МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКАЇНИ
УМАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет соціально-психологічної освіти та фізичної культури
Кафедра психології

**Допущено до захисту**
«___»_____2026р.
В.о. зав. кафедри Якимчук Б. А.
_____

# КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

# ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ АДАПТАЦІЇ МОЛОДІ ДО НОВИХ СОЦІАЛЬНИХ УМОВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Виконала: студентка 4 курсу, П41 групи
освітньої програми Психологія
спеціальності 053 Психологія
**Назарова Анастасія Ігорівна**
Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
**Міщенко Марина Сергіївна**

Умань–2026

**ЗМІСТ**

**ВСТУП**…….. 3

**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ АДАПТАЦІЇ МОЛОДІ ДО НОВИХ СОЦІАЛЬНИХ УМОВ ПІД ЧАС ВІЙНИ**……... 8

1.1. Поняття соціально-психологічної адаптації особистості в науковій літературі…… 8

1.2. Особливості адаптації молоді як соціально-психологічної групи….. 14

1.3. Вплив умов війни на психоемоційний стан та адаптаційні процеси молоді……. 17

**РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ АДАПТАЦІЇ МОЛОДІ ДО НОВИХ СОЦІАЛЬНИХ УМОВ ПІД ЧАС ВІЙНИ**…… 22

2.1. Організація та методика дослідження…….. 22

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження соціально-психологічної адаптації молоді в умовах війни…… 25

2.3. Психологічні рекомендації та програма оптимізації соціально-психологічної адаптації молоді в умовах війни…….. 30

**ВИСНОВКИ**…….. 43

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**…….. 46

**ДОДАТКИ**……. 50

# ВСТУП

Актуальність дослідження психологічних аспектів адаптації молоді до нових соціальних умов під час війни зумовлена глибокими трансформаційними процесами, що відбуваються в українському суспільстві внаслідок воєнного стану. Війна виступає потужним стресогенним фактором, який суттєво змінює звичні умови життєдіяльності особистості, порушує відчуття безпеки, стабільності та передбачуваності майбутнього, що особливо гостро впливає на молодь як соціально вразливу групу.

Студентська молодь перебуває на етапі активного особистісного, професійного та соціального становлення, що зумовлює її підвищену чутливість до зовнішніх змін і кризових явищ. Умови війни супроводжуються такими викликами, як вимушене переміщення, порушення освітнього процесу, зміна соціальних зв'язків, інформаційне перевантаження та постійна психоемоційна напруга. Це значно ускладнює процес соціально-психологічної адаптації та може призводити до зростання рівня тривожності, емоційної нестабільності та дезадаптаційних проявів.

У сучасних умовах особливого значення набуває вивчення механізмів адаптації молоді, факторів, що впливають на її ефективність, а також пошук ресурсів психологічної стійкості (резильєнтності). Зростає потреба у розробці науково обґрунтованих програм психологічної підтримки, спрямованих на зниження негативного впливу стресових факторів та оптимізацію адаптаційних процесів.

Таким чином, дослідження психологічних аспектів адаптації молоді в умовах війни є актуальним як з теоретичної, так і з практичної точки зору, оскільки дозволяє глибше зрозуміти специфіку психоемоційного стану молоді та визначити ефективні шляхи її підтримки.

Проблема соціально-психологічної адаптації особистості є предметом дослідження багатьох вітчизняних і зарубіжних науковців. Теоретичні основи адаптації розроблялися у межах різних наукових підходів – біологічного, психологічного та соціального.

Серед українських учених значний внесок у вивчення адаптаційних процесів зробили С. Д. Максименко, який розглядає адаптацію як складний процес взаємодії особистості та середовища, а також Г. С. Костюк, який підкреслював роль активності особистості у процесі пристосування до умов життєдіяльності. Проблеми соціально-психологічної адаптації досліджували також В. О. Моляко, Н. В. Чепелєва, Л. А. Орбан-Лембрик, які акцентували увагу на взаємозв'язку адаптації з процесами соціалізації та розвитку особистості.

Особливості адаптації молоді як соціально-психологічної групи висвітлювалися у працях І. С. Кона, який досліджував процеси становлення ідентичності, а також у роботах сучасних українських дослідників, що аналізують проблеми студентської молоді в умовах соціальних трансформацій.

Важливе місце у дослідженні адаптації займають роботи, присвячені психоемоційному стану особистості в умовах стресу. Зокрема, концепція стресу Г. Сельє, а також когнітивно-транзакційна теорія стресу Р. Лазаруса і С. Фолкмана дозволяють пояснити механізми реагування особистості на складні життєві ситуації та роль копінг-стратегій у процесі адаптації.

У сучасній українській психологічній науці активно досліджуються питання психічного здоров'я та адаптації особистості в умовах війни. Зокрема, увага приділяється вивченню рівня тривожності, стресу, посттравматичних реакцій, а також ролі соціальної підтримки та резильєнтності як ресурсів подолання кризових ситуацій.

Попри значну кількість наукових праць, проблема адаптації молоді в умовах воєнного стану потребує подальшого вивчення, особливо в аспекті комплексного аналізу взаємозв'язку між рівнем адаптації, психоемоційним станом та копінг-стратегіями поведінки.

**Об'єкт дослідження** – процес соціально-психологічної адаптації молоді.

**Предмет дослідження** – психологічні аспекти адаптації студентської молоді до нових соціальних умов в умовах воєнного стану.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості соціально-психологічної адаптації студентської молоді в умовах війни, а також розробити психологічні рекомендації щодо оптимізації адаптаційних процесів.

Відповідно до поставленої мети дослідження визначено такі **завдання** дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до визначення сутності соціально-психологічної адаптації особистості, розкрити її структуру, види та основні чинники формування.
2. Охарактеризувати особливості соціально-психологічної адаптації молоді як специфічної соціально-психологічної групи та проаналізувати вплив умов війни на її психоемоційний стан і адаптаційні процеси.
3. Емпірично дослідити рівень соціально-психологічної адаптації, показники тривожності та особливості копінг-стратегій студентської молоді.
4. Розробити психологічні рекомендації та програму оптимізації соціально-психологічної адаптації молоді в умовах війни.

Для досягнення поставленої мети в роботі були використані такі загальнонаукові **методи дослідження**: теоретичні – аналіз, узагальнення і систематизація теоретико-методологічних основ досліджуваної проблеми, теоретичне моделювання та проектування; **емпіричні** – психодіагностичні методи дослідження: Методика К. Роджерса і Р. Даймонда, Шкала тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, Опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса і С. Фолкман.

**Експериментальна база дослідження.** Дослідницько-експериментальна робота виконувалася на базі Уманського національного університет факультет соціально-психологічної освіти та фізичної культури. Основну вибірку дослідження склали 40 здобувачів спеціальності 053 Психологія, 231 Соціальна робота 1–2 курс.

**Теоретичне значення роботи** полягає у поглибленні наукових уявлень про сутність та особливості соціально-психологічної адаптації молоді в умовах воєнного стану. У роботі узагальнено та систематизовано сучасні наукові підходи до розуміння адаптаційних процесів особистості, розкрито специфіку адаптації студентської молоді як соціально-психологічної групи, а також визначено вплив стресогенних чинників війни на психоемоційний стан та адаптаційні механізми. Отримані результати доповнюють теоретичні положення щодо взаємозв'язку між рівнем соціально-психологічної адаптації, тривожністю та копінг-стратегіями поведінки, що розширює наукові уявлення про адаптаційні процеси в умовах кризових соціальних трансформацій.

**Практичне значення роботи** полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності психологічних служб закладів вищої освіти. Розроблені психологічні рекомендації та програма оптимізації соціально-психологічної адаптації можуть бути застосовані у роботі практичних психологів, кураторів академічних груп та викладачів з метою зниження рівня тривожності студентів, розвитку їх емоційної стійкості та формування ефективних копінг-стратегій. Матеріали дослідження можуть бути використані при розробці тренінгових програм, психоосвітніх курсів, а також у навчальному процесі підготовки майбутніх психологів. Крім того, результати роботи можуть слугувати основою для подальших наукових досліджень у галузі психології адаптації особистості в умовах війни.

**Апробація результатів дослідження.** Матеріали й результати дослідження висвітлювалися на IX Всеукраїнських психологічних читаннях «Удосконалення професійної майстерності майбутніх педагогів (Умань, 2026).

**Публікації.** Результати дослідження висвітлені у публікації: Психологічні особливості адаптації студентів до освітнього процесу в умовах воєнного стану в збірнику праць «Удосконалення професійної майстерності майбутніх педагогів» (2026).

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури і додатків. Загальний обсяг представлений на 56 сторінках, основний зміст включає 45 сторінок. Робота містить  таблиці та додатки. Список використаної літератури складає 35 джерел українських та зарубіжних авторів.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ АДАПТАЦІЇ МОЛОДІ ДО НОВИХ СОЦІАЛЬНИХ УМОВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

## 1.1. Поняття соціально-психологічної адаптації особистості в науковій літературі

У сучасних умовах українське суспільство переживає масштабні соціальні трансформації, зумовлені війною, масовими міграційними процесами та стрімкою цифровізацією всіх сфер життя. Ці фактори суттєво змінюють соціальне середовище, створюючи нові виклики для особистості та актуалізуючи проблему її адаптації.

Соціально-психологічна адаптація постає як ключовий чинник збереження психологічного благополуччя та забезпечення ефективної інтеграції індивіда у суспільство. Вона визначає здатність людини не лише пристосовуватися до нових умов, але й активно взаємодіяти з соціальним середовищем, формуючи конструктивні моделі поведінки та підтримуючи внутрішню рівновагу.

Таким чином, дослідження адаптаційних процесів набуває особливої значущості в контексті сучасних кризових і трансформаційних змін, адже саме вони визначають перспективи розвитку особистості та стабільність соціальних систем.

Проблема соціально-психологічної адаптації особистості є однією з ключових у сучасній психологічній науці, що обумовлено динамічністю соціального середовища та зростанням кількості кризових і трансформаційних процесів у суспільстві. У науковій літературі адаптація розглядається як складний багаторівневий процес взаємодії особистості та соціального середовища, спрямований на досягнення оптимальної відповідності між вимогами середовища та внутрішніми ресурсами індивіда.

У загальному розумінні адаптація визначається як процес пристосування організму або особистості до умов середовища існування. У психологічному контексті це поняття набуває ширшого змісту і включає як поведінкові, так і психічні зміни. За визначенням українських дослідників, адаптація є динамічним процесом, що охоплює різні рівні функціонування особистості та забезпечує її ефективне функціонування в нових або змінених умовах життєдіяльності [1].

Проблема адаптації має глибокі історичні корені й розглядається в різних наукових традиціях. Первісно поняття адаптації формувалося у біологічному контексті, де воно означало процес пристосування організму до умов середовища. Згодом це поняття було перенесене у психологію та соціальні науки, набуваючи дедалі ширшого змісту.

У класичних психологічних концепціях адаптація розглядається як ключовий механізм розвитку особистості:

- Ж. Піаже трактував адаптацію як процес когнітивного розвитку, що реалізується через асиміляцію та акомодацію, тобто засвоєння нового досвіду та перебудову вже наявних схем мислення.
- Е. Еріксон у своїй теорії психосоціального розвитку підкреслював, що кожен віковий етап містить кризу, розв’язання якої забезпечує адаптацію особистості до нових соціальних вимог.
- К. Левін розглядав адаптацію крізь призму теорії поля, де поведінка людини визначається взаємодією внутрішніх потреб і зовнішніх соціальних сил, а процес адаптації є результатом динамічного балансу між ними.

