 30$), було виявлено вищі показники за шкалами невротичність, депресивність, драгівливість, сором'язливість та емоційна нестабільність. Такі результати можуть вказувати на високу емоційну напруженість у досліджуваних. А саме, підвищений рівень прояву імпульсивності, тривожності, внутрішнього конфлікту, нестійкості настрою, бажанням домінувати, агресивний прояв до інших та складнощі з контролем власних емоційний реагувань.

Такі високі показники також можуть свідчити про те, що досліджувані можуть відчувати емоційну виснаженість, знижений життєвий тонус та більші труднощі у подолання стресових ситуацій. Високий рівень сором'язливості характеризує наявність скутої поведінки, невпевненості у соціальній взаємодії, чутливість до зовнішніх проявів, що може ускладнювати комунікацію та інтеграцію в соціум.

Однак, досліджувані першої групи ($n = 31$), навпаки, продемонстрували нижчі показники за даними шкалами. Тим самим це може вказувати на їх більш виражену емоційну врівноваженість, стійкість до стресових обставин, адекватніші реакції та сприйняття складнощів. Також, про більшу здатність до самоконтролю, конструктивного ставлення до себе та інших, позитивного погляду на майбутнє, усвідомлення своїх внутрішніх станів та задоволення життям. Такі люди ймовірно рідше відчують емоційне виснаження та можуть ефективніше адаптуються до соціального середовища.

Середні показники за шкалами спонтанної та реактивної агресивності в обох кластерах можуть свідчити про те, що агресивна тенденція не є домінантною, однак у дезадаптованій групі спостерігається деяка схильність до імпульсивних реагувань у стресових обставинах. Показник самостійності не виявив значущих відмінностей, його рівень у групах статистично не відрізняється.

Таким чином, проведений аналіз дозволив видокремити два чітко відмінні кластери. Перша за емоційно-соціальними показниками умовно більш адаптована група досліджуваних, яка відзначається врівноваженістю, стресостійкістю, більшою відкритістю до соціальної взаємодії. Друга умовно менш адаптована за емоційно-соціальними показниками (дезадаптована) група, яка характеризується підвищеною дратівливістю, тривожністю, депресивністю та певними складнощами у регуляції власних емоційних станів та в соціальній взаємодії. Виявлені відмінності вказують на формування двох різних груп емоційно-соціального функціонування українців-мігрантів, що дозволяє глибше зрозуміти їхні можливі труднощі та ресурси у процесі адаптації.

У більш адаптованій групі середній вік досліджуваних становить 38 років, у дезадаптованій - 32 роки (див. Таблиця 3.9).

Таблиця 3.9

Результати кластерного аналізу за регуляційними показниками

	Вік	Життєс тійкіс ть	Залуче нність	Контро ль	Прийня тя ризик у	Саморегу ляція	Моделю вання	Програму вання
U	291.5	267.0	247.5	269.0	310.5	349.5	256.5	339.0
p	.012	.004	.002	.005	.025	.095	.002	.065
n=31								
Медіана	38.0	96.0	42.0	33.0	19.0	32.0	7.0	6.0
n=30								
Медіана	32.0	73.5	31.5	25.0	16.5	28.0	5.0	5.0

Такі результати можуть свідчити про те, що старші досліджувані можуть мати більш сформовані регуляційні механізми, які можуть бути пов'язані з життєвим досвідом, більшою здатністю контролювати свої емоції та ефективніше справлятися зі складнощами. Тож вони можуть краще орієнтуватися в стресових ситуаціях, що й може допомагати їм залишатися більш спокійнішими навіть під час вимушеної міграції. Як було зазначено в теоретичній частині, що розвиток саморегуляційних процесів поступовий [10]. Що може вказувати, що з віком дані механізми працюють

злагодніше, допомагаючи людині бути більш емоційно зрілою та стійкою до труднощів.

Таким чином, виявлені відмінності за віком дозволяють припустити, що старші досліджувані можуть мати більш розвинені навички саморегуляції та емоційної стійкості. Тому вік можна розглядати як додатковий чинник, який може сприяти розвитку внутрішніх психологічних ресурсів, важливих для соціально-психологічної адаптації.

Проведений аналіз за життєстійкістю показав наявність статистично значущих відмінностей між двома кластерами ($p = 0,004$). Досліджувані першого, які є більш емоційно та соціально-поведінково адаптованими мають вищий рівень життєстійкості, а у другого значно нижчий. Це може свідчити, що здатність до збереження внутрішньої стабільності, сприймання труднощів як виклику, цілеспрямованість дій у стресових обставинах є характерними рисами досліджуваних першої групи. Такі досліджувані можуть краще контролювати свої емоції та сприймати складнощі як деяка можливість для розвитку та росту. Це узгоджується з теоретичним розумінням життєстійкості як такої системи переконань, яка допомагає долати стрес та підтримувати психологічну врівноваженість [45].

