

## САМОРЕГУЛЯЦІЯ Й ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ ЯК КЛЮЧІ ДО АДАПТАЦІЇ ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

**Кононова М. М., Баковська В. М.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка  
meershaum@ukr.net, vitabakovs21@gmail.com*

Повномасштабна війна в Україні спричинила внутрішню та зовнішню вимушену міграцію, що суттєво вплинуло на психологічну стабільність, рівень стресу та адаптаційні можливості громадян. Для внутрішньо переміщених осіб (ВПО) адаптація відбувається в умовах хронічної невизначеності, обмеження ресурсів, розриву соціальних зв'язків і багаторазового проживання втрат. Наукові дані свідчать, що стійкість до стресу та якість саморегуляції є ключовими детермінантами успішної адаптації, проте сучасні моделі часто фіксують лише окремі аспекти адаптаційного процесу та недостатньо описують механізми компенсаторної або гіперадаптації – феномену, коли зовнішня функціональність супроводжується внутрішнім емоційним виснаженням.

У зв'язку з цим виникає необхідність у комплексному вивченні поєднання саморегуляції, резильєнтності, психологічної гнучкості, емоційної регуляції та адаптаційного інтелекту для виявлення структурних механізмів, що підтримують або послаблюють адаптивність особистості в умовах воєнної кризи.

Мета дослідження – виявити психологічні механізми та структуру взаємозв'язків між рівнем саморегуляції, стресостійкістю, психологічною гнучкістю, емоційною дизрегуляцією та показниками соціально-психологічної адаптації переміщених осіб в умовах війни.

Методика та організація дослідження. Емпірична робота охопила 57 переміщених осіб віком 18-65 років. У межах ширшого комплексу методик для цього аналітичного фрагмента обрано три ключові інструменти, які репрезентують найбільш показові блоки адаптаційної системи та дозволяють продемонструвати її внутрішні зв'язки:

1. Опитувальник саморегуляції поведінки В. Моросанової (для оцінки операційних механізмів планування, моделювання, програмування, гнучкості та загального рівня самокерування поведінкою).

2. Опитувальник емоційної дизрегуляції Н. Польської – Г. Разваляєвої (для аналізу румінації, труднощів менталізації, уникання та інтегрального показника емоційної нестійкості).

3. Методика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда (для вимірювання адаптації, самоприйняття, прийняття інших, емоційного комфорту, інтернальності та пов'язаних патернів).

Обрані методики не замінюють комплекс дослідження, але дозволяють продемонструвати як когнітивні, емоційні та соціальні параметри взаємодіють між собою в межах цілісної системи адаптації.

Комплексна емпірична робота показала наявність двох провідних векторів впливу, що формують адаптаційний результат, а три вибрані методики дозволяють чітко окреслити механізми, через які ці вектори реалізуються.

### *1. Саморегуляція як операційний центр адаптації*

Показники за методикою Моросанової виявили, що функції моделювання та програмування є найбільш тісно пов'язаними з інтегральними показниками адаптації, емоційним комфортом, інтернальністю та самоприйняттям ( $p \leq .001$ ). Це узгоджується з даними повного дослідження і свідчить, що саме виконавчі регуляторні процеси – здатність передбачати, планувати та послідовно реалізовувати поведінку – виступають найближчими предикторами адаптивності.

### *2. Емоційна дизрегуляція як найближчий чинник дезадаптації*

Дані опитувальника емоційної дизрегуляції підтверджують узагальнені результати дослідження: румінація, труднощі менталізації, уникання та ЗШЕД (загальна шкала емоційної дизрегуляції) мають сильні негативні зв'язки з адаптацією, самоприйняттям, емоційним комфортом і саморегуляцією ( $p \leq .001$ ). Таким чином, емоційна сфера виступає тим рівнем, на якому війна завдає найбільшої шкоди: саме емоційна нестабільність «обвалює» регуляторні механізми і послаблює здатність підтримувати соціальну функціональність.