Таким чином, еволюція поняття адаптації відбулася від біологічного розуміння як фізіологічного пристосування до середовища – до психологічного та соціально-психологічного контексту, де воно охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти взаємодії особистості з соціальним середовищем.

Перед тим як перейти до детального аналізу, доцільно узагальнити основні наукові підходи до розуміння феномену адаптації. Це дозволяє побачити різні аспекти процесу – від біологічного пристосування організму до соціально-психологічної інтеграції особистості у суспільство. Для наочності наведемо порівняльну таблицю, яка демонструє ключові характеристики біологічного, соціологічного, психологічного та інтегративного підходів.

*Таблиця 2.1*

**Наукові підходи до розуміння феномену адаптації**

| Підхід | Основна ідея | Ключові механізми | Обмеження | Практичне значення |
|---|---|---|---|---|
| **Біологічний** | Адаптація як фізіологічне пристосування організму до середовища | Гомеостаз, фізіологічні реакції, еволюційні механізми | Не враховує соціальні та психологічні чинники | Використовується у медицині, біології, психофізіології |
| **Соціологічний** | Адаптація як інтеграція особистості у соціальні структури та інститути | Засвоєння соціальних норм, ролей, цінностей | Недостатньо враховує індивідуально-психологічні особливості | Важливий для соціології, педагогіки, дослідження соціалізації |
| **Психологічний** | Адаптація як внутрішній процес регуляції особистості | Когнітивні процеси, емоційні реакції, поведінкові стратегії | Може ігнорувати зовнішні соціальні умови | Використовується у психодіагностиці, психотерапії, консультуванні |
| **Інтегративний** | Адаптація як багатовимірний процес взаємодії особистості та середовища | Поєднання біологічних, соціальних і психологічних чинників | Складність у практичній реалізації | Найбільш повний підхід, застосовується у сучасних міждисциплінарних дослідженнях |

Сучасна наука розглядає адаптацію як багатовимірний процес, що поєднує індивідуально-психологічні механізми з соціальними факторами, підкреслюючи її активний характер та здатність особистості не лише пристосовуватися, але й змінювати соціальне середовище.

Значний внесок у дослідження проблеми адаптації зробили українські науковці, зокрема Г. Костюк, С. Максименко, В. Москалець, які розглядали адаптацію як процес активної взаємодії особистості з середовищем, що супроводжується змінами у структурі психіки та поведінки.

Особливе місце в науковому дискурсі посідає поняття соціально-психологічної адаптації, яке інтегрує соціальні та психологічні аспекти життєдіяльності особистості. Так, у працях українських учених соціально-психологічна адаптація трактується як безперервний процес пристосування особистості до системи соціальних відносин, норм, цінностей і правил поведінки, що діють у конкретному суспільстві. Водночас підкреслюється, що цей процес має активний характер і передбачає не лише пасивне пристосування, але й активну взаємодію особистості з соціальним середовищем [2].

Водночас у сучасних дослідженнях підкреслюється, що соціально-психологічна адаптація не зводиться лише до пристосування, а передбачає також зміну самого соціального середовища через активність особистості, що свідчить про її двосторонній характер.

Сучасні дослідження акцентують увагу на структурній організації соціально-психологічної адаптації. Зокрема, виділяють її основні компоненти: когнітивний (засвоєння нових знань про соціальне середовище), афективний (емоційне ставлення до нових умов) та конативний (поведінкові реакції та стратегії взаємодії) [11].

Така структура дозволяє розглядати адаптацію як цілісний процес, у якому взаємодіють пізнавальні, емоційні та поведінкові аспекти особистості.

Зазначені компоненти функціонують у тісному взаємозв’язку та визначають цілісність адаптаційного процесу, що дозволяє оцінювати рівень адаптованості особистості комплексно.

О. Р. Ткачишина зазначає, що у науковій літературі також виділяють різні види адаптації, зокрема: біологічну, психологічну, соціальну та соціально-психологічну. Соціально-психологічна адаптація, на відміну від

інших видів, пов’язана передусім із включенням особистості в систему соціальних зв’язків і взаємодій. Вона є невід’ємною складовою процесу соціалізації, оскільки забезпечує засвоєння соціальних норм і ролей, а також формування адекватної поведінки у соціальному середовищі [27].

На думку С. М. Волошиної, важливим аспектом дослідження є визначення факторів соціально-психологічної адаптації. Українські науковці виділяють внутрішні (індивідуально-психологічні особливості, мотивація, емоційно-вольова сфера, рівень тривожності, життєвий досвід) та зовнішні (соціально-економічні умови, культурне середовище, міжособистісні взаємини, соціальна підтримка) чинники, що впливають на успішність адаптаційного процесу. Взаємодія цих факторів визначає рівень адаптованості особистості та її здатність ефективно функціонувати в нових умовах [6].

Особливого значення ці фактори набувають у кризових умовах, коли різко змінюється соціальне середовище та зростає рівень психоемоційного навантаження на особистість.

Аналіз теоретичних підходів до вивчення адаптації дозволяє виділити кілька основних напрямів. У межах природничо-наукового підходу адаптація розглядається як процес біологічного пристосування організму до середовища. Соціологічний підхід акцентує увагу на інтеграції особистості в соціальні структури та інститути. Психологічний підхід зосереджується на внутрішніх механізмах адаптації, таких як когнітивні процеси, емоційні реакції та поведінкові стратегії [9]. Сучасні дослідження дедалі частіше використовують інтегративний підхід, який поєднує різні аспекти адаптації та дозволяє більш повно розкрити її сутність.

Таким чином, жоден із підходів не дає вичерпного пояснення феномену адаптації, що зумовлює необхідність їх інтеграції у межах сучасного наукового знання.

Л. Й. Гуменюк, А. О. Бреус розглядають різні теорії адаптації, серед яких особливе значення мають теорії стресу та адаптації, концепції

соціальної взаємодії та акультурації. Зокрема, у контексті соціально-психологічної адаптації до нового середовища значна увага приділяється процесам акультурації, що відображають засвоєння нових культурних норм і цінностей [10].

Зокрема, теорії стресу розглядають адаптацію як процес подолання напруження, що виникає у відповідь на зовнішні виклики, тоді як теорії акультурації акцентують увагу на засвоєнні нових соціокультурних норм і цінностей.

Результати досліджень соціально-психологічної адаптації мають вагоме значення для різних сфер практики:

- Психологічне консультування – допомагають визначити рівень адаптованості клієнта, виявити проблемні зони та підібрати ефективні стратегії підтримки.
- Педагогіка – дозволяють оцінити адаптацію учнів до навчального середовища, виявити труднощі соціалізації та розробити програми психолого-педагогічної підтримки.
- Соціальна робота – застосовуються для роботи з групами ризику (підлітки, переселенці, люди в кризових умовах), сприяючи їх інтеграції у нове соціальне середовище.

Особливе значення мають діагностичні методики, які дозволяють комплексно оцінити рівень адаптації:

1. Методика К. Роджерса і Р. Даймонда – визначає рівень адаптованості, самоприйняття, емоційного комфорту та інтернальності.
2. Шкала тривожності Ч. Спілбергера–Ю. Ханіна – оцінює ситуативну та особистісну тривожність як показники емоційної стабільності.
3. Опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса і С. Фолкман – дозволяє дослідити індивідуальні способи подолання стресу та визначити їхню адаптивність.

Таким чином, соціально-психологічна адаптація особистості є складним, багатовимірним процесом, що включає когнітивні, емоційні та

поведінкові компоненти, визначається сукупністю внутрішніх і зовнішніх факторів та реалізується через активну взаємодію особистості з соціальним середовищем. Її вивчення має важливе теоретичне та практичне значення, особливо в умовах соціальних трансформацій і криз, що актуалізує потребу подальших досліджень у цьому напрямі.

## 1.2. Особливості адаптації молоді як соціально-психологічної групи

В останні роки українське суспільство перебуває у стані багатовимірної кризи, що супроводжується тривалим відчуттям небезпеки та невизначеності. Подібні умови є характерними для періодів війни, економічної нестабільності, інфляційних процесів, політичних трансформацій та інших глобальних викликів, які здатні порушувати звичний порядок життя на довготривалу перспективу. Кожна особистість у цих умовах проходить складний шлях становлення, що відбувається в контексті полікризи. Це вимагає від людини перегляду власного стилю життя, трансформації способів мислення, переосмислення ставлення до себе, соціального оточення та ключових проблем сучасності. Така адаптація є необхідною для відповідності новим соціальним умовам розвитку, які диктують потребу у психологічній гнучкості, стресостійкості та здатності до конструктивної взаємодії з мінливим середовищем. Таким чином, сучасна соціальна ситуація розвитку в Україні формує нові виклики для особистості, які полягають у необхідності інтеграції ціннісних орієнтацій, емоційної стабільності [18, с. 349].

С. М. Волошин зазначає, що молодь як соціально-психологічна група посідає особливе місце у структурі суспільства, що зумовлено специфікою її вікового розвитку, соціального статусу та процесів становлення особистості. У науковій літературі молодь розглядається як перехідна група між дитинством і дорослістю, для якої характерними є активний пошук

ідентичності, формування системи цінностей, життєвих орієнтацій та соціальних ролей. Саме ці особливості визначають специфіку її соціально-психологічної адаптації [6].

На думку О. Р. Ткачишиної, важливим теоретичним підґрунтям для розуміння адаптації молоді є концепції вікового розвитку, зокрема ідеї І. Кон та С.Максименко, які підкреслюють, що юнацький вік характеризується інтенсивним розвитком самосвідомості, рефлексії та прагненням до самовизначення. У цей період особистість стикається з необхідністю інтеграції власних уявлень про себе з вимогами соціального середовища, що значною мірою ускладнює процес адаптації [27].

Зазначені підходи акцентують увагу на провідній ролі самосвідомості у процесі адаптації молоді.

Однією з ключових особливостей адаптації молоді є її нестабільність та динамічність, що обумовлено незавершеністю формування особистісних структур. Молоді люди часто перебувають у стані внутрішніх суперечностей, пов’язаних із вибором життєвого шляху, професійного самовизначення та побудови міжособистісних відносин. У зв’язку з цим адаптаційний процес може супроводжуватися підвищеним рівнем тривожності, емоційною напруженістю та невпевненістю у власних можливостях [2].

У цьому контексті важливого значення набувають копінг-стратегії, які визначають способи подолання труднощів та стресових ситуацій. Ефективність адаптації молоді значною мірою залежить від переважання конструктивних стратегій, таких як активне вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та позитивна переоцінка ситуації.

Водночас молодь характеризується високим рівнем адаптаційного потенціалу, що проявляється у гнучкості мислення, здатності до швидкого навчання, відкритості до нового досвіду та готовності до змін. За даними сучасних досліджень, саме молоді люди демонструють більшу здатність до перебудови поведінки відповідно до нових умов, що виступає важливим ресурсом у процесі адаптації. Таким чином, адаптація молоді має

суперечливий характер, поєднуючи як вразливість, так і значні ресурси розвитку [11].