Вищий рівень життєстійкості в адаптованій групі досліджуваних може свідчити про більш розвинені навички саморегуляції, які сприяють плануванню дій, контролю емоцій, підтриманню цілеспрямованості та ефективним реакціям на зміни середовища. Досліджувані з нижчим рівнем життєстійкості можуть мати більшу залежність від зовнішніх обставин, частіше відчувають емоційне виснаження та схильні уникати складнощів. Це відповідає ресурсному підходу, де низький рівень внутрішніх ресурсів особистості підвищує ризик емоційної дезадаптації [43].

Отже, виявлені відмінності підтримують припущення, що життєстійкість є одним з важливих ресурсів соціально-психологічної адаптації. Вищий рівень життєстійкості може бути пов'язаний з більшою психологічною гнучкістю, вірою у здатність в подоланні власних труднощів та збереженням внутрішньої рівноваги в умовах вимушеної міграції.

Отримані результати кластерного аналізу свідчать про наявність статистично значущих відмінностей між двома групами дослідженими за показниками життєстійкості, а саме залученості ($p = 0,002$), контролю ($p = 0,005$), прийняття ризику ($p = 0,025$). Досліджувані адаптованого кластеру продемонстрували вище середнього значення цих параметрів, що може вказувати на більш розвинену здатність до активної саморегуляції поведінки та усвідомленого управління власними діями в умовах змін.

Вища залученість у досліджуваних першого кластеру може вказувати на більш активну життєву позицію з почуттям включеності у власне життя, їх готовність брати участь у соціальних процесах. Однак, для другого кластеру може бути характерне деяке відчуття відчуженості та знижений інтерес до життєвих подій. Підвищений рівень контролю може свідчити про більшу переконаність досліджуваних в свої зусиллях впливати на події, самостійність прийняття рішень та відповідальність за їх наслідки. Однак, нижчий рівень контролю у досліджуваних може вказувати на присутність деякого відчуття безпорадності та залежності від зовнішніх обставин. Це узгоджується з положенням теорії, де планування, моделювання та контроль є ключовими для ефективної організації поведінки [37;44].

Досліджувані з вищим показником прийняття ризику можуть демонструвати їх більшу переконаність у тому що всі життєві події направлені на розвиток. Це може вказувати, що вони можуть краще сприймати зміни, як отримання нового важливого досвіду, не уникаючи невизначених умов. Натомість, інша дезадаптована група можуть мати деяке уникання нових викликів та потребу в стабільності, що може обмежувати адаптацію до нових умов.

Отже, вищі показники залученості, контролю та прийняття ризику в адаптованій групі можуть бути пов'язані з більш ефективною саморегуляцією та більш успішнішим емоційно-соціальним функціонуванням. Це дає підстави розглядати життєстійкість та її регуляційні компоненти як важливий психологічний ресурс соціально-психологічної адаптації українців-мігрантів в Австралії.

У показнику самоефективності статистично значущих відмінностей між кластерами не було виявлено ($p = 0,386$) в нашій вибірці. Це може свідчити про те,

що рівень віри у власні можливості та здатність долати труднощі є подібним у двох групах досліджуваних. Оскільки статистично підтверджених відмінностей не було встановлено, даний показник не аналізується детально і не може бути використаний для розмежування адаптованої та дезадаптованої груп.

За показником загальної саморегуляції спостерігається статистична тенденція ($p = 0,095$), однак вона не досягла рівня значущості. Це дозволяє припустити можливу різницю між групами, але недостатньо виражену між групами. Тому даний показник не використовується для опису кластерів і не може бути підставою для висновків про відмінності у рівні саморегуляції між групами.

Показник програмування також продемонстрував лише тенденцію до відмінностей між кластерами ($p = 0,065$), яка не є статистично значущою. Це вказує, що можливі відмінності у здатності планувати власні дії досліджуваних не можуть бути достовірно підтверджені, а тому не підлягають поглибленій інтерпретації.

За показниками оцінювання результатів, гнучкості та планування статистично значущих відмінностей між кластерами не виявлено ($p > 0,05$). Це може свідчити про подібний рівень розвитку цих регуляційних характеристик у двох групах. Оскільки різниці відсутні, ці показники не розглядаються як чинники, що впливають на розмежування адаптованих і дезадаптованих досліджуваних.

Таким чином, частина регуляційних показників не продемонструвала статистично підтверджених відмінностей між кластерами. Це може означати, що вони не відіграють визначальної ролі у формуванні групи адаптації в межах даної вибірки та не можуть бути використані для пояснення різниць між групами.

За показником моделювання було виявлено статистично значущі відмінності між двома кластерами ($p = 0,002$). Досліджувані адаптованої групи продемонстрували вищі значення цього показника, що може свідчити про їх кращу здатність попередньо уявляти, прогнозувати та продумувати власні дії. Таке моделювання поведінки може допомагати ефективніше орієнтуватися у нових обставинах, оцінювати можливі наслідки та вибирати оптимальні стратегії реагування.