### *3. Соціально-психологічна адаптація як інтегративний показник*

Адаптованість, за методикою Роджерса-Даймонда, у значній частини респондентів виглядала достатньою, однак супроводжувалася внутрішньою емоційною напругою, низьким емоційним комфортом або компенсаторними стратегіями (гіперадаптація, завищене самоприйняття як захисний механізм). Цей фрагмент добре співвідноситься з якісним інтерв'ю-аналізом, що засвідчив феномени маскованої адаптації та псевдоадаптації.

### *Модель адаптаційного процесу*

Три відібрані методики дозволяють побачити внутрішню логіку моделі, сформованої на основі всього комплексу даних:

*Підсилювальний (позитивний) вектор:* резильєнтність → підвищення рівня саморегуляції (моделювання, програмування) → зростання соціально-психологічної адаптації.

*Ослаблювальний (негативний) вектор:* стрес, брак самоефективності, психологічна негнучкість → емоційна дизрегуляція → зниження адаптації.

У структурі моделі саморегуляція виступає центральним інтегратором, а емоційна сфера – критичним «місцем вразливості»,

через яке негативний вплив війни трансформується у дезадаптацію. Таке поєднання механізмів пояснює феномен гіперадаптації – зовнішньої поведінкової стабільності при внутрішньому емоційному виснаженні.

Аналіз трьох ключових методик дозволив продемонструвати, як саме працює адаптаційна система переміщених осіб:

- саморегуляція виконує роль операційного центру;
- емоційна дизрегуляція визначає ризик дезадаптації;
- соціально-психологічна адаптація є фінальним інтегральним результатом балансу між цими процесами.

Отримані дані мають значне практичне значення для психологічної допомоги ВПО.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Кононова М. М. До проблеми депривації особистості в контексті глибинного пізнання. *Психологічні координати розвитку особистості : реалії і перспективи* : зб. наук. матеріалів V Міжнарод. наук.-практ. онлайн-конф., (27-28 квітня 2020 р., м. Полтава). Полтава, 2020. С. 63–66.
2. Кононова М. М. Аналіз взаємозв'язку травмивних переживань дитинства та дезадаптивної поведінки. *Психологія і особистість*. 2021. №1(19). С. 126–141.
3. Connor K., Davidson J. Development of a new resilience scale. *Depression and Anxiety*, 2003.
4. Hayes S., Strosahl K., Wilson K. *Acceptance and Commitment Therapy*. Guilford Press, 2011.
5. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. Apr. 44. P. 279–298.
6. Пападопулос Р. У чужому домі. Травма вимушеного переміщення : шлях до розуміння і одужання / пер. з англ. Інна Бодак і Наталія Яцюк. Київ : Лабораторія, 2023. 416 с. ISBN 978-617-8203-37-5 (електронне вид.).
7. Polskaya N., Razvalyaeva G. Emotional Dysregulation Questionnaire, 2017.
8. Rogers C., Dymond R. *Psychotherapy and Personality Change*, 1954.
9. Sternberg R. The Triarchic Theory of Successful Intelligence / R. Sternberg ; in D. Flanagan, P. Harrison (Eds.). *Contemporary Intellectual Assessment: Theory, Tests, and Issues*. New York: Guilford Press, 2005. 118 p.
10. Хілл Д. Удома у світі. Психоаналітичні роздуми про відчуття приналежності. Київ: Ростислав Бурлаки, 2022. 464 с.
11. Яценко Т. С., Бондар В. І., Євтушенко І. В., Кононова М. М., Максименко О. Г. Самодепривація психіки та дезадаптація суб'єкта : монографія. К. : Вид-во НПУ імені М. Драгоманова, 2015. 283 с.
12. Яцюк М. В. Психологія саморегуляції особистості. *Психологічний практикум*. КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти». Вінниця, 2023. 81 с.