Особливу роль у процесі соціально-психологічної адаптації молоді відіграє соціальне середовище, зокрема сім'я, освітні заклади, група однолітків та ширше соціальне оточення. Саме через взаємодію з цими соціальними інститутами відбувається засвоєння норм, цінностей і моделей поведінки. Важливим чинником є також рівень соціальної підтримки, який може як сприяти успішній адаптації, так і ускладнювати її у разі дефіциту [9].

Важливим чинником сучасної адаптації молоді є також цифрове середовище, яке виступає як ресурсом соціалізації, так і джерелом додаткового психологічного навантаження.

Крім того, значний вплив на адаптаційні процеси має формування ідентичності, яке є центральним завданням юнацького віку. У цьому контексті адаптація пов'язана не лише з пристосуванням до зовнішніх умов, але й із внутрішнім узгодженням особистісних смислів, цінностей і життєвих цілей. Невизначеність або криза ідентичності можуть ускладнювати процес адаптації, викликаючи внутрішній дискомфорт і знижуючи ефективність взаємодії з соціальним середовищем [6].

Таким чином, процес формування ідентичності є тісно пов'язаним з адаптаційними можливостями молоді та визначає їхню здатність до ефективного функціонування у соціумі.

На думку Волошин С. М., важливою особливістю є також залежність адаптації молоді від соціально-економічних умов. Сучасні дослідження вказують на те, що нестабільність соціального середовища, економічні труднощі та обмежені можливості для самореалізації можуть негативно впливати на психологічний стан молоді та знижувати рівень її адаптованості. Водночас наявність можливостей для освіти, професійного розвитку та самореалізації сприяє формуванню впевненості у майбутньому та підвищує адаптаційний потенціал [6].

За несприятливих умов можливий розвиток дезадаптації, що проявляється у зниженні соціальної активності, підвищеній тривожності, емоційній нестабільності та порушенні міжособистісних відносин.

У контексті сучасних суспільних викликів, зокрема умов війни, процес адаптації молоді набуває особливої складності. Молоді люди змушені пристосовуватися до нових соціальних реалій, що включають зміну місця проживання, порушення звичних соціальних зв'язків, обмеження освітніх і професійних можливостей, а також постійний вплив стресових факторів. У таких умовах зростає роль психологічної стійкості, здатності до саморегуляції та використання ефективних копінг-стратегій [10].

У таких умовах молодь часто переживає втрату відчуття безпеки, невизначеність майбутнього та порушення життєвих планів, що ускладнює процес адаптації.

Таким чином, адаптація молоді як соціально-психологічної групи характеризується поєднанням вікових особливостей, високого адаптаційного потенціалу та водночас підвищеної вразливості до впливу зовнішніх факторів. Її ефективність визначається взаємодією індивідуально-психологічних характеристик та умов соціального середовища, що набуває особливого значення в умовах соціальних трансформацій і криз, зокрема під час війни. Це зумовлює необхідність розробки ефективних психологічних підходів до підтримки адаптації молоді в умовах війни, що визначає актуальність даного дослідження.

### 1.3. Вплив умов війни на психоемоційний стан та адаптаційні процеси молоді

Шпортун О., Редька І. зазначають, що сучасне українське суспільство, у якому відбувається процес соціалізації молодого покоління, позначене високим рівнем соціально-політичної напруги. Така ситуація безпосередньо впливає на перебіг соціалізації, роблячи його стихійним, хаотичним та

суперечливим. У результаті це може нівелювати позитивні здобутки соціального розвитку молоді, сприяти формуванню негативних соціально-політичних орієнтацій та девіантних моделей поведінки. Наслідком є підвищення рівня неприязного ставлення до окремих національних груп, а інколи й до власних співвітчизників у межах регіональних відмінностей. Таким чином, соціалізація молоді в умовах сучасної кризи набуває суперечливого характеру, що потребує цілеспрямованої психолого-педагогічної підтримки для збереження її конструктивного потенціалу та формування толерантних соціальних цінностей [30, с. 173].

У дослідженнях Г. І. Пасхіна, умови війни суттєво впливають на психоемоційний стан особистості, зокрема молоді, яка є однією з найбільш вразливих соціально-психологічних груп. Війна виступає потужним стресогенним фактором, що змінює звичні умови життєдіяльності, порушує відчуття безпеки та стабільності, а також впливає на систему цінностей і життєвих орієнтацій особистості. У наукових дослідженнях зазначається, що в умовах воєнного конфлікту психічне здоров’я молоді зазнає значних навантажень, що проявляється у зростанні рівня тривожності, депресивних станів та емоційної напруженості [21].

Слід зазначити, що інтенсивність психоемоційних реакцій молоді значною мірою залежить від індивідуального досвіду переживання воєнних подій, рівня залученості до травматичних ситуацій та наявності підтримуючого соціального середовища.

Одним із ключових наслідків впливу війни є формування хронічного стресу, який виникає внаслідок тривалого перебування у ситуації небезпеки, невизначеності та соціальної нестабільності. Дослідники підкреслюють, що постійна загроза життю, вимушене переміщення, інформаційне перевантаження та порушення звичних соціальних зв’язків призводять до виснаження психоемоційних ресурсів особистості [23].

Таким чином, хронічний стрес в умовах війни набуває пролонгованого характеру та може призводити до порушення адаптаційних механізмів особистості.

У структурі психоемоційних реакцій молоді в умовах війни особливе місце займають такі прояви, як підвищена тривожність, страх, апатія, агресивність, емоційна нестабільність та симптоми посттравматичного стресового розладу. Встановлено, що молодь може переживати втрату відчуття контролю над власним життям, що негативно впливає на процеси саморегуляції та адаптації [21].

Вказані прояви свідчать про напруження адаптаційних систем організму та можуть виступати передумовами формування дезадаптаційних станів.

М. Кушерик зазначає, що Водночас війна суттєво трансформує процеси соціально-психологічної адаптації молоді. Зокрема, адаптація відбувається в умовах різкої зміни соціального середовища, що включає зміну місця проживання, перехід до дистанційного або змішаного навчання, втрату соціальних контактів та обмеження можливостей для самореалізації. Такі зміни потребують від молоді швидкої перебудови поведінкових стратегій і формування нових способів взаємодії із соціальним середовищем [14].

У таких умовах адаптація набуває не лише пристосувального, але й трансформаційного характеру, оскільки особистість змушена не просто реагувати на зміни, а перебудовувати власні життєві стратегії.

Важливим аспектом є також порушення освітнього процесу, що виступає значущим фактором дезадаптації студентської молоді. В умовах війни навчання часто супроводжується психологічним напруженням, зниженням мотивації, труднощами концентрації уваги та емоційним виснаженням

Разом із тим сучасні дослідження М. Кушерик, Т. Перепелюк акцентують увагу не лише на негативних наслідках, але й на ресурсах адаптації молоді. Зокрема, важливими чинниками успішної адаптації є

психологічна стійкість (резильєнтність), соціальна підтримка, ефективні копінг-стратегії та наявність життєвих цілей. Визначено, що молодь, яка має розвинені механізми саморегуляції та здатність до позитивної переоцінки ситуації, демонструє вищий рівень адаптованості навіть у складних умовах війни [15].

У цьому контексті важливого значення набувають копінг-стратегії, які визначають ефективність подолання стресових ситуацій. Домінування деструктивних стратегій (уникнення, заперечення) може ускладнювати адаптацію, тоді як конструктивні (активне вирішення проблем, пошук підтримки) сприяють її успішності.

На думку Ушакової І. М., Лавріненко О. О., особливу роль у процесі адаптації відіграє соціальна підтримка, яка може надходити як від найближчого оточення (сім'ї, друзів), так і від соціальних інституцій. Дослідження свідчать, що наявність підтримки сприяє зниженню рівня тривожності, підвищенню психологічного благополуччя та формуванню ефективних стратегій подолання труднощів [28].

Крім того, в умовах війни актуалізується процес переосмислення життєвих цінностей та формування нових смислів, що може виступати як фактором стресу, так і ресурсом особистісного зростання. Деякі дослідники зазначають, що переживання кризових ситуацій може сприяти розвитку відповідальності, самостійності та внутрішньої стійкості особистості [14].

Таким чином, процес переосмислення цінностей виступає важливим механізмом психологічної адаптації в умовах кризи.

Отже, наявність внутрішніх і зовнішніх ресурсів виступає ключовим чинником, що визначає різницю між успішною адаптацією та розвитком дезадаптації.

Важливим чинником впливу на психоемоційний стан молоді є також інформаційне середовище, зокрема постійний потік новин воєнного характеру, який може посилювати тривожність та емоційне виснаження.

Таким чином, умови війни мають комплексний вплив на психоемоційний стан та адаптаційні процеси молоді, поєднуючи як деструктивні, так і потенційно конструктивні наслідки. З одного боку, війна виступає джерелом підвищеного стресу, тривожності та дезадаптації, а з іншого – стимулює мобілізацію внутрішніх ресурсів, розвиток стійкості та формування нових адаптаційних стратегій. Це зумовлює необхідність подальшого вивчення особливостей адаптації молоді в умовах війни та розробки ефективних психологічних підходів до її підтримки.

# РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ АДАПТАЦІЇ МОЛОДІ ДО НОВИХ СОЦІАЛЬНИХ УМОВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

## 2.1. Організація та методика дослідження

Емпіричне дослідження психологічних аспектів адаптації молоді до нових соціальних умов під час війни було спрямоване на вивчення особливостей психоемоційного стану студентської молоді та визначення рівня їх соціально-психологічної адаптованості. Дослідження проводилося серед студентів 1–2 курсів закладу вищої освіти, оскільки саме цей період характеризується активним процесом входження в нове освітнє середовище, формуванням професійної ідентичності та підвищеною чутливістю до соціальних змін.

Загальна вибірка дослідження становила 40 осіб, серед яких студенти різних спеціальностей факультету соціально-психологічної освіти та фізичної культури. Вибір саме цієї вікової групи обумовлений тим, що молодші студенти перебувають на етапі первинної адаптації до умов навчання у закладі вищої освіти, а також одночасно зазнають впливу соціальних трансформацій, пов’язаних із воєнним станом в країні. Серед учасників дослідження були як юнаки, так і дівчата, що дозволило врахувати гендерні особливості адаптаційних процесів.

Дослідження проводилося в онлайн форматі, що було зумовлено умовами воєнного стану та необхідністю забезпечення безпеки респондентів. У процесі дослідження дотримувалися основних етичних принципів психологічного дослідження, зокрема добровільної участі, інформованої згоди, конфіденційності та анонімності отриманих даних. Усі респонденти були попередньо ознайомлені з метою дослідження та умовами його проведення.

Дослідження проводилося у декілька етапів. На першому етапі було здійснено теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми соціально-

психологічної адаптації, психоемоційного стану молоді та впливу стресових факторів воєнного часу. На другому етапі було організовано емпіричне дослідження, що передбачало застосування психодіагностичних методик. На третьому етапі здійснювався аналіз отриманих результатів, їх узагальнення та інтерпретація.