У дезадаптованої групи нижчі показники моделювання можуть вказувати на певні труднощі у передбаченні подій, плануванні та усвідомленому регулюванні поведінки в умовах невизначеності. Це узгоджується з підходами, які підкреслюють роль внутрішньої структурованості й прогнозування у подоланні стресу [17; 19]. Це може ускладнювати адаптацію до нових соціальних вимог і збільшувати емоційне напруження.

Отже, моделювання виступає одним із ключових компонентів саморегуляції, який вирізняє більш адаптованих досліджуваних і може сприяти успішнішій соціально-психологічній адаптації українців-мігрантів в Австралії.

Кластерний аналіз виявив чіткі статистично значущі відмінності між двома групами за показниками товарищкості ($p = 0,000$) та відкритості ($p = 0,000$) (див. Додаток Л).

Досліджувані більш адаптованої групи мають високий рівень товарищкості, що може свідчити про їх більш доброзичливу, активну та відкриту позицію до контакту з іншими, їх більший прояв ініціативності в соціумі, а отже швидку інтеграцію в нове середовище. Це узгоджується з теоретичною частиною, що вища товарищкість відображає здатність підтримувати міжособистісні зв'язки, формувати емоційну підтримку та емпатійність, що слугує ресурсом соціально-психологічної адаптації [42]. А дезадаптована група досліджуваних, має середній рівень товарищкості, що може вказувати на більш стриману позицію у взаємодії з соціумом, що може говорити про знижену ініціативність та обмеженість ресурсів комунікації.

Тим часом, було виявлено протилежні результати за шкалою відкритості. Більш адаптовані досліджувані показали середній рівень відкритості, що може свідчити про більш збалансовану позицію між самокритичністю та довірою з оточуючими. Другий кластер менш адаптованих показав високий рівень, що може вказувати на надмірну відвертість та прагнення її від інших, а також про високу самокритику й емоційну вразливість. Подібні результати узгоджуються з емпіричними даними, де показано, що надмірна відкритість може супроводжуватися емоційною вразливістю та підвищеним стресом у міграційному середовищі [53].

Хоча відкритість може виступати помічником в будіванні стосунків, але надмірність в саморефлексії та залежність від думки інших можуть ускладнювати емоційну стабільність та сприяти зниженню ефективної адаптації.

Отже, порівняння двох груп показує, що більш адаптовані досліджувані нашої вибірки відзначаються більшою активністю у спілкуванні та збалансованою відкритістю. Деадаптовані зниженою соціальною активністю, емоційною вразливістю, надмірною відкритістю та підвищеною самокритичністю, що можуть ускладнювати їхню взаємодію з оточенням. Це дає підстави припускати, що товариськість й помірна відкритість є важливими показниками для ефективної соціально-психологічної адаптації.

Отже, результати кластерного аналізу показали, що кращі показники соціально-психологічної адаптації пов'язані з більш розвиненими психологічними ресурсами та механізмами саморегуляції. Адаптовані досліджувані нашої вибірки з вищими рівнями за життєстійкістю, контролем, залученістю, прийняттям ризику, моделювання характеризувалися більшою соціальною залученістю та емоційною стійкістю, що може допомагати ефективніше пристосуватися до нових умов життя. Однак, у деадаптованих досліджуваних було спостережено нижчі регуляційні показники та вищу емоційну напруженість, тривожність та певну стриману позицію у взаємодії з соціумом, що може ускладнювати адаптаційний процес. Таким чином, психологічні ресурси та механізми саморегуляції ймовірно виступають важливими чинниками, які можуть сприяти більш успішній соціально-психологічній адаптації українців, що знаходяться під захистом Австралії.

Висновки до розділу 3:

1. Описова статистика нашої вибірки показала, що показники саморегуляції та емоційної й соціально-поведінкових характеристик перебувають у межах середніх значень, що характеризуються відносною однорідністю та свідчить про збалансованість вибірки й забезпечує достатньо надійну емпіричну основу для подальшого кореляційного, порівняльного та кластерного аналізу.
2. За результатами кореляційного аналізу було виявлено статистично значущі обернені зв'язки життєстійкості та її компонентів із депресивністю, дратівливістю, емоційною нестабільністю та сором'язливістю, а також прямий зв'язок із врівноваженістю, що підкреслює їхню роль як ключових ресурсів емоційної стійкості та соціальної відкритості українців-мігрантів в Австралії.
3. За результатами кореляційного аналізу окремі механізми саморегуляції, зокрема моделювання, програмування, гнучкість, оцінювання результатів та самостійність, виявили статистично значущі зв'язки з емоційними та соціально-поведінковими показниками, що підкреслює їхнє значення для підтримання емоційної стабільності, зменшення дезадаптивних проявів та посилення соціальної активності. Натомість для показника самоефективності та частини інших механізмів саморегуляції у нашій вибірці не було виявлено статистично значущих зв'язків із параметрами соціально-психологічної адаптації.
4. За результатами порівняльного аналізу статистично значущих статевих відмінностей за більшістю показників саморегуляції та соціально-психологічної адаптації не виявлено, крім вищого рівня екстраверсії у жінок, що може відображати різні стилі соціальної взаємодії досліджуваних в умовах вимушеної міграції.
5. Кластерний аналіз засвідчив формування двох відмінних груп українців-мігрантів: умовно адаптованої - з розвиненішими саморегуляційними ресурсами, нижчими емоційно-дезадаптивними проявами та сприятливішими соціально-поведінковими характеристиками, та умовно дезадаптованої - з нижчими регуляційними показниками, підвищеною емоційною напруженістю, вираженою сором'язливістю, надмірною відкритістю та нижчим рівнем товарищескості.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. У межах теоретичного розділу обґрунтовано, що саморегуляція як інтегрований механізм свідомого самокерування, підсилений ресурсами життєстійкості та самоефективності, забезпечує узгодженість емоційних, когнітивних і поведінкових процесів, формуючи внутрішню стійкість особистості та сприяючи соціально-психологічній адаптації в новому соціокультурному середовищі.
2. Соціально-психологічна адаптація розглядається як цілісне емоційне, поведінкове та соціальне пристосування особистості до нового культурного простору. Вона проявляється у рівні емоційної стабільності, соціальної активності, міжособистісної взаємодії та відчуттям включеності у середовище приймаючої країни.
3. Соціально-психологічна адаптація є складним системним явищем, яке проявляється через сукупність емоційних і соціально-поведінкових ознак. У дослідженні ці ознаки охоплювали: депресивність, дратівливість, невротичність, емоційну нестабільність, спонтанну та реактивну агресивність, врівноваженість, товариську, відкритість і сором'язливість. Рівень соціально-психологічної адаптації визначався виразністю цих показників. Їх діагностика здійснювалася за допомогою стандартизованих психодіагностичних методик: Фрайбурзького особистісного опитувальника (FPI, форма В), тесту життєстійкості, опитувальника стилів саморегуляції поведінки та шкали загальної самоефективності.
4. Кореляційний аналіз показав, що життєстійкість та частина механізмів саморегуляції мають статистично значущі прямі й обернені зв'язки з емоційними та соціально-поведінковими параметрами адаптації, тоді як самоефективність та окремі регуляційні показники не виявили значущих кореляцій.
5. Порівняльний аналіз не виявив статистично значущих відмінностей за статтю у досліджуваних за більшістю показників саморегуляції та соціально-психологічної адаптації, крім вищого рівня екстраверсії у жінок, що може вказувати на певні особливості їхньої соціальної активності в умовах адаптації.

6. Кластерний аналіз виявив наявність двох груп українських мігрантів в Австралії, які відрізняються рівнем психологічної дезадаптації: умовно адаптованої - з вищими показниками життєстійкості та частини механізмів саморегуляції, нижчою емоційною напруженістю та більшою соціальною активністю, та умовно дезадаптованої - з підвищеними емоційними й соціально-поведінковими труднощами та нижчими регуляційними ресурсами.

7. Отже, висунута гіпотеза про те, що вищий рівень психологічних ресурсів та механізмів особистісної саморегуляції пов'язаний із більш сприятливими показниками соціально-психологічної адаптації українських мігрантів в Австралії, отримала часткове емпіричне підтвердження. Кореляційний і кластерний аналізи засвідчили, що життєстійкість та окремі механізми саморегуляції пов'язані зі зниженням емоційно-дезадаптивних проявів і підвищенням соціальної активності, тоді як самоефективність та частина регуляційних показників не виявили значущих зв'язків з адаптаційними параметрами у межах досліджуваної вибірки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдуллаєва В. Індивідуально-психологічні передумови адаптивності українців в умовах вимушеної міграції. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія. – 2025. – № 2 (67). – С. 7–12. – URL: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.2.1>
2. Брусакова О. В. Особистісна саморегуляція осіб із різним рівнем маніпулятивної поведінки // Друкується згідно з рішенням оргкомітету за дорученням Харківського національного університету внутрішніх справ від 26.02. 2025 № 19. – 2025. – С. 46. –
URL: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/b03e8dad-ec87-4264-811e-bce9be40dbe9/content>
3. Бондарук Ю. С. Психологічні особливості посттравматичного стресового розладу як комплексу реакцій людини на травмуючу ситуацію // Virtus. – 2018. – №. 26. – С. 43-47. –
URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/713132/1/Journal26-pages-43-47.pdf>
4. Галецька І. Клініко-психологічне дослідження : навч. посібник – Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка. – 2015. – С. 210-212.–
URL: <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.33906.52161>
5. Василькевич Я., Кікінежді О. Особливості діагностики емоційних ставлень як показника соціально-психологічної адаптації вимушено переміщених осіб за кордоном. // Вісник Національного університету оборони України. – 2025. – С. 14–24. – URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2025-84-2-14-24>
6. Зеленін В. Психологічні чинники досягнення успіху в умовах високої конкуренції: роль мотивації та саморегуляції // Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія. – 2025. – Вип. 2(67). – С. 30–37. –
URL: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.2.5>
7. Кузікова С.Б., Щербак Т.І. Життестійкість як адаптаційний ресурс особистості у реальності невизначеності життя. // Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія. – 2023. – №2. – С. 24-29. – URL: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2023.2.4>