У ході дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, що дозволяють оцінити рівень адаптації та психоемоційного стану студентів:

1. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда є одним із найбільш поширених інструментів у психологічній практиці для оцінки рівня адаптованості особистості до соціального середовища. Вона дозволяє комплексно дослідити внутрішні та зовнішні чинники, що визначають якість взаємодії людини з оточенням. Методика оцінює рівень адаптованості (показує, наскільки особистість здатна ефективно пристосовуватися до соціальних умов, вимог та змін; високий рівень адаптації свідчить про гнучкість, відкритість до нових ситуацій та здатність до конструктивної взаємодії)

2. Шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна. Вона базується на концептуальному розрізненні двох форм тривожності:

1. Реактивна (ситуативна) тривожність – відображає тимчасовий емоційний стан, що виникає у відповідь на конкретну стресову чи загрозливу ситуацію. Вона характеризується суб’єктивним відчуттям напруженості, занепокоєння, нервозності та може змінюватися залежно від умов середовища.

2. Особистісна тривожність – є відносно стабільною індивідуальною характеристикою, що визначає схильність людини сприймати широкий спектр життєвих ситуацій як загрозливі та реагувати на

них підвищеним рівнем тривожності. Вона пов’язана з особливостями темпераменту, стилем мислення та емоційної регуляції.

3. Опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса і С. Фолкман є класичним психодіагностичним інструментом, спрямованим на дослідження індивідуальних способів подолання стресових ситуацій. Методика ґрунтується на когнітивно-транзакційній теорії стресу, де копінг розглядається як динамічний процес взаємодії особистості та середовища, що визначає ефективність адаптації до життєвих труднощів. Опитувальник містить 50 тверджень, які описують різні моделі поведінки у стресових ситуаціях. Респондент оцінює частоту використання кожної стратегії за шкалою від «ніколи» до «дуже часто». Виділяються дві основні групи копінг-стратегій:

1. Проблемно-орієнтовані – спрямовані на активне вирішення проблеми, пошук інформації, планування дій, контроль ситуації.

2. Емоційно-орієнтовані – спрямовані на регуляцію емоційного стану, уникнення, дистанціювання, пошук соціальної підтримки.

Застосування зазначених методик дозволило комплексно дослідити як емоційний стан студентів, так і особливості їх поведінкових стратегій у процесі адаптації до складних соціальних умов.

Дослідження проводилося у стандартних умовах, з дотриманням принципів добровільності участі, конфіденційності та анонімності отриманих даних. Учасникам було надано інструкцію щодо виконання завдань, після чого вони самостійно заповнювали діагностичні матеріали.

Отримані результати були піддані кількісному та якісному аналізу з подальшим узагальненням, що дозволило визначити особливості соціально-психологічної адаптації студентів 1–2 курсів в умовах сучасних соціальних викликів, зумовлених війною.

Використаний комплекс методик дозволив отримати комплексну оцінку психоемоційного стану, рівня тривожності та особливостей копінг-поведінки студентів.

## 2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження соціально-психологічної адаптації молоді в умовах війни

У межах емпіричного дослідження було здійснено аналіз особливостей соціально-психологічної адаптації студентів 1–2 курсів (n = 40) в умовах воєнного стану. Отримані результати дозволили виявити як кількісні, так і якісні характеристики адаптаційних процесів у досліджуваній вибірці. Отримані результати розглядаються у взаємозв'язку між рівнем соціально-психологічної адаптації, показниками тривожності та домінуючими копінг-стратегіями. Такий підхід дозволяє розглядати адаптаційні процеси як цілісну систему, у якій емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти перебувають у взаємозалежності.

У ході емпіричного дослідження було використано методику діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда, яка дозволяє оцінити рівень адаптованості особистості до соціального середовища, а також особливості її самосприйняття та емоційного функціонування.

За результатами дослідження встановлено, що:

- 30% респондентів (n = 12) мають високий рівень соціально-психологічної адаптації;
- 55% (n = 22) – середній рівень адаптації;
- 15% (n = 6) – низький рівень адаптації.

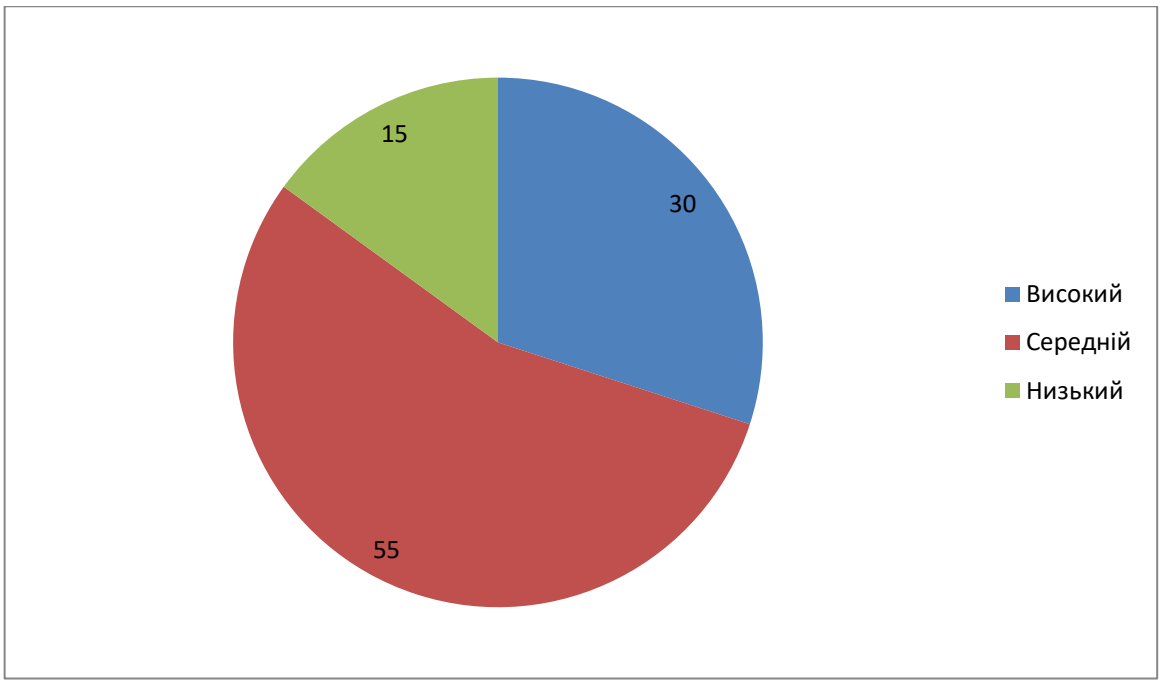



*Рис. 2.1. Рівні адаптованості особистості до соціального середовища*

Отримані дані свідчать про переважання середнього рівня адаптації, що вказує на часткову сформованість адаптаційних механізмів у більшості студентів. Це свідчить про те, що більшість студентів перебувають у процесі адаптації, який ще не набув завершеного характеру, що є типовим для умов соціальної нестабільності та воєнного стану.

Якісний аналіз показав, що студенти з високим рівнем адаптації характеризуються емоційною стабільністю, позитивним самоставленням, впевненістю у власних можливостях та активною соціальною позицією. Вони демонструють здатність ефективно взаємодіяти з новим соціальним середовищем та швидко відновлювати емоційну рівновагу.

Респонденти із середнім рівнем адаптації проявляють нестійкість емоційного стану, періодичні труднощі у взаємодії з оточенням та залежність адаптаційних процесів від зовнішніх умов і рівня соціальної підтримки.

Студенти з низьким рівнем адаптації характеризуються емоційною напруженістю, зниженим самоприйняттям, труднощами у соціальних контактах та схильністю до уникнення проблемних ситуацій. Виявлені особливості можуть свідчити про наявність ризику дезадаптаційних проявів у частини студентів, що потребує розвитку психологічних ресурсів адаптації.

Оскільки рівень адаптації значною мірою визначається емоційним станом особистості, зокрема рівнем тривожності як базового показника психоемоційної напруженості, наступним етапом аналізу стало дослідження тривожності респондентів.

Для подальшого дослідження було застосовано шкалу реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, яка дозволяє визначити рівень ситуативної та стабільної тривожності як важливого показника психоемоційного стану особистості.

Результати дослідження показали:

Реактивна тривожність:

- високий рівень – 60% (n = 24);
- середній рівень – 30% (n = 12);
- низький рівень – 10% (n = 4).

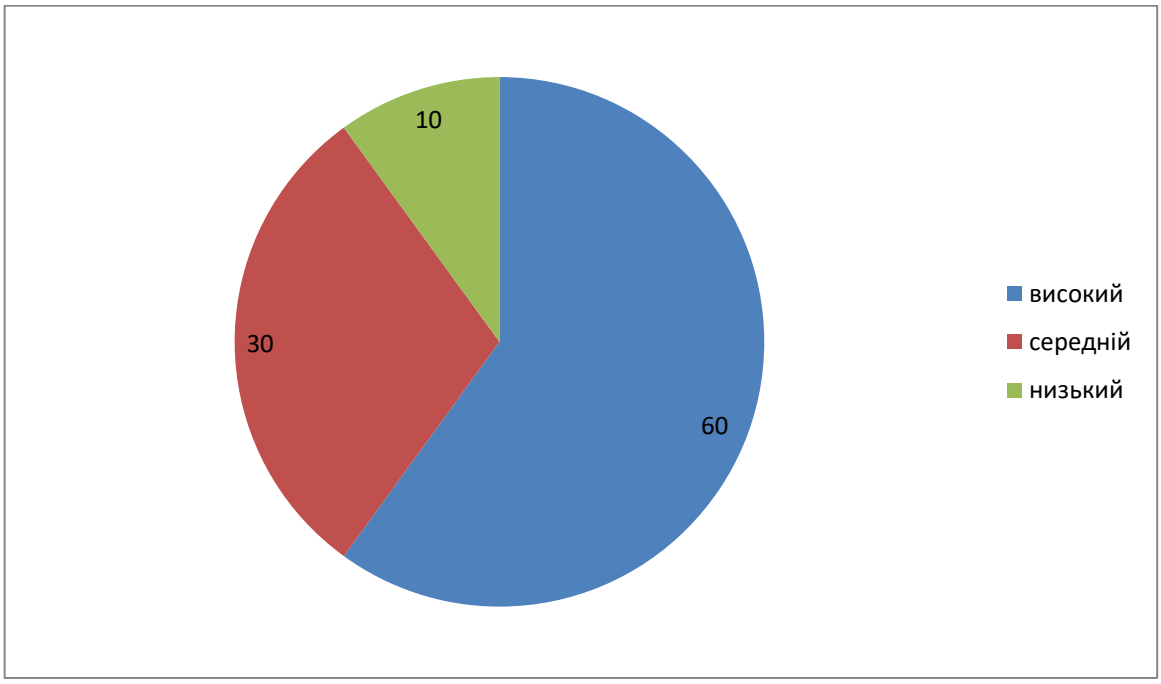



*Рис. 2.2. Результати за шкалою реактивна тривожність*

Особистісна тривожність:

- високий рівень – 40% (n = 16);
- середній рівень – 45% (n = 18);
- низький рівень – 15% (n = 6).

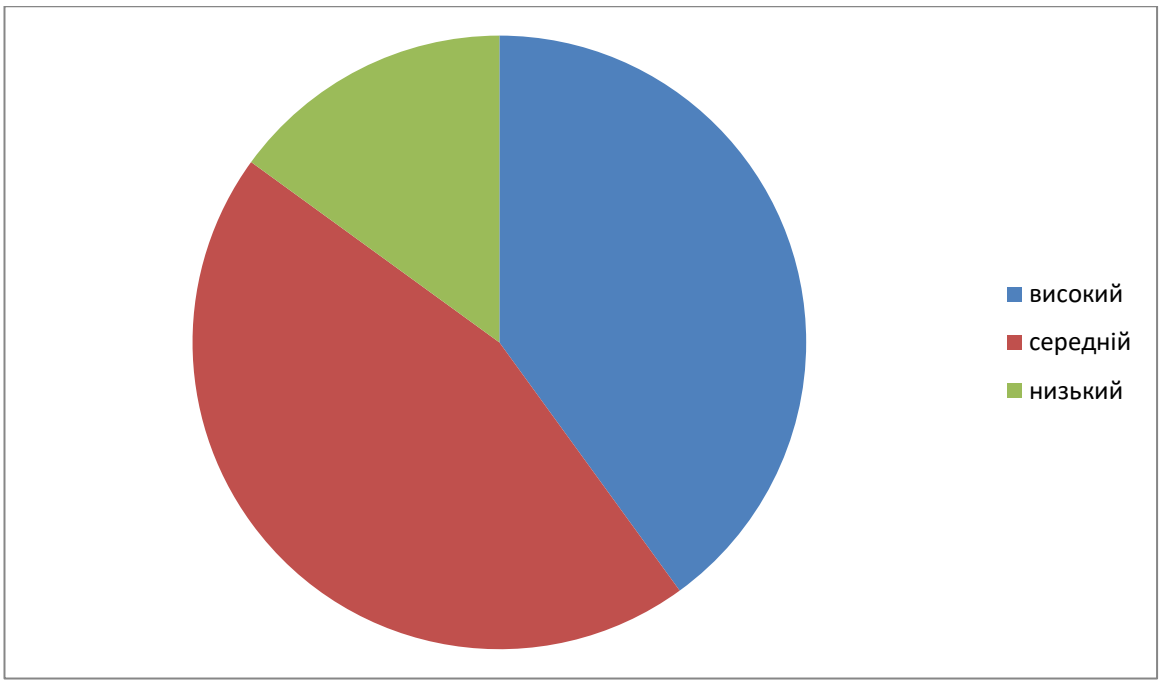



*Рис. 2.3. Результати за шкалою особистісна тривожність*

Отримані результати свідчать про переважання підвищеного рівня ситуативної тривожності у більшості респондентів. Якісний аналіз засвідчив, що високий рівень реактивної тривожності пов'язаний із впливом воєнного стану, інформаційним навантаженням та відчуттям невизначеності майбутнього.

Студенти з високою особистісною тривожністю мають стійку схильність до переживання внутрішнього напруження, підвищену чутливість до стресових ситуацій та труднощі в емоційній регуляції.

Натомість респонденти із середнім і низьким рівнем тривожності демонструють більш стабільний емоційний стан та кращу здатність до саморегуляції в умовах стресу.

Отримані дані свідчать про високий рівень емоційного напруження студентської молоді в умовах воєнного стану. Це може свідчити про актуалізацію стресової реакції як провідного психологічного механізму адаптації в умовах нестабільності. Водночас підвищений рівень тривожності може виступати як дезадаптивним чинником, що ускладнює процес соціальної взаємодії, так і мобілізаційним ресурсом, який активізує поведінкову активність особистості.

Важливим аспектом адаптації є не лише емоційний стан, але й поведінкові стратегії подолання стресу (копінг), які визначають ефективність адаптаційного процесу.

З метою дослідження поведінкових стратегій подолання стресу було використано опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса і С. Фолкман.

Встановлено, що:

- 45% респондентів (n = 18) використовують проблемно-орієнтовані копінг-стратегії;
- 35% (n = 14) – емоційно-орієнтовані стратегії;
- 20% (n = 8) – уникальні стратегії.

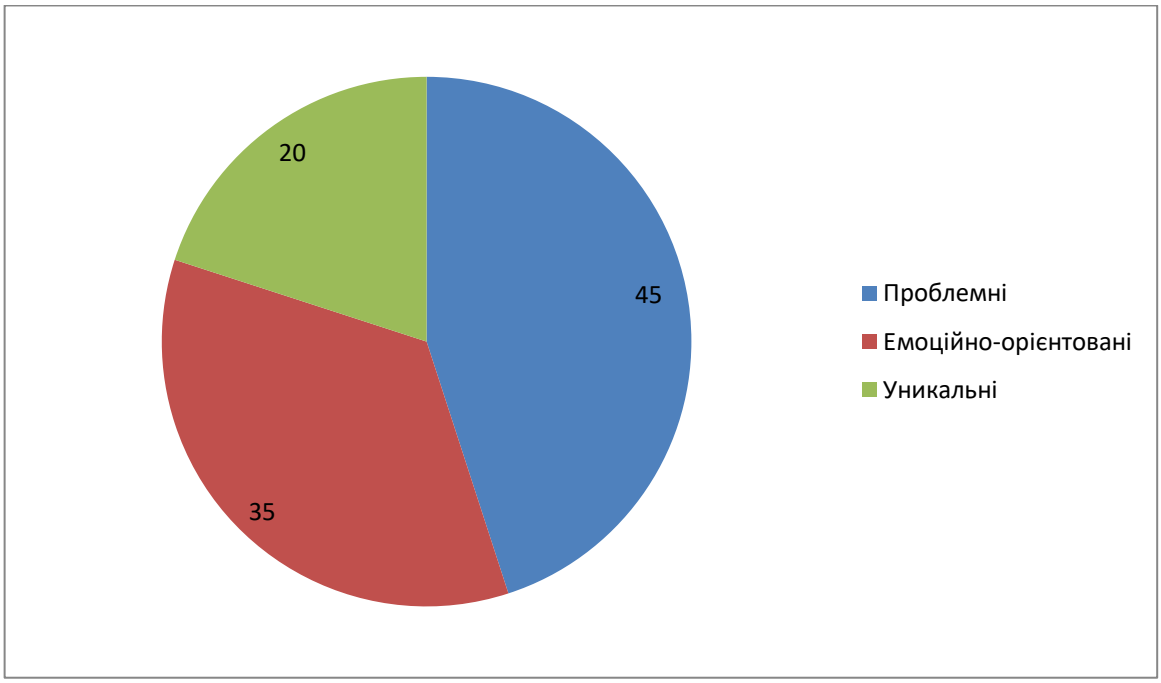



*Рис. 2.3. Копін-стратегії (%)*

Отримані результати свідчать про домінування відносно адаптивних стратегій подолання стресу. Разом із тим наявність значної частки емоційно-орієнтованих та уникальних стратегій може ускладнювати процес соціально-психологічної адаптації.

Респонденти, які використовують проблемно-орієнтовані стратегії, характеризуються активною життєвою позицією, схильністю до пошуку рішень та звернення за соціальною підтримкою.

Особи з переважанням емоційно-орієнтованих стратегій частіше зосереджуються на переживанні емоційного стану, що може як сприяти емоційному розрядженню, так і ускладнювати вирішення проблеми.

Студенти, які використовують уникальні стратегії, демонструють схильність до емоційного відсторонення, заперечення проблеми або її уникнення, що може негативно впливати на ефективність адаптаційних процесів. Це свідчить про неоднорідність адаптаційного потенціалу студентської молоді та різний рівень сформованості навичок конструктивного подолання стресу.

Таким чином, результати емпіричного дослідження свідчать про неоднорідність соціально-психологічної адаптації студентської молоді в умовах війни. Виявлено взаємозв'язок між рівнем адаптації, тривожності та домінуючими копінг-стратегіями, що визначає загальну ефективність адаптаційного процесу. Виявлено взаємозв'язок між підвищеним рівнем тривожності та зниженням ефективності соціально-психологічної адаптації студентів. Водночас використання проблемно-орієнтованих копінг-стратегій виступає чинником підвищення адаптаційного потенціалу. Отримані результати підтверджують складність адаптаційних процесів у молоді в умовах війни та необхідність розвитку психологічної підтримки.

### 2.3. Психологічні рекомендації та програма оптимізації соціально-психологічної адаптації молоді в умовах війни

Узагальнення результатів емпіричного дослідження засвідчило наявність середнього рівня соціально-психологічної адаптації у більшості студентів, високих показників ситуативної тривожності та неоднорідності копінг-стратегій. Це підтверджує необхідність розробки цілеспрямованих психологічних рекомендацій та програми оптимізації адаптаційних процесів.

З огляду на це, психологічна підтримка студентської молоді в умовах війни має розглядатися як системний процес, що включає як профілактичний, так і корекційний рівні впливу.

У сучасних наукових дослідженнях підкреслюється, що в умовах воєнного стану студентська молодь потребує системної психологічної підтримки, спрямованої на розвиток резильєнтності, емоційної регуляції та соціальної підтримки, оскільки саме ці чинники виступають ключовими предикторами психологічного благополуччя та адаптації .

Розробка програми ґрунтується на результатах емпіричного дослідження, які виявили недостатній рівень сформованості адаптаційних ресурсів у значної частини студентів.

Метою розробленої програми є підвищення рівня соціально-психологічної адаптації студентської молоді шляхом розвитку психологічної стійкості, зниження рівня тривожності та формування ефективних копінг-стратегій подолання стресу в умовах воєнного стану. Реалізація зазначеної мети передбачає поетапний вплив на когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти адаптації особистості.

Програма спрямована на вирішення таких завдань:

- зниження рівня ситуативної та особистісної тривожності;
- розвиток навичок емоційної саморегуляції;
- формування адаптивних копінг-стратегій;
- підвищення рівня соціальної підтримки у студентському середовищі;
- розвиток психологічної стійкості (резильєнтності).

Розробка програми базується на сучасних дослідженнях, які доводять, що резильєнтність та соціальна підтримка є ключовими факторами психологічного благополуччя студентів в умовах війни. Окрім цього, ефективними підходами вважаються когнітивно-поведінкові техніки та методи усвідомленості (mindfulness), які сприяють зниженню рівня стресу та формуванню адаптивних моделей поведінки .

Програма складається з 4 взаємопов’язаних блоків, що реалізуються у форматі тренінгових занять (6–8 сесій по 60–90 хвилин). Структурування програми за блоковим принципом зумовлене необхідністю комплексного

впливу на різні рівні функціонування особистості, що відповідає сучасним підходам до психологічної інтервенції у кризових умовах.

**1. Психоосвітній блок (усвідомлення стресу і адаптації)**

Мета: формування базових знань про психологічні реакції на стрес та війну.

Зміст:

- поняття стресу та адаптації;
- вплив воєнного стану на психіку;
- нормалізація емоційних реакцій.

**Приклад вправи:** «Моє розуміння стресу» – студенти описують власні реакції на стресові події та обговорюють їх у групі.

**2. Блок емоційної регуляції**

Мета: зниження рівня тривожності та формування навичок саморегуляції.

Зміст:

- техніки дихальної регуляції;
- м’язова релаксація;
- техніки заземлення (grounding);
- елементи mindfulness.

**Приклад вправи:** «5–4–3–2–1» (заземлення) – фокусування на відчуттях для зниження тривоги.

Сучасні дослідження підтверджують ефективність когнітивно-поведінкових технік і mindfulness у підвищенні психологічної стійкості студентів в умовах війни .