8. Луценко О.Л. Фрайбурзький особистісний опитувальник FPI – перевірка валідності та локальна стандартизація / О.Л. Луценко // Вісник Харк. нац. ун-ту імені В.Н. Каразіна. Серія: Психологія. – 2016. – Вип. 61. – С. 49-54. – URL:<https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/8211/7685>
9. Макаров О., Стрілець В. Особистісні ресурси як предмет психологічного дослідження. // Вісник Національного університету оборони України. – 2025. – С. 103–113. – DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2025-83-1-103-113>
10. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. – 2006. – С. 240. – URL:<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734643/1/%D0%93%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D0%B7%D0%B0%20%D0%B7%D0%B4%D1%96%D0%B9%D1%81%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96%20%28%D1%83%D0%BA%D1%80.%D0%B2%D0%B0%D1%80.%2C%20%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F%2C%20%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%A1.%D0%94.%202006%D1%80.%29%20%281%29.pdf>
11. Максименко С. Д. (ред.). Медична психологія: підручник. Том І. 3-є вид., доробл. і доповн. – Київ: «Видавництво Людмила». – 2023. – С. 446-500. – URL:<https://books.ndcnangu.co.ua/books/MaksymenkoMPs2023.pdf>
12. Миронишена М. Р. Емпіричне дослідження психологічних особливостей адаптації внутрішньо переміщених осіб // Сучасні проблеми екологічної психології: життєві стратегії особистості в умовах воєнного стану : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (14–15 травня 2024 р.) / за ред. С. Д. Максименка. – Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – 2024. – С. 78–81. – URL:http://www.ecopsy.com.ua/data/conf_2024/2024_05_14-15_EcoPsy_Tes.pdf#page=78
13. Набока О. О. Особливості взаємозв'язку саморегуляції та тривожності у внутрішньо переміщених осіб // Актуальні проблеми практичної психології : збірник наукових праць Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (м. Одеса, 16

травня 2025 року). – Одеса : Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського». – 2025. – С. 327–330. – URL:<http://dspace.pdpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/23336/1/Current%20problems%20of%20practical%20psychology.pdf#page=327>

14. Папучі М. В. Психологічні особливості переживання ситуації невизначеності: П86 збірник матеріалів XIII Міжнародної науково-практичної конференції (16– 17 березня 2023 р., Т. 2, м. Ніжин) / за ред. М. В. Папучі. – Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя. – 2023. – 105 с. –

URL:http://lib.ndu.edu.ua:8080/dspace/bitstream/123456789/3068/1/%D0%BC%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D1%82_%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%86%D0%B8%D1%8F.pdf#page=105

15. Плохих В., Кіреєва З., Скромна М. Емоційний супровід організації часової перспективи українських вимушених мігрантів за кордоном. Інсайт: психологічні виміри суспільства.– 2024.– No 11.С.– 15–37. –

URL:<https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-11-2>

16. Плохих В., Чіпіленко О., Прояви психічного здоров'я в організації часової перспективи вимушено переміщених осіб / В. Плохих, О. Чіпіленко // Наука і освіта : наук.-практ. журнал. – 2023. – № 4. – С. 54-62. –

URL:<http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/19893/1/8.pdf>

17. Савченкова М., Журавльов Д. Адаптивна саморегуляція стресу як компонент soft skills особистості. Дидактика. – 2025. – № 1. – С. 70–74. –

URL:<https://doi.org/10.69842/didactics.2025.1.11>

18. Синергетичний підхід до проектування життєвого простору особистості : зб. наук. матеріалів Міжнарод. наук.-практ. онлайн-конф. (27-28 квітня 2021 р., м. Полтава). Полтава. – 2021. – С. 294. –

URL:http://elcat.pnpu.edu.ua/docs/%D0%97%D0%B1_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84.2021.pdf#page=294

19. Скорик В. І. Особливості міжособистісної взаємодії залежно від рівня саморегуляції особистості // Редакційна колегія. – 2025. – С. 427. – URL:<http://elcat.pnpu.edu.ua/docs/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB>

<https://doi.org/10.24919/2308-4634.2020.211940>

20. Стець В. Специфіка соціально-психологічної адаптації мігрантів у приймаючому полікультурному суспільстві // Молодь і ринок. – 2020. – № 2/181. – URL: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2020.211940>