**3. Блок розвитку копінг-стратегій**

Мета: формування адаптивних способів подолання стресу.

Зміст:

- проблемно-орієнтовані стратегії;
- аналіз неадаптивних моделей поведінки;
- тренування конструктивного вирішення проблем.

**Приклад вправи:** «Ситуація–Рішення» – учасники розглядають реальні стресові ситуації та пропонують декілька варіантів їх вирішення.

**4. Блок соціальної підтримки та резильєнтності**

Мета: підсилення соціальних ресурсів адаптації.

Зміст:

- розвиток навичок комунікації;
- формування групової підтримки;
- усвідомлення ресурсів оточення.

Дослідження показують, що соціальна підтримка однолітків значно підвищує психологічне благополуччя студентів та знижує негативний вплив стресу війни .

**Приклад вправи:** «Коло підтримки» – учасники визначають людей і ресурси, які допомагають їм у складних ситуаціях.

Передбачається, що впровадження програми сприятиме:

- зниженню рівня тривожності;
- підвищенню соціально-психологічної адаптації;
- розвитку резильєнтності;
- формуванню ефективних копінг-стратегій;
- покращенню міжособистісної взаємодії у студентському середовищі.

Розроблена програма реалізується у форматі **8 тренінгових занять тривалістю 60–90 хвилин**, що забезпечує поетапний вплив на когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти соціально-психологічної адаптації.

**Заняття 1. Вступ та психоосвіта: розуміння стресу і адаптації**

**Мета:** формування базового розуміння стресу, адаптації та психоемоційних реакцій в умовах війни.

**Зміст:**

- знайомство учасників, формування безпечної атмосфери;
- визначення очікувань від програми;
- міні-лекція: «Стрес, адаптація, реакції на війну»;

- нормалізація емоційних станів.

**Вправи:**

- «Знайомство через ресурс» (учасники презентують себе через свої сильні сторони);
- «Моє розуміння стресу»;
- групова дискусія «Як я реагую на складні ситуації».

**Очікуваний результат:** зниження невизначеності, підвищення усвідомленості власних станів.

**Заняття 2. Усвідомлення емоцій та тілесних реакцій**

**Мета:** розвиток навичок усвідомлення емоційного стану та тілесних проявів стресу.

**Зміст:**

- зв'язок «емоції – тіло – поведінка»;
- розпізнавання тривоги та напруження.

**Вправи:**

- «Сканування тіла»;
- «Емоційний щоденник»;
- вправа «Де в тілі живе тривога?».

**Очікуваний результат:** розвиток емоційної обізнаності.

**Заняття 3. Техніки емоційної регуляції**

**Мета:** навчання базових технік саморегуляції.

**Зміст:**

- фізіологічні механізми тривоги;
- способи швидкої стабілізації стану.

**Вправи:**

- дихальні техніки (4–7–8, діафрагмальне дихання);
- прогресивна м'язова релаксація;
- «безпечне місце» (візуалізація).

**Очікуваний результат:** зниження рівня ситуативної тривожності.

**Заняття 4. Mindfulness та техніки заземлення**

**Мета:** формування навичок усвідомленої присутності та зниження тривоги.

**Зміст:**

- поняття mindfulness;
- робота з нав’язливими думками.

**Вправи:**

- «5–4–3–2–1»;
- фокус на диханні;
- вправа «Стоп-думка».

**Очікуваний результат:** підвищення здатності до самоконтролю в стресових ситуаціях.

**Заняття 5. Копінг-стратегії: аналіз власної поведінки**

**Мета:** усвідомлення власних способів подолання стресу.

**Зміст:**

- поняття копінгу;
- адаптивні та неадаптивні стратегії.

**Вправи:**

- «Мій стиль подолання стресу»;
- аналіз життєвих ситуацій;
- групова дискусія.

**Очікуваний результат:** усвідомлення власних поведінкових патернів.

**Заняття 6. Формування ефективних копінг-стратегій**

**Мета:** розвиток конструктивних моделей поведінки.

**Зміст:**

- проблемно-орієнтовані стратегії;
- алгоритм вирішення проблем.

**Вправи:**

- «Ситуація – рішення»;
- рольові ігри;
- «План дій у стресі».

**Очікуваний результат:** розвиток активної позиції у подоланні труднощів.

**Заняття 7. Соціальна підтримка та комунікація**

**Мета:** розвиток навичок взаємодії та отримання підтримки.

**Зміст:**

- роль соціальної підтримки;
- ефективна комунікація.

**Вправи:**

- «Коло підтримки»;
- «Я-повідомлення»;
- вправа на довіру.

**Очікуваний результат:** підвищення рівня соціальної інтеграції.

**Заняття 8. Резильєнтність і підсумки програми**

**Мета:** формування психологічної стійкості та узагальнення досвіду.

**Зміст:**

- поняття резильєнтності;
- особистісні ресурси.

**Вправи:**

- «Мої ресурси»;
- «Мій шлях подолання труднощів»;
- рефлексія програми.

**Очікуваний результат:** підвищення впевненості у власних можливостях та закріплення навичок.

*Таблиця 2.2*

**Програма оптимізації соціально-психологічної адаптації молоді в умовах війни**

| № | Назва заняття | Мета заняття | Основний зміст | Методи та вправи | Очікуваний результат |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Вступ та психоосвіта: розуміння стресу і адаптації | Формування базових знань про стрес, адаптацію та психоемоційні реакції | Поняття стресу, адаптації, вплив війни на психіку | Міні-лекція, «Моє розуміння стресу», групова | Усвідомлення власних реакцій, зниження невизначеності |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | дискусія | |

*Продовж. Табл. 2.2*

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 2 | Усвідомлення емоцій та тілесних реакцій | Розвиток емоційної усвідомленості | Емоції, тілесні реакції стресу | «Сканування тіла», «Емоційний щоденник» | Підвищення емоційної чутливості |
| 3 | Емоційна регуляція | Зниження тривожності, формування саморегуляції | Дихальні та релаксаційні техніки | Дихання 4–7–8, м'язова релаксація, візуалізація | Зниження рівня тривоги |
| 4 | Mindfulness та заземлення | Формування навичок усвідомленості | Робота з увагою та думками | «5–4–3–2–1», «Стоп-думка» | Підвищення стійкості до стресу |
| 5 | Копінг-стратегії: аналіз власної поведінки | Усвідомлення власних стратегій подолання стресу | Види копінгу, їх ефективність | Самоаналіз, групова дискусія | Розуміння власних моделей поведінки |
| 6 | Формування адаптивних копінг-стратегій | Розвиток конструктивних способів подолання стресу | Проблемно-орієнтовані стратегії | «Ситуація–Рішення», рольові ігри | Формування активної поведінки |
| 7 | Соціальна підтримка та комунікація | Розвиток міжособистісної взаємодії | Соціальна підтримка, комунікація | «Коло підтримки», «Я-повідомлення» | Підвищення соціальної адаптації |
| 8 | Резильєнтність та підсумок | Формування психологічної стійкості | Ресурси особистості | «Мої ресурси», рефлексія | Закріплення адаптивних навичок |

Сучасні наукові підходи до проблеми психологічної підтримки молоді в кризових умовах підкреслюють необхідність системного, комплексного та превентивного характеру втручань, які поєднують індивідуальний, груповий та організаційний рівні впливу. Зокрема, наголошується, що ефективна адаптація студентів до стресових умов значною мірою залежить від розвитку емоційної регуляції, соціальної підтримки та навичок конструктивного подолання стресу (coping) [1].

Окрім структурованої програми, важливим є впровадження організаційно-психологічних заходів на рівні закладу вищої освіти.

1. Впровадження регулярних тренінгів емоційної регуляції у закладах вищої освіти

Одним із ключових напрямів психологічної підтримки студентської молоді є впровадження систематичних тренінгових програм, спрямованих на розвиток навичок емоційної саморегуляції та зниження рівня тривожності.

Емоційна регуляція розглядається як здатність особистості усвідомлювати, контролювати та конструктивно виражати власні емоційні стани, що є критично важливим в умовах хронічного стресу, зокрема воєнного походження. За результатами дослідження встановлено, що значна частина студентів демонструє підвищений рівень ситуативної тривожності, що свідчить про недостатній рівень сформованості навичок саморегуляції.

У цьому контексті доцільним є впровадження тренінгів, які включають:

- техніки дихальної регуляції (діафрагмальне дихання, «коротке заспокоєння»);
- методи прогресивної м’язової релаксації;
- техніки усвідомленості (mindfulness);
- когнітивну реструктуризацію негативних думок.

Наприклад, вправа «дихання 4–7–8» дозволяє знизити рівень фізіологічного збудження та стабілізувати емоційний стан у стресових ситуаціях. Регулярне використання таких технік сприяє формуванню стійких механізмів емоційної стабілізації.

У наукових дослідженнях доведено, що систематичне навчання навичкам емоційної регуляції сприяє зниженню рівня тривожності та підвищенню психологічної стійкості студентів [2]. Це сприятиме зниженню рівня психологічного напруження та підвищенню адаптаційного потенціалу студентської молоді.

2. Створення груп психологічної підтримки студентів

Другим важливим напрямом є організація груп психологічної підтримки, які функціонують як безпечний простір для емоційного вираження, обговорення труднощів та отримання соціальної підтримки.

Соціальна підтримка є одним із ключових факторів психологічної адаптації, особливо в умовах війни, коли порушується стабільність

соціальних зв’язків, зростає рівень невизначеності та емоційного напруження. Групова робота дозволяє знизити відчуття ізоляції, нормалізувати переживання та сформувати відчуття «я не один/одна у своїх труднощах».

Такі групи можуть функціонувати у форматі:

- регулярних зустрічей (1 раз на тиждень);
- тематичних психологічних груп (стрес, тривога, адаптація);
- груп взаємопідтримки під керівництвом психолога.

У процесі роботи використовуються методи групової дискусії, арт-терапії, вправи на довіру та рефлексію емоційного стану.

Наприклад, вправа «коло переживань» дозволяє учасникам вербалізувати власні емоції та отримати підтримку від групи, що знижує рівень внутрішньої напруги. Це сприятиме зниженню рівня психологічного напруження та підвищенню адаптаційного потенціалу студентської молоді.

3. Розвиток наставництва між старшими та молодшими курсами

Важливим організаційно-психологічним ресурсом є впровадження системи наставництва (менторства), яка передбачає взаємодію студентів старших курсів із першокурсниками.

Такий підхід сприяє полегшенню процесу адаптації студентів молодших курсів, зменшенню рівня тривожності та формуванню більш впевненого входження в освітнє середовище.

Наставництво може включати:

- інформаційну підтримку (роз’яснення навчальних вимог);
- емоційну підтримку (обговорення труднощів адаптації);
- соціальну інтеграцію (залучення до студентського життя).

З позиції психології розвитку, взаємодія з більш досвідченими однолітками сприяє формуванню моделі адаптивної поведінки та підвищує відчуття безпеки у новому соціальному середовищі.

У дослідженнях зазначається, що peer-support моделі є ефективними у зниженні рівня стресу та підвищенні соціальної адаптації студентів [3]. Це

сприятиме зниженню рівня психологічного напруження та підвищенню адаптаційного потенціалу студентської молоді.