21. Тютюнник Л. Саморегуляція як психологічний феномен // Вісник Національного університету оборони України. – 2025. – С. 207–215. – URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2025-87-5-207-215>

22. Хаустова Т., Павлюченко М., Ставицька О. Психологічні особливості життєстійкості внутрішньо переміщених осіб. Психологія: реальність і перспективи. – 2024. – 23 – С. 177-186. – URL: https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi23.397

23. Хохліна О.П. До проблеми суті саморегуляції особистості // Перспективи втілення демократичних цінностей та реалізації прав людини в Україні: матеріали підсумкової наук.-теор. конф. студентів, Київ, 24 квітня 2013 року. К.: Алерта. – 2013. – С. 290-292. – URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/322985875.pdf>

24. Франкл, Віктор. "Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі Віктор Еміль Франкл." – 2016. – С. 1 -22. – URL: <https://e-kniga.com.ua/wp-content/uploads/2022/05/lyudyna-v-poshukah-spravzhnogo-sensu-psyholog-u-kontstabori-22037379-1.pdf>

25. Шуй Н. Концептуальні засади саморегуляції емоційної сфери в професійній діяльності соціального працівника // “Вчені записки Університету “КРОК”. – 2025. – № 2 (78) – С. 588–594. – URL: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-78-588-594>

26. Яцюк, М.В. . Психологія саморегуляції особистості. Психологічний практикум /Укладач: Марія Яцюк. КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти». Вінниця. – 2023. – С. 14.– URL:

<https://docs.academia.vn.ua/bitstream/handle/123456789/1547/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F%20%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%B3%D1%83%D0%BB%D1%8F%D1%86%D1%96%D1%97%20%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%>

B8%D0%BA%D1%83%D0%BC%20%281%29_compressed.pdf?sequence=1&isAllowed=y

27. Aber J. L., Kim H. Y., Wu Z. Patterns of self-regulation and emotional well-being among Syrian refugee children in Lebanon: An exploratory person-centered approach. *Development and Psychopathology*. – 2024. – C. 1–20. – URL:<https://doi.org/10.1017/s0954579424001202>
28. Adler A. *Understanding Human Nature (Psychology Revivals)*. Routledge. – 2013. – C. 35-42. – URL: <https://doi.org/10.4324/9780203438831>
29. Ali A. Reflection on Richard Lazarus' Emotion and Adaptation. *British Journal of Psychiatry*. – 2016. – Vol. 209, no. 5. – P. 399. – URL:<https://doi.org/10.1192/bjp.bp.115.178285>
30. Allport G. W. *Pattern and Growth in Personality*. Holt, Rinehart and Winston. – 1965. – P. 196-218. – URL:<https://archive.org/details/patterngrowthinp00allprich/page/n15/mode/2up>
31. Bandura, A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, – 1977. – 84(2). – P. 191-215. – URL:<https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
32. Bandura, A. Self-regulation of motivation and action through goal systems. In *Cognitive perspectives on emotion and motivation*. Dordrecht: Springer Netherlands. – 1988. – P. 37-61.
33. Bandura, *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, N.J : Prentice-Hall. – 1986. – P. 617. – URL:https://books.google.com.au/books?hl=ru&lr=&id=PdY9o3l5vpYC&oi=fnd&pg=PA94&dq=A+Bandura+social+Foundations+of+Thought+and+Action:&ots=uHf-xX1ieL&sig=n8yungk2H5aJiXeT6zM9ieo7pW8&redir_esc=y#v=onepage&q=A%20Bandura%20social%20Foundations%20of%20Thought%20and%20Action%3A&f=false
34. Bandura, Albert. "Social cognitive theory of self-regulation." *Organizational behavior and human decision processes*. – 1991. – 50(2) – P. 248-287. – URL:[https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90022-L](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)