4. Інтеграція елементів психоосвіти у навчальний процес

Окремого значення набуває впровадження психоосвітніх компонентів у навчальний процес закладів вищої освіти.

Психоосвіта спрямована на підвищення рівня психологічної грамотності студентів, формування розуміння власних емоційних станів та розвиток навичок самодопомоги.

Доцільним є включення таких тем:

- психологія стресу та адаптації;
- механізми тривожності;
- копінг-стратегії поведінки;
- основи психологічної саморегуляції.

Психоосвітні елементи можуть бути інтегровані у вигляді:

- лекційних модулів;
- тренінгових занять;
- факультативних курсів;
- онлайн-матеріалів.

У сучасних умовах війни психоосвіта виступає важливим профілактичним інструментом, що дозволяє знизити ризик розвитку дезадаптивних станів та підвищити рівень психологічної стійкості молоді. Це сприятиме зниженню рівня психологічного напруження та підвищенню адаптаційного потенціалу студентської молоді.

5. Забезпечення доступу до психологічного консультування

Одним із базових елементів системи психологічної підтримки є забезпечення доступності індивідуального психологічного консультування для студентів.

Індивідуальна робота психолога дозволяє враховувати специфічні особливості кожної особистості, рівень її тривожності, наявні труднощі адаптації та індивідуальні ресурси подолання стресу.

Консультування може включати:

- роботу з тривожними станами;
- підтримку у кризових ситуаціях;
- формування адаптивних стратегій поведінки;
- розвиток самооцінки та впевненості у власних ресурсах.

Умови війни підсилюють потребу у доступних психологічних сервісах, оскільки значна частина молоді стикається з емоційним виснаженням, невизначеністю майбутнього та підвищеним рівнем стресу.

Забезпечення системи психологічного консультування у ЗВО сприятиме ранньому виявленню дезадаптивних станів та їх корекції. Це сприятиме зниженню рівня психологічного напруження та підвищенню адаптаційного потенціалу студентської молоді.

Таким чином, запропонована система психологічних заходів є цілісною моделлю підтримки студентської молоді, яка поєднує психоосвіту, розвиток емоційної регуляції, формування копінг-стратегій та посилення соціальних ресурсів. Її впровадження в умовах воєнного стану дозволяє підвищити рівень соціально-психологічної адаптації та знизити негативний вплив стресових факторів.

Важливо зазначити, що ефективність запропонованої системи психологічних заходів значною мірою залежить від її інтеграції в освітнє середовище закладу вищої освіти та системного характеру реалізації. Реалізація зазначених напрямів потребує залучення практичних психологів закладу освіти, кураторів академічних груп, викладачів та студентського самоврядування. Такий міждисциплінарний підхід забезпечує комплексний вплив на процес соціально-психологічної адаптації молоді.

Організаційно впровадження запропонованих заходів може здійснюватися у форматі:

- регулярних психологічних годин (1 раз на 2 тижні);
- факультативних тренінгових курсів;

- інтеграції психоосвітніх елементів у дисципліни соціально-гуманітарного циклу;
- діяльності студентських психологічних клубів;
- онлайн-платформ психологічної підтримки.

Окремо слід підкреслити, що запропонована система має превентивний та корекційно-розвивальний характер, тобто спрямована не лише на подолання вже наявних труднощів адаптації, але й на попередження розвитку дезадаптивних станів, підвищеної тривожності та емоційного вигорання у студентської молоді.

Очікується, що впровадження комплексної системи психологічної підтримки сприятиме:

- зниженню рівня ситуативної та особистісної тривожності;
- підвищенню рівня соціально-психологічної адаптації;
- формуванню адаптивних копінг-стратегій поведінки;
- розвитку резильєнтності як базового ресурсу подолання стресу;
- покращенню міжособистісної взаємодії у студентських групах.

Крім того, важливим результатом є формування у студентів психологічної культури та навичок самодопомоги, що дозволяє їм більш ефективно функціонувати в умовах соціальної нестабільності та воєнного стану.

# ВИСНОВКИ

1. Встановлено, що адаптація є складним, динамічним і багаторівневим процесом взаємодії особистості із соціальним середовищем, спрямованим на досягнення оптимальної відповідності між зовнішніми вимогами та внутрішніми ресурсами індивіда. Показано, що у сучасній психологічній науці адаптація розглядається не лише як процес пристосування, але і як активна форма взаємодії, що передбачає здатність особистості змінювати середовище відповідно до власних потреб.

Встановлено, що структура соціально-психологічної адаптації включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти, які забезпечують цілісність адаптаційного процесу. Узагальнення наукових джерел дозволило виділити основні види адаптації (біологічну, психологічну, соціальну та соціально-психологічну), серед яких остання має найбільш комплексний характер і пов’язана з включенням особистості в систему соціальних відносин.

Також визначено, що ефективність адаптації зумовлюється взаємодією внутрішніх (індивідуально-психологічні особливості, мотивація, рівень тривожності, емоційна регуляція) та зовнішніх (соціальне середовище, міжособистісні взаємини, соціальна підтримка, умови життєдіяльності) чинників. Таким чином, соціально-психологічна адаптація виступає комплексним процесом, що забезпечує ефективне функціонування особистості в умовах змін та соціальних трансформацій.

2. Встановлено, що молодь як специфічна соціально-психологічна група характеризується особливостями вікового розвитку, які зумовлюють підвищену чутливість до змін соціального середовища та складність адаптаційних процесів. Визначено, що період молодості пов’язаний із формуванням ідентичності, системи цінностей, життєвих орієнтацій та соціальних ролей, що обумовлює динамічність, суперечливість і нестійкість соціально-психологічної адаптації. Водночас молодь володіє значним адаптаційним потенціалом, який проявляється у гнучкості мислення,

відкритості до нового досвіду та здатності до швидкого засвоєння нових соціальних норм і моделей поведінки.

Аналіз впливу умов війни показав, що воєнний стан виступає потужним стресогенним фактором, який суттєво ускладнює адаптаційні процеси молоді. Встановлено, що війна призводить до підвищення рівня тривожності, емоційної напруженості, відчуття невизначеності та порушення стабільності соціальних зв'язків, що негативно впливає на психоемоційний стан особистості. Водночас адаптація в умовах війни має подвійний характер: поряд із деструктивними проявами вона може супроводжуватися мобілізацією внутрішніх ресурсів, розвитком психологічної стійкості (резильєнтності) та формуванням нових адаптивних стратегій поведінки.

3. У результаті емпіричного дослідження встановлено, що соціально-психологічна адаптація студентської молоді в умовах воєнного стану має неоднорідний характер. Виявлено переважання середнього рівня адаптації у більшості респондентів, що свідчить про часткову сформованість адаптаційних механізмів та перебування студентів у процесі пристосування до нових соціальних умов. Дослідження рівня тривожності показало домінування підвищених показників реактивної тривожності, що відображає значний вплив актуальних стресогенних факторів, пов'язаних із воєнним станом, тоді як особистісна тривожність має більш помірний характер. Це свідчить про те, що психоемоційне напруження студентів зумовлене переважно ситуаційними чинниками, а не стійкими особистісними характеристиками.

Аналіз копінг-стратегій показав, що у студентської молоді переважають відносно адаптивні способи подолання стресу, зокрема проблемно-орієнтовані стратегії. Водночас виявлено значну частку респондентів, які використовують емоційно-орієнтовані та уникальні стратегії, що може ускладнювати процес ефективної адаптації.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що адаптаційні процеси студентської молоді в умовах війни визначаються поєднанням

психоемоційного стану та поведінкових стратегій подолання стресу. Отримані дані свідчать про необхідність цілеспрямованого розвитку психологічних ресурсів адаптації, зокрема зниження рівня тривожності та формування ефективних копінг-стратегій.

4. Розроблено психологічні рекомендації та програму оптимізації соціально-психологічної адаптації студентської молоді в умовах воєнного стану. Встановлено, що ефективність адаптаційних процесів значною мірою залежить від рівня психоемоційного стану, сформованості навичок емоційної регуляції, типу копінг-стратегій та наявності соціальної підтримки. Запропонована програма має комплексний характер і спрямована на розвиток ключових ресурсів адаптації, зокрема психологічної стійкості (резильєнтності), зниження рівня тривожності, формування ефективних копінг-стратегій та посилення соціальної підтримки в студентському середовищі. Її структура передбачає поєднання психоосвітнього, тренінгового та соціально-підтримувального компонентів, що забезпечує цілісний вплив на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості. Обґрунтовано доцільність впровадження таких напрямів психологічної підтримки, як тренінги емоційної регуляції, групи психологічної підтримки, наставництво, психоосвіта та індивідуальне консультування. Очікується, що реалізація запропонованих заходів сприятиме підвищенню рівня соціально-психологічної адаптації студентської молоді, зниженню психоемоційного напруження та розвитку конструктивних стратегій подолання стресу.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ


1. Блажівський М. І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія Психологічні науки. 2014. №1. С. 233–242.

2. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. *Науковий вісник Херсонського державного університеті.* Серія Психологічні науки. 2016. №3, Т.1. С. 111–117.

3. Бондаренко В., Сукач О., М'якота О., Неусмехова І. Фізичне виховання як засіб соціально-психологічної адаптації студентів до навчального процесу у ЗВО. *Витоки педагогічної майстерності*. 2025. №35. С. 15–19.

4. Варій М. Й. Соціальна психологія : навчальний посібник. Львів : Львівська політехніка, 2020. 384 с.

5. Вінс В. А., Прудкай Ю. В., Кузьменко Т. М. Психологічні особливості соціальної адаптації студентської молоді в умовах воєнного стану та дистанційної форми навчання. *Науковий вісник Ужгородського національного університету: Серія Психологія*. 2023. Вип. 4. С. 56–60.

6. Волошин С. М. Особливості змісту соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2019. № 9. С. 73–76.

7. Готич В. О. Структурна модель психологічної стійкості студентів в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія.* 2023. № 1. С. 22–27.

8. Грабовська С., Партико Т., Стельмащук Х. Адаптивність до стресу в студентської молоді на різних етапах російсько-українського воєнного конфлікту. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2024. № 12. С. 115–136.

9. Гриньова Н. В. Соціальна адаптація здобувачів вищої освіти: історичний аспект. *Психологічні студії*. 2024. № 1. С. 42–49.

10. Гуменюк Л. Й., Бреус А. О. Соціально-психологічна адаптаціявимушених переселенців в Україні. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2017. №2. С. 108–122.

11. Єфімова А. Г. Методологічні психологічні аспекти дослідження соціально логічної адаптації вимушених мігрантів. *Вісник післядипломної освіти: збірник наукових праць. Серія Соціальна та поведінкові науки. Серія Управління та адміністрування.* 2023. №55, Т. 26. С. 62–75.

12. Кононенко О. І., Григоращенко А. В. Психологічні особливості адаптації дітей в умовах війни та еміграції. *Психологія та соціальна робота*. 2022. № 1–2. С. 52–59.

13. Коструба Н., Ляшко Л. Особистісні особливості психологічної стійкості молоді в умовах війни. *Психологічні перспективи*. 2023. № 42. С. 82–96.

14. Кушнерик М. Кризова комунікація у контексті адаптації студентів до умов навчання під час війни. *Психологічний журнал*. 2024. №12. С. 55–61.