35. Berry J. W. Immigrant Youth: Acculturation, Identity, and Adaptation / Applied Psychology. – 2006. – Т. 55, № 3. – С. 303–332. – URL:<https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2006.00256.x>
36. Biggs A., Brough P., Drummond S. Lazarus and Folkman's Psychological Stress and Coping Theory. The Handbook of Stress and Health. Chichester, UK.– 2017. – С. 349–364. – URL: <https://doi.org/10.1002/9781118993811.ch21>
37. Bila I. M. Adaptative personality characteristics as a resource of happiness. // Scientific notes of Taurida National V.I. Vernadsky University, series Psychology. 2025. № 4. С. 80–86. URL:<https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.4/12>
38. Coifman K. G., Bonanno G. A. Emotion context sensitivity in adaptation and recovery //Emotion regulation and psychotherapy. – 2009. – С. 157-173 URL:https://www.researchgate.net/profile/Karin-Coifman/publication/267421258_Emotion_Context_Sensitivity_in_Adaptation_and_Recovery/links/54903c700cf2d1800d864e0a/E-motion-Context-Sensitivity-in-Adaptation-and-Recovery.pdf
39. Colman, A. M. Oxford Dictionary of Psychology. // Oxford University Press. — 2006. — 2nd ed. — P. 684. — URL: <https://archive.org/details/dictionaryofpsyc0000colm/page/n5/mode/2up>
40. Fahrenberg J., Hampel R., Selg H. Das Freiburger Persönlichkeitsinventar: FPI; rev. Fassung FPI-R u. teilw. geänd. Fassung FPI-A1; Handanweisung. – Verlag für Psychologie Hogrefe, 1984.
41. Folkman S., Lazarus R. S. Coping as a mediator of emotion. Journal of Personality and Social Psychology. – 1988. – Т. 54, № 3. – С. 466–475. – URL:<https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.3.466>
42. Fredrickson B. L. The broaden-and-build theory of positive emotions. Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences. – 2004. – Т. 359, № 1449. – С. 1367–1377. – URL: <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>
43. Hobfoll S. E. Social and Psychological Resources and Adaptation. Review of General Psychology. – 2002. – Т. 6, № 4. – С. 307–324. – URL:<https://doi.org/10.1037/1089-2680.6.4.307>

44. Kobasa S.C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1979. – P. 37, 1-11; 42, 168-177.
45. Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1982. – 42(1), 168-177. – URL:<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.42.1.168>
46. Lazarus, R. S., Folkman, S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer. – 1984. – URL:
https://books.google.com.au/books?hl=en&lr=&id=i-ySQQUpr8C&oi=fnd&pg=PR5&ots=DhHVqvhkNb&sig=nyyDtIIdNasJZcjG601KFjGb3A8&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
47. Lazarus, R. S. *Emotion and Adaptation*. Oxford: Oxford University Press. – 1991. – URL:https://books.google.com.au/books?hl=en&lr=&id=-ltMCAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR11&ots=0aehlijIbC&sig=ZUuoYy_P_Ho7EKZ4cmg_gj5mUmc&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
48. Maddi S. Hardiness: An Operationalization of existential Courage. *Journal of Humanistic Psychology*. – 2004. – P. 44, 3, 279-298.
49. Maslow A. H. *Motivation and personality: motivation and personality: unlocking your inner drive and understanding human behavior by AH Maslow*. – Prabhat Prakashan. – 2023. – P. 149-241. – URL:https://books.google.com.au/books?hl=ru&lr=&id=DVmxDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR8&dq=related:zY-8YlNYqEQJ:scholar.google.com/&ots=cMIGex-84T&sig=z_bgB2GnwqtaOb1ko2rN2S0EyMw&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
50. Matsumoto David. *The Cambridge Dictionary of Psychology*. Cambridge University Press. – 2009. – P. 481. – URL:https://www.academia.edu/20210396/Matsumoto_david_the_cambridge_dictionary_of_psychology
51. Mesquita B., Boiger M., De Leersnyder J. The cultural construction of emotions. *Current Opinion in Psychology*. – 2016. – T. 8. – C. 31–36. URL:
<https://doi.org/10.1016/j.copsy.2015.09.015>

52. Orlove B. The Concept of Adaptation. Annual Review of Environment and Resources. – 2022. – Vol. 47, no. 1. – URL:<https://doi.org/10.1146/annurev-environ-112320-095719>
53. Plokhikh V. et al. Time Perspective of Forced Migrants within the National Boundaries and Abroad //Journal of Education Culture and Society. – 2025. – T. 16. – №. 1. – C. 125-142. URL:<https://doi.org/10.15503/jecs2025.2.125.142>
54. Rotter, J. B. Some problems and misconceptions related to the construct of internal versus external control of reinforcement. Journal of Consulting and Clinical Psychology. – 1975. – 43(1) P. 56–67. – URL:<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/h0076301>
55. Ryff C. D. Psychological Well-Being in Adult Life. Current Directions in Psychological Science. – 1995. – T. 4, № 4. – C.99–104. –URL:<https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
56. Sam D. L., Berry J. W. The Cambridge Handbook of Acculturation Psychology / ред.: Cambridge : Cambridge University Press. – 2006. –URL:<https://doi.org/10.1017/cbo9780511489891>
57. Schwarzer R. Stress, resilience, and coping resources in the context of war, terror, and migration. Current Opinion in Behavioral Sciences. – 2024. – Vol. 57. – P. 101393. – URL: <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2024.101393>
58. Sumer N. Personal resources, coping self-efficacy, and quake exposure as predictors of psychological distress following the 1999 earthquake in Turkey / Journal of Traumatic Stress. – 2005. – T. 18, № 4. – C. 331–342. – URL:<https://doi.org/10.1002/jts.20032>
59. Tamres, L. K., Janicki, D., & Helgeson, V. S. Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review. Personality and Social Psychology Review. – 2002. – 6(1). – P. 2–30. – URL: https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0601_1
60. Uribe Guajardo M. G. Psychological distress is influenced by length of stay in resettled Iraqi refugees in Australia / International Journal of Mental Health Systems. – 2016. – T. 10, № 1. – URL: <https://doi.org/10.1186/s13033-016-0036-z>
61. VandenBos Gary R. APA Dictionary of Psychology. 2d Ed. American Psychological Association. – 2015. – P.958. –

URL:https://www.iccpp.org/wp-content/uploads/2020/06/APA-Dictionary-of-Psychology-by-American-Psychological-Association-z-lib.org_-2.pdf

62. Ward C., Kennedy A. The measurement of sociocultural adaptation. / International Journal of Intercultural Relations. – 1999. – Vol. 23, no. 4. – P. 659–677. –

URL:[https://doi.org/10.1016/s0147-1767\(99\)00014-0](https://doi.org/10.1016/s0147-1767(99)00014-0)

63. Ward C., Rana-Deuba A. Acculturation and Adaptation Revisited. / Journal of Cross-Cultural Psychology. – 1999. – T. 30, № 4. – P. 422–442. –

URL:<https://doi.org/10.1177/0022022199030004003>

64. Yefimova A. Adaptation of Ukrainians to forced migration: a study of psychosocial models and factors. Revista Amazonia Investiga. – 2024. – T. 13, № 81. – P. 130–141. –

URL: <https://doi.org/10.34069/ai/2024.81.09.10>

АНОТАЦІЯ

Сохань, А. І. «Зв'язок рівня особистісної саморегуляції та соціально-психологічної адаптації українських мігрантів в Австралії». - Кваліфікаційна робота магістерського рівня.

Ця магістерська робота присвячена вивченню зв'язку між психологічними ресурсами та механізмами особистісної саморегуляції та показниками соціально-психологічної адаптації українських мігрантів в Австралії.

Емпіричне дослідження було проведено на вибірці з 61 українця віком від 19 до 63 років. У роботі використано комплекс валідних психодіагностичних методик: тест життєстійкості С. Мадді, шкалу загальної самоефективності, опитувальник стилю саморегуляції поведінки та Фрайбурзький особистісний опитувальник (FPI). Статистична обробка даних включала описову статистику, кореляційний аналіз Спірмена, U-критерій Манна–Уїтні та кластерний аналіз методом k-середніх.

Результати показали, що життєстійкість та частина механізмів саморегуляції мають статистично значущі зв'язки зі зниженням емоційно-дезадаптивних проявів і підвищенням соціальної активності, тоді як самоефективність та деякі механізми саморегуляції значущих кореляцій не продемонстрували. Кластерний аналіз дозволив виділити дві групи: умовно адаптовану та умовно дезадаптовану, які відрізняються рівнем регуляційних ресурсів і емоційно-поведінкових характеристик.

Отримані результати частково підтвердили висунуту гіпотезу щодо взаємозв'язку між психологічними ресурсами саморегуляції та показниками соціально-психологічної адаптації. Робота може бути використаною для фахівців психологічної допомоги, які працюють з мігрантами, а також для розробки програм підтримки соціально-психологічної адаптації українців за кордоном.

Ключові слова: саморегуляція, соціально-психологічна адаптація, резильєнтність, самоефективність, українські мігранти, Австралія.

ANNOTATION

Sokhan, A. I. "The relationship between the level of personal self-regulation and the socio-psychological adaptation of Ukrainian migrants in Australia." - Master's thesis.

This master's thesis is devoted to studying the relationship between psychological resources and mechanisms of personal self-regulation and indicators of socio-psychological adaptation of Ukrainian migrants in Australia.

The empirical study was conducted on a sample of 61 Ukrainians aged 19 to 63. The work uses a set of valid psychodiagnostic techniques: S. Maddi's resilience test, the general self-efficacy scale, the behavioral self-regulation style questionnaire, and the Freiburg Personality Inventory (FPI). Statistical data processing included descriptive statistics, Spearman's correlation analysis, Mann–Whitney U test, and k-means cluster analysis.

The results showed that resilience and some self-regulation mechanisms have statistically significant associations with a decrease in emotionally maladaptive manifestations and an increase in social activity, while self-efficacy and some self-regulation mechanisms did not show significant correlations. Cluster analysis allowed us to identify two groups: conditionally adapted and conditionally maladapted, which differ in the level of regulatory resources and emotional and behavioral characteristics.

The results partially confirmed the hypothesis regarding the relationship between psychological resources of self-regulation and indicators of socio-psychological adaptation. The work can be useful for psychological assistance specialists working with migrants, as well as for developing programs to support the socio-psychological adaptation of Ukrainians abroad.

Keywords: self-regulation, social and psychological adaptation, resilience, self-efficacy, Ukrainian migrants, Australia.