15. Кушнерик М., Перепелюк Т. Ресурси психологічної адаптації студентів до умов війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 2025. № 85(3). С. 125–131.

16. Максименко С. Д. Психологія особистості : підручник. Київ : Видавничий дім «Слово», 2020. 296 с.

17. Мельник Л. М. Соціально-психологічна адаптація студентів-першокурсників до умов освітнього середовища закладів вищої освіти: проблематика вивчення. *Перспективи та інновації науки : Сер.: Педагогіка, Сер: Психологія, Сер.: Медицина*. 2025. № 1. С. 1615–1624.

18. Мельник О., Кузнєцова О. Резильєнтність як чинник соціально психологічної адаптації особистості. *Психологічні засади збереження*

*ментального здоров'я учасників освітнього процесу*: матеріали Міжн. наук.-практ. конф., м. Вінниця, 8–9 жовтня 2024р. 2024. С. 348–353.

19. Могильова Н. М. Особливості психічного здоров'я та психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах війни: досвід України. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права.* 2023. № 2. С. 72–78.

20. Москалець В. П. Психологія стресу та адаптації особистості : монографія. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 288 с.

21. Пасхін Г. І. Особливості психологічного та емоційного стану осіб молодого віку під час військових конфліктів. Ментальне здоров'я № 2, 2025. С. 65–69.

22. Перепелюк Т., Гриньова Н. Дослідження особливостей соціальної адаптації молоді України в умовах сьогодення. Психологічний журнал. 2025. №14. С. 146–155.

23. Прохор М. Психологічні аспекти соціальної інтеграції студентів під час війни: виклики та стратегії адаптації. *UNIVERSUM*. 2025. № 18. С. 170–174.

24. Савчин М. В. Загальна психологія : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2021. 344 с.

25. Сердюк Л. З. Психологічні ресурси особистості в умовах кризових суспільних змін : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 312 с.

26. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості у кризових умовах : монографія. Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2022. 248 с.

27. Ткачишина О. Р. Соціально-психологічна адаптація особистості як невід'ємна складова її соціалізації. *Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. 2020. VIII (1). С. 341–348.

28. Ушакова І. М., Лавріненко О. О. Підтримка психологічного благополуччя молоді в україні під час війни в контексті діяльності молодіжного центру. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2025. № 3. С. 93–100.

29. Шинкар М. Особливості соціально-психологічної адаптації та комунікації студентської молоді в сучасному медіасередовищі. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2022. №1 (54). С. 91–99.

30. Шпортун О., Редька І. Емпіричне дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації молоді у період військових дій в Україні. *Науковий журнал «Психологічні травелоги»*. 2023. № 2. С. 168–183.

31. Brooks S. K., Rubin G. J., Greenberg N. Traumatic Stress Within Disaster-Exposed Occupations. *Occupational Medicine*. 2020. Vol. 69(2). P. 86–92.

32. Hobfoll S. E. et al. Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention. *Psychiatry*. 2020. Vol. 70(4). P. 283–315.

33. Masten A. S. Resilience in Development and Psychopathology: Multisystem Perspectives. *World Psychiatry*. 2021. Vol. 20(3). P. 441–442.

34. Panter-Brick C., Leckman J. Resilience in Children and Youth in War and Disaster Contexts. *Annual Review of Psychology*. 2021. Vol. 72. P. 643–668.

35. Ungar M. Multisystemic Resilience: Adaptation and Transformation in Contexts of Change. Oxford University Press. 2021.

# ДОДАТКИ

*Додаток А*

## Опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса і С. Фолкман

Опитувальник містить вісім шкал:

*Конфронтація* – наступальні дії щодо зміни ситуації. Передбачає певну ступінь ворожості і готовність до ризику.

*Дистанціювання* – когнітивні зусилля на відділення від ситуації і зменшення її значущості.

*Самоконтроль* – зусилля з регулювання своїх почуттів і дій. *Пошук соціальної підтримки* – зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки.

*Прийняття відповідальності* – визнання своєї ролі в проблемі з супутньою темою її рішення.

*Втеча-уникнення* – уявне прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані до втечі або уникнення проблеми на відміну від дистанціювання від неї.

*Планування рішення проблеми* – довільні, проблемно-сфокусовані зусилля щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до вирішення проблем.

*Позитивна переоцінка* – зусилля по створенню позитивного значення фокусуванням на зростанні власної особистості. Включає також релігійний виміру.

*Додаток Б*

**Методика К. Роджерса і Р. Даймонда**

1. Відчуваю незручність, коли вступаю з кимось у діалог
2. Не має бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.
4. Маю до себе високі вимоги.
5. Часто сварю себе за те, що зробив.
6. Часто відчуваю себе пригніченим.
7. Маю сумніви, що можу подобатися особам протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконую завжди.
9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнена, тримаюся осторонь.
11. У невдачах звинувачую себе.
12. Людина відповідальна, на яку можна покластися.
13. Відчуваю, що не в змозі змінити щось, всі зусилля марні.
14. На багато що, дивлюся очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.
16. Власних переконань і правил не вистачає.
17. Подобається мріяти, іноді – втягує, важко повертатися від мрії до реальності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу; переживаю образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.
19. Умію керувати собою і власними вчинками, примушувати себе або дозволяти собі; самоконтроль для мене - не проблема.
20. Часто змінюється настрій, настає нудьга.
21. Все що стосується інших не хвилює. Зосереджений на собі, зайнятий собою.
22. Люди, як правило, мені подобаються.
23. Не соромлюся своїх почуттів, відкрито їх виражаю.
24. Серед великого скупчення людей відчуваю себе дещо самотньо.
25. Нині бажаю все покинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай вільно спілкуюся.
27. Важко боротися із самим собою.
28. Напружено сприймаю доброзичливе ставлення оточуючих, вважаю що не заслуговую на нього.
29. У душі - оптиміст, вірю у найкраще.
30. Людина вперта, таких називають важкими.

31. До людей критичний, засуджую їх, якщо вважаю що самі цього заслуговують.

32. Часто відчуваю собе не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: мені не завжди вдається думати і діяти самостійно.

33. Більшість із тих, хто мене знає, добре до мене ставиться, любить мене.

34. Іноді бувають такі думки, про які не хочеться комусь розповідати.

35. Людина з привабливою зовнішністю.

36. Відчуваю себе безпомічним, маю потребу відчувати когось поруч.

37. Прийнявши рішення, виконую його.

38. Приймаючи самостійні рішення, не можу звільнитися від впливу інших людей.

39. Відчуваю почуття провини, навіть коли звинувачувати себе немає сенсу.

40. Відчуваю неприязнь до того, що його оточує.

41. Всим задоволений.

42. Почуваюся погано: не можу організувати собе.

43. Відчуваю млявість. Все що раніше хвилювало, стало байдужим.

44. Врівноважений, спокійний.

45. Роздратований, часто не можу стриматися.

46. Часто відчуваю себе ображеним.

47. Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата. Бракує стриманості.

48. Буває, що поширюю плітки.

49. Не дуже довіряю своїм відчуттям, вони іноді підводять мене.

50. Досить важко бути самим собою.

51. На першому місці - думки, а не почуття, перед тим як щось зробити, добре поміркую.

52. Те, що відбувається, трактую по- своєму, здатен нафантазувати зайве.

53. Терплячий до інших і приймаю іншого таким, яким він є.

54. Намагаюся не думати про свої проблеми.

55. Вважаю себе цікавою людиною, привабливою як особистість, помітною.

56. Людина сором'язлива.

57. Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.

58. У душі відчуваю перевагу над іншими.

59. Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє "Я".

60. Боюся думок інших про себе.

61. Чеснолюбивий, небайдужий до успіху, схвалення, у тому, що для мене важливо, намагаюся бути кращим.

62. Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.

63. Людина діяльна, енергійна, ініціативна.

64. Пасую перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.

65. Просто недостатньо оцінюю себе.

66. Ватажок, вмію впливати на інших.

67. Ставлюся до себе в цілому добре.

68. Людина наполеглива, мені завжди важливо зробити все по- своєму.

69. Не подобається, коли з кимось порушуються відносини, особливо якщо починаються сварки.

70. Досить довго не можу прийняти рішення, потім маю сумніви щодо його правильності.

71. Розгублений, невпевнений у собі.

72. Задоволений собою.

73. Мені часто не щастить.

74. Людина приємна, приваблюю інших.

75. Можливо, не дуже вродливий, але можу подобатись як людина, особистість.

76. З презирством ставлюся до осіб протилежної статі й не маю контактів з ними.

77. Коли треба щось зробити, мене охоплює страх, сумніви.

78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.

79. Умію наполегливо працювати.

80. Відчуваю, що росту, дорослішаю, змінююся сам і змінюється ставлення до навколишнього світу.

81. Іноді говорю про то, про що насправді не маю уявлення.

82. Завжди кажу тільки правду.

83. Схвильований, напружений.

84. Щоб я щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.

85. Відчуваю невпевненість у собі.

86. Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватись і обгрунтовувати свої вчинки.

87. Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших.

88. Людина, якій подобається міркувати.

89. Іноді подобається хизуватися.

90. Приймаю рішення і відразу змінюю їх, звинувачую себе у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не можу.

91. Намагаюся покладатися на свої сили, не розраховую на чиюсь допомогу.

92. Ніколи не запізнююся.

93. Відчуваю внутрішню несвободу.

94. Відрізняюся від інших.

95. Не дуже надійний, на мене не можна покластися.

96. Добре себе розумію, все в собі приймаю.

97. Товариська, відкрита людина, легко спілкуюся з людьми.

98. Сили і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати, все можу виконати.

99. Себе не ціную, ніхто мене не сприймає серьозно, в кращому випадку всі до мене ставляться поблажливо, просто терплять.

100. Хвилююся, що забагато переймаюся особами протилежної статі.

101. Всі свої звички вважаю позитивними.

*Додаток В*

**Опитувальник Спілбергера-Ханіна**

1. Я спокійний.
2. Мені нічого не загрожує
3. Я напружений.
4. Я відчуваю співчуття.
5. Я відчуваю себе вільно.
6. Я прикро вражений
7. Мене хвилюють можливі негаразди.
8. Я відчуваю себе відпочившим.
9. Я насторожений.
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення.
11. Я впевнений у собі.
12. Я нервую.
13. Я не знаходжу собі місця.
14. Я напружений (накручений в собі).
15. Я не відчуваю напруги і скованості.
16. Я задоволений.
17. Я заклопотаний.
18. Я занадто збуджений і мені ніяково.
19. 19. Мені радісно.
20. 20. Мені приємно.
21. Я відчуваю задоволення.
22. Я швидко втомлююсь.
23. Я легко можу заплакати.
24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.
25. Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.
26. Я почуваю себе бадьорим.

27. Я спокійний, холоднокровний і зібраний.

28. Очікувані труднощі дуже непокоять мене.

29. Я занадто переживаю через дрібниці.

30. Я буваю повністю щасливий.

31. Я приймаю все занадто близько до серця.

32. Мені не дістає впевненості у собі.

33. Я почуваю себе в безпеці.

34. Я стараюсь обходити критичні ситуації і труднощі.

35. У мене буває хандра.

36. Я задоволений.

37. Всякі дрібниці відволікають та хвилюють мене.

38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.

39. Я врівноважена людина.

40. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи.