

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.
КАРАЗІНА
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ «УКРАЇНСЬКА ІНЖЕНЕРНО-
ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ»
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

До захисту допущено
Завідувач кафедри

(підпис)

д.психол.н., проф. Наталія КУЧЕРЕНКО
«__» _____ 20__р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
(ДИПЛОМНА РОБОТА)

рівень вищої освіти другий (магістерський)

спеціальність 053 Психологія

освітньо-професійна програма Практична психологія

тема «Особливості соціально-психологічної адаптації молоді в умовах воєнного часу»

Виконав

Здобувач групи ДПС-24мг
(шифр групи)

Єлизавета Сидоренко
(ім'я, прізвище)

(підпис)

Керівник роботи

д.психол.н., проф. Олена Фальова
(вчені ступінь, звання, ім'я, прізвище)

(підпис)

Рецензент роботи

доц. Василь Кротюк
(вчені ступінь, звання, ім'я, прізвище)

(підпис)

Засвідчую, що у цій роботі
немає цитат та вилучень з
праць інших авторів без
відповідних посилань
здобувач _____
(підпис)

Харків – 2025

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

Навчально-науковий інститут «українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра практичної психології
Спеціальність 053 Психологія
Освітньо-професійна програма Практична психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри

д.психол.н., проф. Наталія КУЧЕРЕНКО
«__» _____ 20__ р.

ЗАВДАННЯ
на кваліфікаційну роботу (дипломну роботу)
другого (магістерського) рівня вищої освіти
здобувачу Єлизаветі Сидоренко

1. Тема «Особливості соціально-психологічної адаптації молоді в умовах воєнного часу» затверджена наказом по академії № __ від «__» _____ 2025р.
2. Термін здачі закінченої роботи «__» _____ 2025р.
3. Вихідні дані до роботи робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до першого, другого та третього розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 100 сторінки, з них основного тексту 80 сторінок, список використаних джерел нараховує 40 позицій.
4. Зміст роботи: Вступ; Розділ 1. Теоретичні основи соціально-психологічної адаптації молоді у воєнний час; Розділ 2. Емпіричне дослідження соціально-психологічної адаптації молоді; Розділ 3. Психокорекційна програма щодо покращення психосоціальної адаптації; Висновки; Список використаних джерел; Додатки.
5. Перелік графічного матеріалу (презентаційний матеріал): 11 малюнків, 14 таблиць.
6. Дата видачі завдання «__» _____ 2025 р.»

Керівник роботи _____ **Олена ФАЛЬОВА**
(підпис) (ім'я, прізвище)

Завдання прийняв до виконання _____ **Єлизавета СИДОРЕНКО**
(підпис) (ім'я, прізвище)

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН-ГРАФІК

виконання кваліфікаційної роботи (дипломної роботи)

№ з/п	Назва етапів роботи та питань, які мають бути розроблені відповідно до завдання	Термін виконання	Позначки керівника про виконання завдань
1	Визначення теми, завдань, об'єкту та предмету дослідження з керівником дипломної роботи. Реферування та аналіз літератури з обраної теми дослідження.		виконано
2	Вибір та узгодження методик. Емпіричне проведення дослідження.		виконано
3	Математично - статистична обробка даних дослідження. Написання теоретичної частини дипломної роботи		виконано
4	Опис практичних даних емпіричного дослідження. Робота з практичною частиною.		виконано
5	Оформлення розділу рекомендацій та висновків дипломної роботи.		виконано
7	Подання дипломної роботи керівнику на перевірку. Виправлення зазначених зауважень; здача скорегованої дипломної роботи.		виконано
8	Отримання відгуку. Підготовка до виступу та захисту дипломної роботи.		виконано

Здобувач Єлизавета СИДОРЕНКО

(підпис)

(ім'я, прізвище)

РЕФЕРАТ

Дипломна робота містить: 80 сторінок, 11 малюнків, 14 таблиць, 40 використаних літературних джерел, додатки.

Об'єкт: Процес соціально-психологічної адаптації молоді..

Предмет дослідження: Особливості соціально-психологічної адаптації молоді в умовах воєнного часу у процесі інтеграції в нові соціальні умови.

Мета дослідження: Теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити соціально-психологічну адаптацію молоді в умовах воєнного часу, а також розробити й апробувати тренінгову програму, спрямовану на підвищення рівня адаптації.

Основні задачі дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до проблеми соціально-психологічної адаптації молоді. 2. Визначити особливості адаптації молоді в умовах війни. Виявити фактори, що ускладнюють або полегшують процес адаптації. Провести аналіз результатів дослідження. 3. Виявити взаємозв'язки соціально-психологічної адаптації та зробити аналіз дослідження рівня адаптації молоді. 4. Розробити психокорекційну прогресивну тренінгову програму, спрямовану на підвищення адаптивних ресурсів.

Практична значущість дослідження полягає у можливості застосування результатів у діяльності практичних психологів, освітніх та молодіжних центрів, а також у розробці програм психологічної підтримки й корекційних заходів для молоді. Запропонована тренінгова програма може бути використана для розвитку стресостійкості, соціальних навичок, підвищення рівня адаптації в умовах післявоєнних трансформацій суспільства.

Ключові слова: соціально-психологічна адаптація, молодь, тривожність, соціальна підтримка, соціальна фрустрованість, тренінгова програма, інтеграція в нові соціальні умови.

ABSTRACT

The thesis contains: 80 pages, 11 figures, 14 tables, 40 used literary sources, appendices.

Object: The process of socio-psychological adaptation of youth..

Subject of research: Features of socio-psychological adaptation of youth in wartime conditions in the process of integration into new social conditions.

Purpose of the research: To theoretically substantiate and empirically investigate the socio-psychological adaptation of youth in wartime conditions, as well as to develop and test a training program aimed at increasing the level of adaptation.

Main objectives of the research: 1. To carry out a theoretical analysis of scientific approaches to the problem of socio-psychological adaptation of youth. 2. To determine the features of youth adaptation in war conditions. To identify factors that complicate or facilitate the adaptation process. To analyze the results of the study. 3. To identify the relationships of socio-psychological adaptation and to analyze the study of the level of youth adaptation. 4. To develop a psychocorrectional progressive training program aimed at increasing adaptive resources.

The practical significance of the research lies in the possibility of applying the results in the activities of practical psychologists, educational and youth centers, as well as in the development of psychological support programs and corrective measures for youth. The proposed training program can be used to develop stress resistance, social skills, the formation of positive meaningful life orientations and increasing the level of adaptation in the conditions of post-war transformations of society.

Keywords: socio-psychological adaptation, youth, anxiety, social support, social frustration, training program, integration into new social conditions.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ МОЛОДІ У ВОЄННИЙ ЧАС	11
1.1. Поняття та сутність соціально-психологічної адаптації у сучасній психології	11
1.2. Стрес, тривожність та фрустрація як наслідки воєнного досвіду у молоді	16
1.3. Вплив травматичних подій на соціальні установки та міжособистісні відносини молоді	19
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ МОЛОДІ	23
2.1. Організація та методи дослідження	23
2.2. Аналіз результатів дослідження	27
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	56
РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКЦІОНА ПРОГРАМА ЩОДО ПОКРАЩЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ МОЛОДІ	59
3.1. Роль психосоціальної підтримки для психосоціальної адаптації молоді у воєнний час	59
3.2. Розробка тренінгової програми для сприяння соціально-психологічній адаптації	61
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3	72
ВИСНОВКИ	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	76
ДОДАТКИ	81

ВСТУП

Актуальність. Сучасні умови повномасштабної війни в Україні радикально змінюють соціальні, психологічні та життєві орієнтири молодого покоління, актуалізуючи необхідність глибокого аналізу їхньої соціально-психологічної адаптації. Молодь, як найбільш динамічна та водночас вразлива соціальна група, стикається з комплексом викликів: втратою звичного середовища, вимушеним переміщенням, обмеженням соціальних контактів, підвищеним рівнем стресу та невизначеності щодо майбутнього. Порушення стабільності та життєвих планів, зміни у сімейних, міжособистісних і громадських взаємодіях створюють потребу у виробленні нових моделей пристосування до реальності, що постійно змінюється. У таких умовах питання підтримки психічного здоров'я, формування ресурсних стратегій та забезпечення умов для інтеграції в освітнє, професійне та культурне середовище стають особливо вагомими.

У науковій літературі соціально-психологічна адаптація розглядається як складне явище, яке поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Українські дослідники неодноразово підкреслювали, що для молоді такий процес є особливо чутливим у періоди соціальних потрясінь. Зокрема, Л. Орбан-Лембрик у своїй праці про соціальну психологію [18, с. 122] наголошує, що адаптація молодої особистості залежить не лише від зовнішніх умов, а й від сформованості соціально-психологічної компетентності, рівня особистісної автономії та стресостійкості. Г. А. Федоришин у дослідженні на цю тему [28, с. 47] підкреслює, що кризових ситуаціях молодь потребує розширення спектра соціальної підтримки, оскільки традиційні джерела безпеки та стабільності стають менш доступними.

Сучасні українські наукові праці, присвячені психологічним наслідкам війни, посилюють розуміння тих факторів, що впливають на адаптації, у дослідженні О. Хміля та колег [30, с. 45-58] зазначається,

що понад половина опитаних молодих людей демонструє симптоми підвищеної тривожності, труднощі у відновленні навчальної мотивації та зниження соціальної активності.

Важливий внесок у вивчення наслідків воєнної травматизації роблять українські дослідження, присвячені внутрішньо переміщеним особам. Монографія Н. Коваль та О. Бондар [11, с. 120] показує, що молодь, яка пережила вимушену міграцію, стикається з труднощами у спілкуванні та побудові нових соціальних зв'язків, що значно уповільнює процес адаптації та може призводити до соціальної ізоляції. Авторки підкреслюють, що саме наявність мережі соціальної підтримки - основний чинник успішної інтеграції у нові спільноти.

У зарубіжних дослідженнях, присвячених впливу війни на молодь, також підкреслюється поліструктурність адаптаційних процесів. Так, у працях британських дослідників Бетті Рубін та Стівена Уокера [37, с. 675-699] доведено, що молоді люди, які переживають воєнні події, демонструють широкий спектр реакцій - від резилієнтності до проявів дезадаптації, зокрема унікальної поведінки, емоційного виснаження та порушення навчальної діяльності.

На особливу увагу заслуговують праці про психологічні механізми подолання травми. У дослідженні американських науковців Бонанно та Маннінга [32, с. 1-15] описано, що молоді люди за умов хронічного стресу потребують розвитку індивідуальних стратегій подолання, а також стабільних соціальних ресурсів, що дозволяють балансувати між вимогами середовища та внутрішніми потребами, такі підходи набувають особливої актуальності в українських реаліях, де війна триває тривалий час, а її наслідки впливають на всі сфери молодіжного життя.

Аналіз наукових джерел показує, що соціально-психологічна адаптація молодих людей під час військових дій розглядається як комплексний процес, на який одночасно впливають індивідуальні, ситуаційні та соціальні фактори. Незважаючи на зростання кількості

досліджень у цій сфері, значна частина аспектів адаптації молоді, зокрема індивідуальні відмінності, роль соціальної підтримки, специфіка адаптації студентської молоді та молоді, що пережила окупацію, залишаються недостатньо вивченими. Відтак, подальша розробка цієї проблематики є важливим завданням сучасної психології та соціальної роботи, оскільки її результати сприятимуть створенню науково обґрунтованих програм підтримки та ефективних механізмів інтеграції молоді під час воєнного стану.

Об’єкт дослідження: соціально-психологічна адаптація молоді в період воєнного часу.

Предмет дослідження: особливості та чинники соціально-психологічної адаптації молоді у процесі інтеграції в нові соціальні умови.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні особливостей соціально-психологічної адаптації молоді, а також у розробці психокорекційної програми направленої на підтримку процесу інтеграції.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз наукових підходів до проблеми соціально-психологічної адаптації молоді.
2. Визначити особливості адаптації молоді у військовий час. Виявити фактори, що ускладнюють або полегшують процес адаптації. Провести аналіз результатів дослідження
3. Виявити взаємозв’язки соціально-психологічної адаптації та зробити аналіз дослідження рівня адаптації молоді.
4. Розробити психокорекційну прогресивну тренінгову програму, спрямовану на підвищення адаптивних ресурсів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз психологічних і соціологічних; емпіричні методи - анкетування, тестування. Для досягнення мети та виконання завдань дослідження було використано такі методики: шкала соціально-психологічної адаптації Роджерса-

Даймонда, який дозволить визначити рівень адаптованості людини, ступінь прийняття себе та інших, рівень емоційного комфорту й внутрішнього контролю; опитувальник «Рівень соціальної фрустрованості» Вассермана, спрямований на виявлення ступеня незадоволеності соціальними потребами та умовами життя; шкала соціальної підтримки (Multidimensional Scale of Perceived Social Support, MSPSS), яка вимірює рівень суб'єктивного сприйняття підтримки з боку сім'ї, друзів та значущих інших; спостереження; методи статистичної обробки та кореляційний аналіз; формувальний експеримент у вигляді тренінгової програми.

Характеристика вибірки дослідження: вибірку складають молоді люди віком 16-25 роки з деокупованих територій Харківської області.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у виявленні специфічних особливостей соціально-психологічної адаптації молоді територій та у розробці комплексної тренінгової програми, спрямованої на розвиток адаптивних навичок, формування психологічної стійкості та інтеграцію в нові соціальні умови.

Практичне значення роботи визначається можливістю використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, соціальних робітників, вчителів, а також у системі молодіжних центрів для розробки програм підтримки та інтеграції молоді.

Структура та обсяг дипломної роботи: Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновку, списку використаних джерел та додатків. Основний зміст викладено на 80 сторінках та містить 11 малюнків, 14 таблиць, 40 використаних літературних джерел.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ МОЛОДІ ПІД ЧАСВОЄННОГО ЧАСУ

1.1. Поняття та сутність соціально-психологічної адаптації у сучасній психології

У сучасній психологічній науці поняття соціально-психологічної адаптації розглядається як комплексний процес взаємодії особистості з соціальним середовищем, що передбачає інтеграцію індивіда у систему соціальних зв'язків та вироблення конструктивних стратегій поведінки у мінливих умовах. У класичних теоріях адаптації, які стали підґрунтям для сучасних концептуальних підходів, підкреслюється взаємозалежність внутрішніх ресурсів особистості та зовнішніх вимог середовища. Зокрема, у працях Абрахама Маслоу, присвячених мотиваційній природі поведінки, соціальна адаптація розглядається як один із проявів самоздійснення, що можливий лише за умови задоволення базових потреб у безпеці та соціальній підтримці [36]. Підхід актуалізує положення про те, що повноцінний процес адаптації неможливий без відчуття стабільності, передбачуваності та включеності у соціальні взаємодії. У вітчизняній психологічній традиції проблема соціально-психологічної адаптації активно розробляється з кінця ХХ століття. Однією з найбільш ґрунтовних є концепція Лідії Орбан-Лембрик [18, с. 345], яка визначає адаптацію як процес узгодження з реаліями соціального середовища шляхом осмислення соціальних норм, включення у соціальні групи та формування відповідних моделей поведінки. Дослідниця наголошує, що адаптація не є пасивним пристосуванням, а являє собою активну форму саморегуляції, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові механізми. Такий підхід підкреслює динамічність адаптаційних процесів та їх залежність від індивідуально-психологічних характеристик особистості. У роботах

української психологині О. Ткачишини [26, с. 93-98] соціально-психологічна адаптація аналізується у контексті освітнього середовища. Авторка зазначає, що успішність адаптації залежить від сформованості соціально-когнітивних умінь, здатності до рефлексії та розвитку комунікативної компетентності, вона підкреслює, що адаптація молоді особистості вимагає не лише засвоєння нових норм та вимог, а й переосмислення власної системи цінностей, очікувань і стратегій взаємодії. Такий підхід дозволяє розглядати адаптацію як процес внутрішньої трансформації, що відбувається у межах соціального контексту.

Значний внесок у вивчення соціально-психологічної адаптації молоді зробили сучасні дослідження, присвячені впливу кризових соціальних подій, зокрема війни та вимушеної міграції. У роботі Олександра Хміля та інших [30] адаптація розглядається через призму подолання стресових та травматичних чинників. Автори зазначають, що війна створює умови, у яких адаптація набуває характеру тривалого й багатоетапного процесу, що включає відновлення психологічної рівноваги, реконструкцію соціальних зв'язків. Дослідження підкреслює, що рівень адаптованості молоді суттєво залежить від наявності доступних ресурсів соціальної підтримки, таких як сім'я, освітні заклади та молодіжні спільноти. У монографії Н. Коваль та О. Бондар [11, с.164] акцент зроблено на специфіці адаптації молоді в умовах вимушеної зміни місця проживання. Авторки вказують, що внутрішньо переміщені молоді люди переживають не лише стрес втрати домівки, а й розрив соціальних зв'язків, що ускладнює інтеграцію у нове середовище. У цьому контексті адаптація постає як процес поступового входження у нову спільноту шляхом формування нових соціальних ролей, реконструкції образу майбутнього та освоєння нових форм діяльності. Сучасні зарубіжні дослідження також розширюють теоретичні уявлення про соціально-психологічну адаптацію. Зокрема, у праці Бетті Рубін та Стівена Уокера, які ми вже розглядали

наголошується, що адаптація молоді, яка пережила воєнні події, характеризується поєднанням процесів резилієнтності та дезадаптації [37]. Автори підкреслюють, що адаптація включає як зовнішнє пристосування до нових умов, так і внутрішню переробку травматичного досвіду, підхід демонструє, що адаптація не завжди означає повне повернення до попереднього стану життя, а може передбачати формування нових моделей поведінки й емоційних реакцій. Розуміння адаптації як процесу, що ґрунтується на взаємодії індивідуальних і соціальних чинників, знаходить підтримку у дослідженнях Джорджа Бонанно та Елейн Маннінгі аналізують різноманітність шляхів адаптації до стресу й травми. Вони доводять, що резилієнтність не є універсальною характеристикою, а виявляється у різних формах - від швидкого повернення до рівноваги до поступової адаптації, яка відбувається через освоєння нових соціальних та емоційних стратегій, підхід особливо важливий для розуміння молодіжної адаптації, адже молодь характеризується високою чутливістю до соціальних змін, але водночас значним потенціалом розвитку [32, с. 45-58]. Соціально-психологічна адаптація у сучасній психології розглядається як динамічний, багатовимірний процес, який включає прийняття соціальних норм, встановлення конструктивних взаємин, осмислення змін у життєвій ситуації та розвиток стратегій подолання. Її сутність полягає у підтриманні балансу між індивідуальними потребами та вимогами середовища, а також у здатності особистості до саморегуляції та побудови нових форм життєвої активності. Такий підхід дозволяє розглядати адаптацію як ключовий механізм розвитку особистості в умовах соціальних трансформацій, що робить її дослідження особливо значущим для розуміння становища молоді в умовах сучасних кризових викликів.

Період підліткового та юнацького віку є важливим етапом розвитку людини, оскільки саме в такий час формуються ключові соціальні компетентності, емоційна стабільність та здатність до

саморегуляції, що визначають успішність адаптації в різних життєвих контекстах. У сучасній психології адаптація підлітків та молоді трактується не лише як процес пристосування до нових умов й як механізм становлення ідентичності, освоєння соціальних ролей та інтеграції особистого досвіду у структуру власного «Я». Одним із теоретичних підґрунтів вивчення цієї проблеми є концепція психосоціального розвитку Еріка Еріксона, згідно з якою у підлітковому віці відбувається вирішення кризи ідентичності, а здатність опанувати її визначає подальшу соціальну стабільність та ефективність взаємодії з суспільством [34, с. 228]. У цьому віковому періоді адаптація передбачає пошук власної автономії, формування системи цінностей та випробування різних моделей поведінки, що робить підлітків особливо чутливими до соціальних змін і стресових чинників. Українські дослідження також підкреслюють багатовимірність адаптаційних процесів підлітків та молоді. Так, у роботах Валентини Панка та колег, присвячених соціальному розвитку підлітків в освітньому середовищі, наголошується, що в цьому віці особливого значення набувають міжособистісні взаємини з однолітками та дорослими, які виконують роль соціальних індикаторів успішності або невдач у процесі адаптації. Авторка стверджує, що підлітки більшою мірою залежать від групової оцінки, ніж молоді дорослі, тому їх адаптація має виразні соціально-емоційні характеристики [22, с. 129]. Порушення взаємодії з однолітковим середовищем часто призводить до зниження самооцінки, тривожності та появи захисних форм поведінки.

Проблема адаптації молоді широко представлена в дослідженнях Л. Орбан-Лембрик, яка акцентує увагу на переході від підліткового до юнацького віку як особливо вразливого періоді соціалізації [18, с. 322]. На думку дослідниці, важливою віковою особливістю є поступове формування здатності до внутрішнього контролю поведінки, переосмислення соціальних ролей та становлення інтелектуальних механізмів саморегуляції, які забезпечують більш стійкі форми

адаптивної поведінки порівняно з підлітками. Молоді люди здатні ширше усвідомлювати наслідки своїх рішень і прогнозувати розвиток подій, що підсилює їхню автономність і сприяє ефективнішому подоланню труднощів.

Зарубіжні дослідження підкреслюють специфіку емоційного розвитку підлітків, що значною мірою впливає на адаптаційні процеси. Лорен Стейнберг у фундаментальній праці про нейропсихологію підліткового віку доводить, що у цьому періоді відбувається інтенсивна перебудова префронтальної кори головного мозку, що зумовлює підвищену чутливість до соціальних стимулів, імпульсивність і коливання емоційного стану, що природно ускладнює адаптацію, особливо в умовах невизначеності чи стресу [39, с. 188]. Натомість молодь демонструє більш збалансовану емоційну регуляцію, що формує вищий рівень витривалості до соціальних змін. Значний інтерес представляють праці українських дослідників, що аналізують адаптацію молоді в умовах соціальної турбулентності, зокрема під час війни. У роботі Хміля, Гаврилюк та Сулими встановлено, що підлітки сильніше реагують на втрату стабільності, оскільки їхня система цінностей і соціальних орієнтирів ще перебуває на етапі формування [30, с. 193]. Вони гостріше сприймають загрозу майбутньому, що може призводити до підвищеної тривожності та труднощів у засвоєнні нових соціальних ролей. Молодь, у свою чергу, здатна мобілізувати більше когнітивних ресурсів для подолання складних ситуацій, а також демонструє ширший спектр стратегій адаптивної поведінки, що відповідає їхньому вищому рівню соціального досвіду та сформованості ідентичності. У межах досліджень внутрішньо переміщених підлітків та молоді, проведених Н. Коваль та О. Бондарь, зазначається, що підлітки демонструють більшу залежність від сімейного середовища, ніж молоді дорослі [11, с. 133]. Для них саме сім'я виступає основним регулятором емоційної безпеки та соціальної інтегрованості. Молодь, навпаки, частіше орієнтується на розбудову власних соціальних мереж, навчальних та професійних

зв'язків, що обумовлює відмінності в адаптивних стратегіях: підлітки шукають підтримки у найближчому колі, тоді як молодь активніше використовує соціально-комунікативні ресурси. Підлітки є більш вразливими до зовнішніх впливів та соціальної нестабільності, оскільки їхня система ідентичності та емоційної регуляції перебуває на етапі активного розвитку. Молодь характеризується більшою автономністю, зрілістю мислення та здатністю до рефлексії, що дозволяє їй застосовувати складніші та продуктивніші адаптивні стратегії. Усвідомлення цих вікових відмінностей має ключове значення для розроблення ефективних підходів до психологічної підтримки різних категорій молодого населення, особливо в умовах суспільних криз та війни.

1.2. Стрес, тривожність та фрустрація як наслідки воєнного досвіду

Вплив воєнних подій на психіку молоді характеризується комплексом реакцій, серед яких стрес, тривожність і фрустрація посідають ключове місце. Воєнний досвід порушує базові відчуття безпеки, передбачуваності та контролю, що є фундаментальними психологічними потребами у підлітковому та молодіжному віці. Порушення цих потреб призводить до значних змін у когнітивній, емоційній та поведінковій сферах, що узгоджується з висновками численних українських і зарубіжних дослідників, які вивчають наслідки травматичних подій для психічного здоров'я молодих людей.

Українські науковці, що працюють у сфері психології травми, наголошують на тому, що молодь, яка переживає воєнні дії, є особливо вразливою групою, оскільки їхній психічний розвиток триває, а системи адаптивного реагування ще не набули остаточної зрілості. Дослідження О. Хміль та інших [30, с. 45-58], проведене серед української молоді в умовах війни, показало суттєве підвищення рівнів гострої та хронічної

тривожності, порушення сну та підвищення ризику розвитку реакцій стресу, що наближаються до посттравматичних. Автори підкреслюють, що тривожність у цьому контексті має як ситуативний, так і генералізований характер, а зміни соціального середовища, вимушена міграція та дезінтеграція звичних зв'язків поглиблюють фрустрацію та емоційну напругу. Погляд зарубіжних дослідників також підкреслює значний вплив воєнного досвіду на розвиток стресових реакцій у молоді. Робота Рубін та Валкера [37, с. 675-699] демонструє, що підлітки, які зазнали впливу бойових дій, мають більш високі показники тривожності та депресивних проявів, ніж їхні ровесники в мирний час. Автори пояснюють це тим, що війна руйнує відчуття стабільності та прогнозованості майбутнього, тоді як саме в віковий період молодь активно формує життєві плани, самоідентичність і бачення майбутнього. Втрата можливості контролювати власний життєвий простір призводить до хронічного стресу, що негативно впливає на емоційну регуляцію. Феномен фрустрації у молоді, яка пережила воєнні події, має комплексний характер. Фрустрація виникає як реакція на обмеження, втрату можливостей, соціальну дезорієнтацію та неможливість реалізувати базові потреби. Згідно з дослідженням Унгара, фрустрація у молоді, яка перебуває в умовах травматичних подій, часто супроводжується почуттям безсилля, порушенням здатності до планування та зниженням внутрішньої мотивації [40, с. 735-735]. Воєнні обставини руйнують звичні середовища розвитку - навчальні, соціальні, сімейні, що створює додаткове навантаження на адаптивні ресурси особистості. Особливої уваги заслуговують результати українських досліджень, спрямованих на вивчення психологічних наслідків вимушеної міграції. У роботі Коваль та Бондар [11, с. 144], присвяченій підтримці внутрішньо переміщених підлітків, було виявлено, що стрес і високий рівень тривожності часто підтримуються невизначеністю майбутнього, розривом соціальних зв'язків та зміною звичного культурного середовища. Молодь

демонструє підвищену чутливість до оцінки оточення, труднощі у формуванні довірливих стосунків і зниження віри у власні можливості, що є ознаками як тривожного, так і фрустраційного реагування.

Ще одним важливим аспектом є вплив хронічного стресу на когнітивні функції підлітків і молоді. Дослідження Компаса та співавторів доводить, що тривалий стрес унаслідок травматичних подій знижує ефективність когнітивної регуляції, ускладнює прийняття рішень та послаблює здатність до адаптивного копіngu [33, с. 939-991]. Молодь стає менш здатною застосовувати конструктивні стратегії подолання, частіше вдається до уникнення або емоційної дисоціації, що у перспективі може погіршити соціальну адаптацію. Реакції тривожності у молоді, яка пережила воєнні події, також пов'язані з впливом зовнішніх соціальних факторів. Як зазначають Говард та інших соціально-екологічна модель адаптації підкреслює, що рівень стресу та тривожності у підлітків залежить не лише від індивідуальних характеристик, а й від доступності соціальної підтримки, стабільності середовища проживання та можливості відновлення соціальних зв'язків [35, с. 1547-1563]. Молоді люди, які мають доступ до підтримувальних соціальних структур, демонструють нижчі показники тривожності та кращі адаптивні результати у порівнянні з тими, хто опинився в умовах соціальної ізоляції. Стрес, тривожність і фрустрація виступають закономірними психологічними реакціями молоді на воєнний досвід, водночас їх інтенсивність та тривалість залежать як від індивідуальних, так і від соціальних чинників. Наукові дані свідчать про необхідність комплексного підходу до вивчення цих реакцій, що включає аналіз соціального контексту, індивідуально-психологічних особливостей та доступності підтримувальних ресурсів. Розуміння природи стресових і фрустраційних реакцій дає можливість розробити та ввести в використання дійсно ефективні програми психологічної допомоги, які спрямовані на підтримку молоді в умовах воєнної нестабільності та відновлення їхнього психологічного благополуччя.

1.3. Вплив травматичних подій на соціальні установки та міжособистісні відносини молоді

Травматичні події, пов'язані з воєнними діями, суттєво змінюють систему соціальних установок молоді, впливаючи на їхнє сприйняття суспільства, інших людей та власної ролі у соціальному середовищі. Соціальні установки, як стійкі внутрішні орієнтації, формуються у взаємодії з найближчим оточенням та ширшим соціальним контекстом, а за умов травми вони зазнають значних трансформацій. Українські та міжнародні дослідження засвідчують, що воєнний досвід посилює поляризацію соціальних оцінок, підвищує рівень недовіри у міжособистісних стосунках та ускладнює формування стабільних соціальних зв'язків у молодого покоління. Українські науковці, які аналізують соціально-психологічні наслідки травми для молоді, підкреслюють, що пережитий стрес змінює структуру уявлень про безпеку та соціальну передбачуваність. Дослідження Мірошніченко вказує на те, що підлітки та молоді люди, які пережили воєнні події або вимушену міграцію, мають схильність до формування насторожених соціальних установок, зниження базового рівня довіри та уникнення нових соціальних контактів [17, с. 112-123]. Авторка зазначає, що такий тип реагування є наслідком підвищеної чутливості до потенційної загрози та порушення почуття базової безпеки, що є фундаментальним компонентом міжособистісної взаємодії. Зміни у системі соціальних установок є тісно пов'язаними із переживанням втрати, невизначеності та руйнуванням повсякденності. У дослідженні Коваль, присвяченому молоді, яка зазнала вимушеної міграції, встановлено, що травматичний досвід впливає на соціальну відкритість та готовність до взаємодії з новими соціальними групами [11, с.155-158]. Молоді люди демонструють складнощі в інтеграції у колективи, знижену впевненість у можливості побудови довірливих стосунків та підвищену потребу в

зовнішній безпеці. Зміна соціальних ролей, втрата звичних статусів та розрив взаємин у звичному соціальному колі спричиняють появу нових, часто захисних соціальних установок, що спрямовані на уникнення нестабільності.

Міжнародні дослідження також підтверджують, що травматичні події спричиняють зміни у соціальній взаємодії та міжособистісних відносинах молоді. У своїй роботі Бонано та колеги описують, що вплив травми на молодь проявляється у підвищенні рівня соціальної ізоляції, ворожості у сприйнятті інших людей та труднощах у підтриманні близьких стосунків [32, с. 1-15]. Автори висувають тезу про те, що травма порушує нормальну роботу системи емпатійного відгуку, внаслідок чого знижується здатність до емоційної взаємності та розуміння інших, що у свою чергу, ускладнює формування довготривалих та стабільних міжособистісних зв'язків. Особливо важливим аспектом є вплив травматичних подій на соціальні установки, пов'язані з майбутнім. Дослідження Говарта вказує на те, що молодь, яка стикається з воєнною нестабільністю, демонструє знижену віру у можливість позитивних соціальних змін, що відображається у песимістичних установках щодо майбутнього суспільства та власної соціальної перспективи [35, с. 1545-1577]. Невизначеність та непередбачуваність подій під впливом війни формують установку на обмеження можливостей, що знижує соціальну активність та здатність до конструктивної взаємодії з іншими. У контексті міжособистісних взаємин травматичний досвід часто спричиняє амбівалентні реакції. З одного боку, у частини молоді спостерігається підвищена потреба у близькості та підтримці, оскільки соціальні контакти допомагають компенсувати почуття нестабільності та страху. З іншого боку, Унгар підкреслює тенденцію до уникнення міжособистісної взаємодії у тих випадках, коли травматичні переживання супроводжуються почуттям провини, соромом або небажанням обговорювати те, що сталося [40, с. 735-745]. Така подвійність реакцій свідчить про складність процесу

соціальної адаптації молоді після травми, що вимагає детального аналізу підтримувальних соціальних механізмів. Зміни у міжособистісних відносинах також відображаються у трансформації моделей спілкування. Підвищена емоційна напруженість, зниження рівня саморегуляції та підвищена дратівливість, що є наслідками травматичного стресу, ускладнюють вирішення конфліктів і сприяють виникненню непорозумінь у соціальних групах. За результатами дослідження Компаса [33, с. 939-991], тривалий стрес і порушення емоційної регуляції безпосередньо знижують здатність молоді до конструктивної комунікації, що поглиблює соціальну дезадаптацію.

Травматичні події значно впливають на соціальні установки та міжособистісні відносини молоді, змінюючи їхнє ставлення до соціального середовища, рівень довіри, готовність до соціальної взаємодії та бачення власних можливостей у майбутньому. Ці зміни мають як психологічну, так і соціальну природу, оскільки пов'язані з порушенням базових потреб у безпеці, стабільності та соціальній підтримці. Розуміння цих процесів є ключовим для розроблення ефективних стратегій допомоги молоді, яка пережила травматичний досвід, та створення умов для відновлення їхнього соціального функціонування.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Аналіз наукових джерел і сучасних досліджень свідчить про те, що соціально-психологічна адаптація молоді в умовах воєнного часу є багатовимірним процесом, який включає в себе когнітивну, емоційну та поведінкову сфери. Молодь стикається з необхідністю швидкої інтеграції у нові соціальні, освітні та професійні середовища, що значно ускладнюється через втрату стабільності, порушення соціальних зв'язків та психологічну травматизацію. Наукові дані підтверджують, що недостатня підтримка у період підвищує ризик дезадаптації,

соціальної ізоляції та формування негативних соціальних установок. Стрес, тривожність та фрустрація виступають закономірними наслідками воєнного досвіду для молоді. Підлітки проявляють високий рівень чутливості до зовнішніх загроз, що відображається у психоемоційних реакціях та порушенні когнітивної регуляції. Молодь старшого віку характеризується більш розвиненими когнітивними та емоційними механізмами саморегуляції, що дозволяє їй швидше відновлювати психологічну рівновагу, однак у ситуаціях тривалого стресу вони також потребують соціальної та психологічної підтримки.

Травматичні події впливають на соціальні установки та міжособистісні відносини молодих людей, формуючи підвищену недовіру, настороженість у спілкуванні та амбівалентні моделі соціальної взаємодії. Втрата звичних соціальних ролей, руйнування оточення та невизначеність майбутнього провокують появу захисних установок та зниження соціальної активності, що ускладнює інтеграцію в нові колективи та середовища. Водночас доступ до підтримувальних соціальних ресурсів і стабільного оточення сприяє розвитку конструктивних стратегій адаптації та зміцненню соціальної резилієнтності. Адаптаційні процеси молоді в умовах війни є багатофакторними і залежать від поєднання індивідуально-психологічних особливостей, вікових характеристик, наявності соціальної підтримки та стабільності середовища. Для ефективної психологічної допомоги та розвитку стратегій соціальної інтеграції необхідний комплексний підхід, який враховує специфіку вікового розвитку, вплив стресу і травматичного досвіду, а також трансформації соціальних установок та міжособистісних відносин.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ МОЛОДІ

2.1. Організація та методи дослідження.

Емпіричне дослідження соціально-психологічної адаптації молоді було проведене у період із вересня по жовтень 2025 року на базі Балаклійського молодіжного центру «КУБ». Участь в опитуванні взяли молоді люди віком від 16 до 24 років, що відповідає періоду інтенсивного соціально-психологічного розвитку та формування особистісної ідентичності. Дослідження було організоване у три послідовні етапи (Рис. 2.1.1. Етапи дослідження.), що дозволило систематично вивчити особливості адаптаційних процесів та їх зв'язок із емоційними та соціальними показниками молоді.



Рис. 2.1.1. Етапи дослідження.

Емпіричне дослідження соціально-психологічної адаптації молоді було проведене у період із вересня по жовтень 2025 року на базі Балаклійського молодіжного центру «КУБ». Участь в дослідженні взяли молоді люди віком від 16 до 24 років, що відповідає віковому періоду активного становлення ідентичності, формування соціальних установок та розвитку саморегуляційних механізмів. Загальна кількість учасників коливалася 40 осіб. Формування вибірки здійснювалося за принципом добровільної участі та відповідності критеріям включення. До участі залучалися молоді люди, які проживають у громаді або є постійними відвідувачами молодіжного центру, мають достатній рівень когнітивної спроможності для усвідомленого виконання тестових процедур і здатні самостійно надати інформовану згоду. Критеріями виключення були наявність гострих психічних розладів, що унеможлиблюють участь у груповій роботі, значні когнітивні порушення, стан гострої кризи або перебування у паралельних інтенсивних психотерапевтичних програмах, які можуть вплинути на результати вимірювань.

Дослідження було організоване у три послідовні етапи, зазначені на Рис. 2.1.1. Така структура забезпечила поетапне формування вибірки, проведення психодіагностики та подальший аналітичний супровід. На підготовчому етапі здійснено огляд наукових джерел, визначено критерії добору та відібрано відповідні психодіагностичні методики. Констатувальний етап включав проведення емпіричного збору даних із використанням шкали Роджерса–Даймонд, опитувальника соціальної фрустрованості Вассермана, шкали сприйнятої соціальної підтримки MSPSS та тесту Спілбергера–Ханіна для вимірювання особистісної й ситуативної тривожності. Підсумковий етап був присвячений обробці результатів, проведенню кореляційного аналізу, порівнянню показників у різних підгрупах та формулюванню висновків.

Дослідження проводилося з дотриманням принципів добровільності, інформованої згоди та конфіденційності. Учасникам пояснювали мету та умови участі, підкреслювали, що вони за своїм

бажанням мають право припинити участь у дослідженні у будь-який момент, що їх дані збиралися анонімно й використовувалися лише в наукових цілях. Опитування здійснювалося у безпечних умовах, з урахуванням можливого досвіду стресу чи травми. У разі емоційного дискомфорту учасники отримували інформацію про доступну психологічну допомогу. Неповнолітні віком 16–17 років брали участь за умови усвідомленої згоди та, за потреби, дозволу законного представника, що забезпечувало етичність та безпечність усіх процедур дослідження.

Перший етап, підготовчий, передбачав комплексний огляд наукової літератури, аналіз актуальних методик для оцінки соціально-психологічної адаптації та визначення вибірки респондентів. Особлива увага приділялася роботам українських психологів, зокрема дослідженням О. Мірошніченко [17, с. 112-123], Л. Копець [14, с.45-58] та Н. Коваль і О. Бондар [11, с. 164], які акцентують на важливості комплексного підходу до оцінки адаптаційних процесів у молоді. Підготовчий етап також включав уточнення цілей дослідження та підбір психометричних інструментів, які дозволяють виміряти рівень тривожності, фрустрації, соціальної підтримки та загальної адаптивності особистості.

Для емпіричного дослідження було обрано комплекс психодіагностичних інструментів, валідованих у міжнародній та українській практиці, що дозволяють всебічно оцінити ключові компоненти соціально-психологічної адаптації молоді. Шкала Роджерса–Даймонд використана для вимірювання рівня особистісної та соціальної адаптованості, оскільки вона фіксує здатність особи результативно взаємодіяти з її оточенням, що є центральним показником адаптаційних процесів у період кризи. Опитувальник соціальної фрустрованості Вассермана дає можливість оцінити інтенсивність переживань незадоволеності соціальними потребами та очікуваннями, що особливо важливо в умовах воєнних змін, коли доступ до стабільних

ресурсів та соціальних ролей порушується. Шкала сприйнятої соціальної підтримки MSPSS обрана як інструмент, що показує рівень підтримки з боку сім'ї, друзів та значущих інших; численні дослідження засвідчують її чутливість до кризових переживань молоді та її прогностичну роль щодо психологічної стійкості. Для оцінювання емоційних станів застосовано тест Спілбергера–Ханіна, який дозволяє розрізняти ситуативну тривожність, характерну для актуального стресу, та особистісну тривожність як стабільну індивідуальну характеристику. У контексті воєнного досвіду молоді це дає змогу відокремити реакції на поточну загрозу від глибинних особистісних тенденцій. Третій, підсумковий етап, передбачав обробку отриманих результатів, виконання аналітичних завдань та формулювання висновків щодо стану соціально-психологічної адаптації молоді. На цьому етапі були проаналізовані взаємозв'язки між рівнем тривожності, соціальною фрустрованістю, відчуттям соціальної підтримки та особистісною гармонією, що дозволило виявити особливі закономірності адаптаційних процесів у молоді в умовах сучасних соціальних викликів, зокрема під час війни. Результати дослідження корелюють із даними українських психологів [30, с.45-58] [11, 164] та зарубіжних авторів [40, с. 735-745], підкреслюючи комплексний вплив стресових і травматичних факторів на психологічний стан і соціальні взаємодії молоді.

Проведена організація дослідження забезпечила системний підхід до вивчення соціально-психологічної адаптації молоді, поєднавши аналіз літератури, експериментальне вивчення та кореляційний аналіз, що дозволяє робити обґрунтовані висновки про вплив соціальних та психологічних факторів на адаптаційні процеси.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Для проведення дослідження було відібрано комплекс взаємодоповнюючих психодіагностичних методик, кожна з яких

дозволяє дослідити певний аспект адаптаційного процесу. Методика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда дозволяє оцінити загальний рівень адаптації особистості та рівень її самоприйняття, адекватність соціальної взаємодії, емоційну стабільність і здатність до ефективної комунікації. Інструмент є базовим, оскільки відображає сутність адаптаційного процесу як гармонізації внутрішнього «Я» та зовнішніх соціальних впливів. Шкала самооцінки ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера - Ханіна використовується для визначення рівня напруження, емоційної нестабільності та тривожності, що супроводжує адаптаційний процес у стресових умовах війни. Високий рівень тривожності може виступати бар'єром успішної адаптації, тому вимірювання цього показника є важливою складовою комплексного аналізу. Шкала соціальної фрустрованості Л. І. Вассермана (модифікація В. В. Бойка) допомагає дослідити рівень невдоволеності особистості своїм соціальним становищем, взаєминами, можливостями самореалізації, такий показник є важливим для розуміння внутрішніх конфліктів, що виникають у процесі адаптації до нових умов життя.

Нарешті, багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS) дає змогу визначити, наскільки людина відчуває підтримку з боку родини, друзів і значущих інших. У воєнних умовах саме соціальна підтримка виступає вирішальним фактором, який підвищує психологічну стійкість та зменшує прояви тривожності.

Комплексне застосування цих методик дозволяє дослідити соціально-психологічну адаптацію молоді у багатовимірному аспекті — від особистісних (самоприйняття, життєві смисли, тривожність) до соціальних (підтримка, взаємодія, фрустрація) компонентів. Отримані дані дадуть змогу визначити типи адаптаційних стратегій, виявити чинники, що сприяють або перешкоджають успішній адаптації, а також сформулювати практичні рекомендації щодо підвищення адаптивних ресурсів молоді в умовах воєнного часу.

У розглянутій роботі застосовано методику соціально-психологічної адаптації, розроблену Карлом Роджерсом та Річардом Даймондом, яка набула міжнародного поширення як інструмент вимірювання адаптивності особистості. Наукові джерела вказують, що результати цього інструментарію можуть оброблятися у двох взаємодоповнювальних форматах. Перший передбачає підрахунок балів позитивної (а) та негативної (b) частин підшкал («сирі суми»), що дає можливість отримати емпіричну вираженість показників і зіставити їх із нормативними значеннями; по-друге, через трансформацію цих сум у відсоткові індекси за формулами (Табл. 2.2.1. Інтегральні показники), яка створює уніфіковану шкалу порівняння між підшкалами з різною кількістю пунктів. У сучасних дослідженнях, зокрема в українських емпіричних роботах, такий комбінований підхід застосовується для підвищення наочності результатів і коректності міжшкального порівняння. Таким чином, в цій роботі застосовано саме таку модель обробки: основними є «сирі суми», з якими здійснюється порівняння з локальними нормативами, а відсоткові індекси наведено як допоміжний засіб для графічного подання та уніфікації результатів. Такий підхід відповідає сучасним психодіагностичним практикам, тим самим підвищуючи надійність і валідність інтерпретації результатів адаптації.

Табл. 2.2.1.

Інтегральні показники

«Адаптація» $A = \frac{a}{a+b} \times 100 \%$	«Самоприйняття» $S = \frac{a}{a+b} \times 100 \%$
«Прийняття інших» $L = \frac{1.2a}{1.2a+b} \times 100 \%$	«Емоційна комфортність» $E = \frac{a}{a+b} \times 100 \%$
«Інтернальність» $I = \frac{a}{a+1.4b} \times 100 \%$	«Прагнення домінувати» $D = \frac{2a}{2a+b} \times 100 \%$

Наведені результати психологічного дослідження соціально-психологічної адаптації молоді Харківської області восени 2025 року за методикою К. Роджерса - Р. Даймонда відображають специфіку адаптаційних процесів у контексті тривалого воєнного стресу. Аналіз емпіричних даних показав, що середній рівень адаптивності у вибірці становить 144,1 бали, що перевищує верхню межу норми (136 балів), що свідчить про те, що більшість респондентів демонструють посилену, напружену адаптацію, актуалізовану умовами постійної небезпеки та загрози життю. Додатково середній рівень дезадаптації становить 75,3 бали, що також перебуває вище нормативного інтервалу (68-136 балів), вказуючи на супровід адаптаційних процесів внутрішнім психоемоційним напруженням.

Гендерний аналіз демонструє суттєві відмінності між хлопцями (Табл. 2.2.2 Статистичні показники адаптивності) та дівчатами. У юнаків середній рівень адаптивності становить 150,9 бали, що на 9,3 бали вище, ніж у дівчат (141,6 бали). Водночас середній показник дезадаптації у хлопців (83,8 бала) також значно перевищує аналогічний показник у дівчат (72,2 бала), що дозволяє стверджувати, що хлопці, хоч і демонструють вищу психологічну адаптивність, характеризуються одночасно підвищеною внутрішньою напругою й ризиком емоційного виснаження.

Табл. 2.2.2

Статистичні показники адаптивності

	Середній показник адаптивності	Середній показник дезадаптивності
Група	146,25	78
Хлопці	150,9	83,8
Дівчата	141,6	72,2

Отримані результати підтверджують, що молодь регіону загалом демонструє високу адаптаційну готовність і функціональність, що

відповідає умовам екстремального соціального середовища. Водночас перевищення як показників адаптивності, так і дезадаптації вказує не на стабільну рівновагу особистісних ресурсів, а на високу мобілізацію психофізичних можливостей, характерну для затяжної кризової ситуації. Більш високий рівень адаптації при одночасному збільшенні показників дезадаптації, особливо у хлопців, може трактуватися як гіперадаптація з ризиком подальшого емоційного виснаження, що потребує уваги психологів і соціальних служб. Молодь Харківської області на момент дослідження демонструє психологічну адаптованість як важливий ресурс виживання та соціального функціонування. Водночас ця адаптація має напружений, стресогенний характер, що актуалізує потребу у впровадженні спеціалізованих програм психологічної підтримки, спрямованих на зниження хронічної тривожності, відновлення внутрішніх ресурсів та розвиток конструктивних механізмів емоційної саморегуляції.

Середній показник самоприйняття у вибірці складає 47,4 бали для дівчат(Табл. 2.2.3 Статистичні показники самоприйняття) та 49,36 бали для юнаків, що свідчить про достатньо сформоване позитивне ставлення до себе у більшості учасників. Характерно, що хлопці демонструють дещо вищі значення самоприйняття, що може відображати соціальні очікування до стійкості та самовпевненості в умовах війни. У той же час середнє значення неприйняття себе становить 17 балів у дівчат та 17,73 бали у хлопців, тобто рівень внутрішньої критичності та сумнівів у собі є порівнюваним у обох груп.

Табл. 2.2.3

Статистичні показники самоприйняття

	Середній показник прийняття себе	Середній показник не прийняття себе
Група	48,38	17,4
Хлопці	49,36	17,73

Дівчата	47,4	17
---------	------	----

Разом із тим, серед досліджуваних виявлені як високі, так і низькі індивідуальні значення, що відображає різний ступінь внутрішньої стійкості. Наприклад, найвищий показник самоприйняття у хлопців — 65 балів, тоді як найнижчий становить 24 бали, що свідчить про наявність окремих осіб із уразливістю до самокритики та внутрішньої напруги. Серед дівчат показники варіюють у межах від 30 до 61 балів, причому найнижчі значення демонструють учасниці з можливими проявами тривожності й сумнівів у власній цінності на фоні загального прагнення зберігати позитивне сприйняття себе.

Отримані дані свідчать, що попри наявність індивідуальних відмінностей, молодь регіону загалом зберігає позитивне ставлення до себе й базову самоцінність навіть за умов воєнного середовища. Високі відсоткові значення свідчать про достатньо сформоване самоприйняття як фундамент психологічної стійкості. Однак виявлені рівні неприйняття себе вказують на наявність внутрішньої напруги та самокритичності, що може бути реакцією на тривалий стрес, небезпекові фактори та необхідність адаптаційної мобілізації ресурсів. Досліджувана молодь продемонструвала адаптивний рівень самоприйняття, який є важливим ресурсом для переживання кризового періоду. Проте в умовах тривалої війни та підвищеного психологічного тиску зберігається ризик розвитку внутрішнього конфлікту, зниження самооцінки та виснаження адаптивних механізмів, що обґрунтовує потребу у продовженні психологічного супроводу, підтримки самоцінності та навичок здорової саморефлексії.

Згідно з нормативними показниками методики К. Роджерса - Р. Даймонда, рівень прийняття інших має перебувати у межах 12-24 балів, тоді як неприйняття — 14-28 балів. Отримані дані свідчать про істотно підвищені значення за шкалою «прийняття інших» у більшості респондентів, що в умовах війни може відображати посилену потребу в

соціальній єдності, підтримці та спільності як адаптивних механізмах виживання.

Середній показник прийняття інших у дівчат(Табл. 2.2.4 Статистичні показники прийняття інших) становить 21,13 бали, що знаходиться у верхній межі норми та наближається до її перевищення, тоді як серед хлопців — 22 бали, що свідчить про дещо вищу соціальну відкритість та готовність до співпраці. Водночас середнє неприйняття інших у дівчат становить 13,9 бали, а у юнаків — 12,27 бали, що знаходиться ближче до нижньої межі нормативних значень або навіть нижче неї. Така динаміка говорить про тенденцію до толерантності, гнучкості соціального сприйняття, а також зниження критичності у міжособистісних контактах, що, з огляду на воєнний контекст, може бути як ресурсом, так і потенційним маркером психологічної вразливості, наприклад, потреби в безумовному прийнятті соціуму для підтримки відчуття безпеки.

Табл. 2.2.4

Статистичні показники прийняття інших

	Середній показник прийняття інших	Середній показник не прийняття інших
Група	21,6	13,1
Хлопці	22	12,27
Дівчата	21,13	13,9

Найвищі індивідуальні значення у хлопців сягали 33 балів, що значно перевищує нормативний діапазон. У дівчат найвищі показники становили 27-28 балів, також виходячи за межі норми. Водночас зафіксовані і нижчі значення — наприклад, 12 балів у дівчат, що може інтерпретуватись як часткове соціальне виснаження або обережність у формуванні довіри на тлі травматичного досвіду війни.

Загальний профіль вибірки свідчить про підвищену соціальну кооперацію, схильність до взаємної підтримки та спрямованість на

прийняття інших осіб, що є ключовими факторами стійкості у воєнних умовах. Молодь демонструє високу соціальну емпатію, готовність до співпраці та збереження соціальних зв'язків як ресурсу психологічного виживання. Водночас тенденція до завищених значень може відображати адаптаційний тиск, коли потреба у прийнятті інших виступає компенсаторним механізмом проти відчуття небезпеки, невизначеності та соціальної ізоляції. Молодь Харківщини характеризується переважно проактивною соціальною позицією, високою здатністю до міжособистісного прийняття та прагненням зберігати соціальну згуртованість, що є важливим адаптивним ресурсом у тривалому стресовому середовищі воєнного часу. Рекомендовано підтримувати формування здорових соціальних меж, навичок асертивності та емоційної автономії, аби уникати залежності від соціального схвалення та зберегти внутрішній баланс у міжособистісних відносинах.

Показники емоційного комфорту та дискомфорту за методикою К. Роджерса - Р. Даймонда свідчать про наявність адаптивної емоційної стійкості: у більшості респондентів показники емоційного комфорту перевищують середину нормативного інтервалу (14-28 балів), що демонструє здатність молоді підтримувати внутрішню рівновагу попри зовнішні загрози. Середній показник емоційного комфорту у вибірці становить 27,6 бали, а емоційного дискомфорту — 14,4 бали, що відповідає нижній межі норми та вказує на наявність контролю над негативними переживаннями та мобілізацію емоційних ресурсів. Аналіз за статтю демонструє помірні розбіжності. У дівчат середній рівень емоційного комфорту становить 26,93 бали, а дискомфорту — 14,03 бали, що свідчить про емоційну стабільність при водночас підвищеній чутливості до стресових факторів. Юнаки мають дещо вищі показники: 28,45 бали комфорту та 14,91 бали дискомфорту.

Табл. 2.2.5

Статистичні показники емоційного комфорту

	Середній показник емоційного комфорту	Середній показник емоційного дискомфорту
Група	27,6	14,4
Хлопці	28,45	14,91
Дівчата	26,93	14,03

Таким чином, їхня емоційна сфера характеризується більшою внутрішньою напругою, але й вищим рівнем мобілізованої стійкості, що може відображати активнішу стратегію подолання стресу. Окремо варто виділити випадки надвисоких показників емоційного комфорту (до 33-35 балів) у частини дівчат та хлопців, що при низьких рівнях дискомфорту може свідчити про компенсаторні механізми — спроби психологічного «зміцнення» себе через контроль емоцій, що важливо враховувати для профілактики емоційного виснаження.

У дослідженні молоді Харківської області восени 2025 року за методикою К. Роджерса — Р. Даймонда проаналізовано показники внутрішнього та зовнішнього контролю з урахуванням умов воєнного часу, норма внутрішнього контролю становить 26-52 бали, зовнішнього — 18-36 балів. Середні значення внутрішнього контролю у дівчат (Табл. 2.2.6 Статистичні показники інтернальності) — 47,10 бали, у юнаків — 48,55 бали, що свідчить про загальну інтернальність у групі. Вищі за норму значення на 52 бали виявлено у 26,7% дівчат та 36,4% хлопців, що може свідчити про посилену установку на персональну відповідальність та самоконтроль, ймовірно як адаптивну реакцію на воєнні загрози. Мінімальні значення 30 балів у дівчат, 30 у хлопців знаходяться в межах норми, а максимальні 67 у дівчат, 62 у хлопців істотно перевищують її, що підтверджує тенденцію частини молоді до надмірного самоконтролю.

Табл. 2.2.6

Статистичні показники інтернальності

	Середній показник внутрішнього контролю	Середній показник зовнішнього контролю
Група	47,8	21,12
Хлопці	48,55	20,91
Дівчата	47,10	21,33

Показники зовнішнього контролю також переважно в межах норми: середній рівень у дівчат — 21,33 бали, у хлопців — 20,91 бали. Занижені показники на 18 балів спостерігаються у 26,7% дівчат та 36,4% хлопців, що свідчить про низьку залежність від зовнішніх факторів та орієнтацію на власні ресурси, що характерно для стратегій виживання в умовах небезпеки, коли активність та рішучість значно підвищують відчуття безпеки.

Переважна інтернальність молоді в умовах війни є позитивним адаптаційним ресурсом, що підтримує активність, самостійність та відповідальність. Водночас у 26,7% дівчат і 36,4% юнаків виявляється гіперінтернальність, яка може вести до перенапруження, емоційного виснаження та самообвинувальних тенденцій через неможливість контролю зовнішніх загроз. Рекомендовано розвивати гнучкість у сфері контролю, посилювати навички стрес-менеджменту та навчати прийняттю некерованих обставин, що сприятиме психологічній стійкості.

У дослідженні соціально-психологічної адаптації за методикою К. Роджерса — Р. Даймонда проаналізовано шкалу домінування при нормі 6-12 балів. Середній бал домінування у жінок (Рис. 2.2.11. Дівчата) становить 11,63, у хлопців — 10,73, такі середні значення показують, що у середньому обидві гендерні групи перебувають у межах нормативної шкали, причому жіноча група наближається ближче до верхньої межі норми.

Табл. 2.2.7

Статистичні показники прагнення домінувати

	Середній показник домінування	Середній показник підлеглості
Група	11,8	19
Хлопці	10,73	19,8
Дівчата	11,63	18,01

Аналіз розподілу виявляє, що більшість дівчат мають домінування у межах норми, тоді як третина перевищують верхню межу. Серед хлопців також більшість мають домінування в межах норми, і лише незначна частина перевищують норму. Жоден учасник не має показника нижче нормативної межі. Таким чином, у жінок частка підвищеного домінування виявляється більшою, ніж у хлопців.

Підвищений рівень домінування у третини жінок і у невеликої частини хлопців може розглядатися як адаптивний механізм у воєнних умовах — прагнення контролювати ситуацію, брати на себе ініціативу та відповідальність у нестабільному середовищі. Водночас домінування за межами норми пов'язане з ризиком авторитарності, низької врахованості партнерів і конфліктності, а також із вищою внутрішньою напругою, коли прагнення контролю не співпадає з реальними можливостями впливу на зовнішні загрози. Клінічно важливо відрізнити конструктивні прояви лідерства й ініціативності від стійкої тенденції до агресивного тиску або знецінення інших.

При аналізі показників ескапізму за методикою К. Роджерса результати свідчать про переважно помірний рівень ескапізму серед респондентів. Середній показник у дівчат становить 12,57 бала, у хлопців — 13 балів, що фактично збігається та вказує на однорідність тенденцій у вибірці незалежно від статі. Для дівчат характерна ширша варіативність результатів від 7 до 21 бали, що може свідчити про різні ступені психологічної напруги та індивідуальних стратегій уникнення проблемних ситуацій. У хлопців амплітуда нижча від 8 до 19 балів, але середні значення подібні, що підтверджує загальну тенденцію до

помірного використання ескапістських стратегій як способу зниження емоційного напруження. В обох групах відсутні крайні значення, які могли б свідчити про надмірно виражені втечі від реальності або різко знижений рівень ескапізму. Це дає підстави говорити про відносно адаптивний характер захисних механізмів, де ескапістські прояви є компенсаторними та спрямовані на тимчасове психологічне розвантаження.

Табл. 2.2.8

Статистичні показники ескапізму

	Середній показник ескапізму
Група	12,68
Хлопці	13
Дівчата	12,57

Таким чином, рівень ескапізму у вибірці є помірним та відносно рівномірним між статями, що вказує на формування адекватних копінг-стратегій та відсутність виражених ознак дезадаптивного уникнення. Помірна вираженість ескапізму може розглядатися як спосіб тимчасового психологічного відновлення, а не як деструктивний механізм, що віддаляє особистість від реальності чи відповідальності.

У ході дослідження соціально-психологічної адаптації молоді проаналізовано інтегральні показники адаптаційних ресурсів, представлених у відсотках від максимально можливої повноти (100%) (Рис. 2.2.1. Інтегральність)

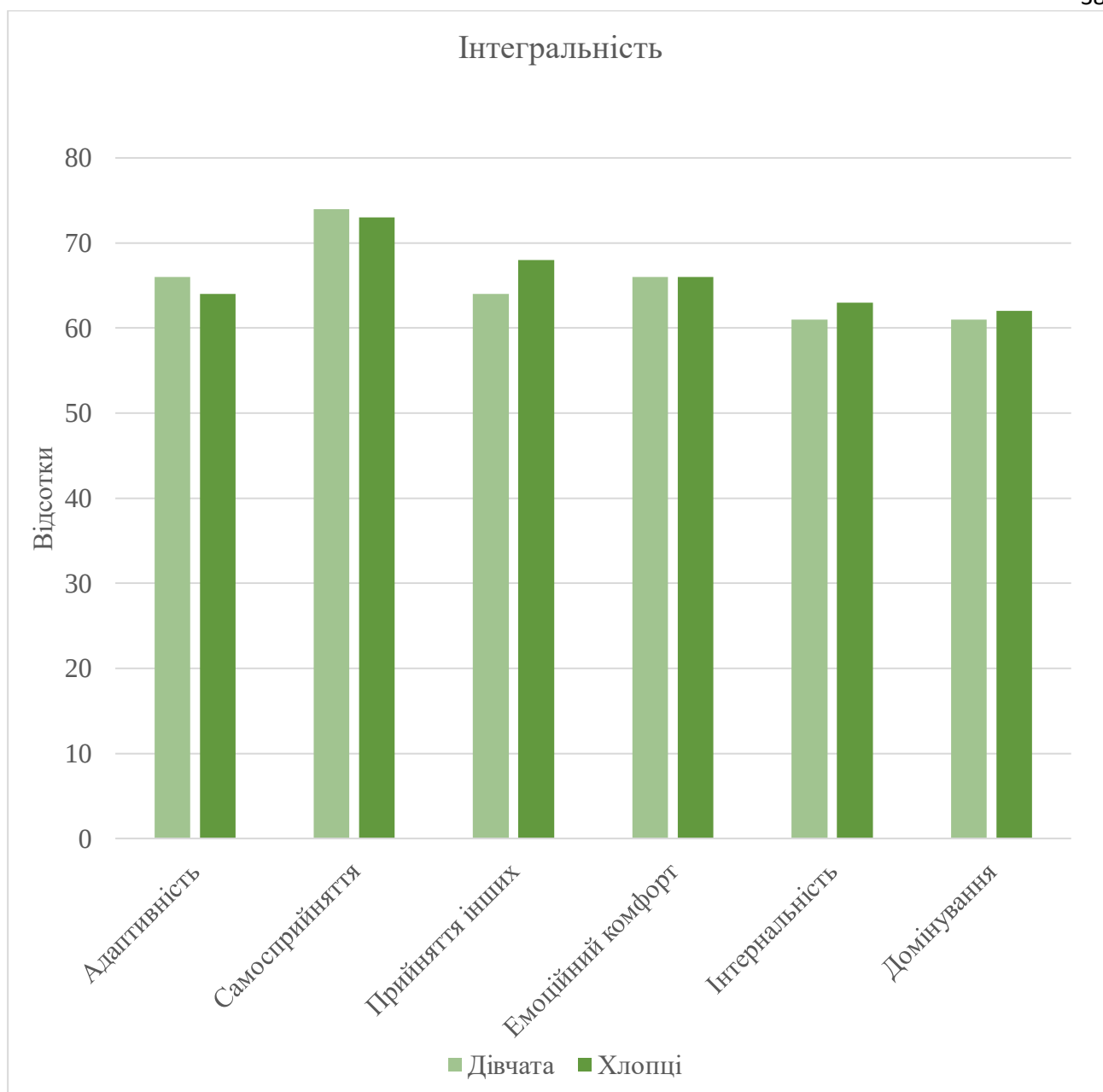


Рис. 2.2.1. Інтегральність

Інтегральні показники адаптивності засвідчили загалом достатній рівень здатності молоді продуктивно взаємодіяти із соціальним середовищем та реагувати на зміну життєвих умов. У вибірці дівчат середнє значення становить 66,4 %, що відповідає середньому рівню адаптивності, характерному для старшого підліткового та раннього юнацького віку. Такі результати відображають відносно сформовані уміння емоційної саморегуляції та соціальної взаємодії, хоча в окремих випадках фіксуються нижчі значення, що може бути пов'язано з підвищеною чутливістю до стресових чинників або нерівномірністю особистісного розвитку. Показники хлопців у середньому дорівнюють

64,45 %, що також відповідає нормі, однак демонструють більшу варіативність: у межах групи простежуються як значення, близькі до низького рівня, так і високі показники, які свідчать про сформовану самостійність і стійкість до емоційного напруження. Така розбіжність може пояснюватися різним темпом становлення механізмів емоційної регуляції та індивідуальними особливостями соціального досвіду юнаків. Загалом отримані результати вказують на те, що більшість респондентів володіють достатніми внутрішніми ресурсами для підтримання психологічної рівноваги й ефективного пристосування, проте наявність частини учасників зі зниженим рівнем адаптивності (<60 %) підкреслює потребу в цілеспрямованих психологічних заходах, спрямованих на розвиток навичок стресостійкості, саморегуляції та зміцнення соціальної підтримки.

На основі порівняння середніх показників за шкалами самосприйняття серед хлопців і дівчат простежуються якісні відмінності у способах внутрішньої самооцінки та ставлення до власного «Я». Дівчата демонструють вищу інтегральність у структурі самосприйняття, приблизно 74–76% проти 62–64% у хлопців, що свідчить про більш цілісне бачення власних особистісних рис і схильність до внутрішньої рефлексії (див. рис. 2.21. «Інтегральність»). Водночас хлопці мають більш фрагментарну модель самосприйняття, орієнтовану на ситуативні параметри й зовнішні критерії успішності, що вказує на нижчий рівень внутрішньої узгодженості. Загалом отримані відмінності дають підстави припустити, що для дівчат характерна більш стабільна й внутрішньо пов'язана система оцінювання власних характеристик, тоді як хлопці частіше спираються на окремі аспекти або ситуативні контексти, що зумовлює коливання у самоставленні та менш виражену інтегральність особистісної структури.

Порівняння середніх показників засвідчує, що хлопці демонструють вищий рівень прийняття інших 68%, ніж дівчата 64%, що свідчить про більшу готовність хлопців вступати у соціальну взаємодію

без напруження, що може пояснюватися більш прямолінійною моделлю соціальної поведінки. У дівчат показник дещо нижчий, що вказує на більш вибіркове сприйняття міжособистісних контактів та чутливість до соціального контексту.

Показники емоційного комфорту практично ідентичні у хлопців та дівчат по 66%, що свідчить про відносно рівний рівень емоційної стабільності та дає підстави припускати, що обидві групи мають схожу здатність до емоційної саморегуляції й адаптації до стресових ситуацій. Така симетрія результатів вказує на відсутність суттєвих гендерних відмінностей у переживанні та контролі емоційного стану.

За інтернальністю хлопці демонструють трохи вищий показник 63% у порівнянні з дівчатами 61%, що відображає більш виражену орієнтацію хлопців на власну відповідальність та контроль над подіями. Дівчата також мають достатній рівень внутрішньої регуляції, однак їхній показник є дещо нижчим, що може бути пов'язано з більш комплексним урахуванням зовнішніх умов при поясненні життєвих ситуацій.

Показники домінування у хлопців 62% є незначно вищими порівняно з дівчатами 61%, що свідчить про стабільнішу тенденцію до лідерства та ініціативності. Для дівчат характерна схожа інтенсивність цього показника, однак з орієнтацією на більш гнучкі форми впливу, що не вимагають прямої конкуренції. Це свідчить про загальну збалансованість стилів взаємодії в обох групах.

Протягом третього тижня було здійснено психологічний аналіз ситуативної та особистісної тривожності. За прийнятими критеріями: до 30 балів — низький рівень тривожності, 31–45 балів — середній, понад 45 балів — високий. Початкові результати свідчать, що ситуативна тривожність у досліджуваної вибірки загалом перебуває в межах помірних показників, що є типовим для умов тривалої воєнної нестабільності. Середнє значення у жінок (Табл. 2.2.9 Статистичні показники тривожності) становить близько 45 балів, а у хлопців —

приблизно 42 бали, що свідчить про дещо вищий рівень емоційної напруги у дівчат.

Табл. 2.2.9

Статистичні показники тривожності

	Середній показник ситуативної тривожності	Середній показник особистісної тривожності
Група	43,63	44,2
Хлопці	42,05	41,3
Дівчата	45,21	47,1

Жіноча вибірка також характеризується вищою амплітудою емоційних коливань: діапазон значень від 25 до 61 балів, тоді як у хлопців — від 32 до 58 балів, що говорить про більшу варіативність реакцій серед дівчат. Близько 20% усіх учасників мають показники, що перевищують умовний поріг підвищеної ситуативної тривожності (50 балів і вище), що є значущим показником у контексті воєнного стану. У жінок частота підвищених значень вища: приблизно 35% мають високий рівень ситуативної тривожності, що майже у сім разів більше порівняно з хлопцями (близько 5%). Така різниця може пояснюватися вищою емоційною чутливістю та реактивністю жіночої групи, а також більш вираженим переживанням безпекових чинників у регіоні. Значення, близькі до середніх або трохи вище, натомість свідчать про емоційно мобілізаційний фон, характерний для збереження функціональності в умовах соціальної невизначеності. У деяких учасників показники сягають 58-61 балів, що може свідчити про субклінічний рівень напруги та ризик переходу у стійкі тривожні стани за відсутності достатніх регуляційних стратегій. У хлопців спостерігається тенденція до більш стабільних адаптивних реакцій: більшість значень тяжіє до середнього рівня, що може вказувати на відносно кращу ситуаційну стабільність емоційної сфери або специфіку емоційного реагування.

Отримані результати свідчать про підвищений середній рівень особистісної тривожності у вибірці, що вказує на стійку емоційно-стресову напругу та сформовані внутрішні механізми реагування на загрозові умови соціального середовища. Середнє значення для жінок становить 47,1 балів, що свідчить про виражену тенденцію до підвищеного рівня особистісної тривожності. Максимальне значення у жіночій групі становить 67 балів, мінімальне — 31 бал, що підкреслює наявність значного розкиду даних і різних стратегій психологічної адаптації. У чоловічій групі середнє значення становить 41,3 балів, що нижче за жіночий показник і відображає дещо більш стабільний емоційний фон та кращий розвиток внутрішніх копінг-механізмів. Максимальний показник серед хлопців — 52 бали, мінімальний — 31 бал. Дівчата демонструють загалом вищий рівень особистісної тривожності (47,1 бали порівняно з 41,3 у хлопців), що відповідає усталеним закономірностям психоемоційного реагування: у ситуаціях нестабільності дівчата частіше виявляють підвищену емоційну чутливість, сильнішу включеність у соціально-емоційний контекст та схильність до тривожних переживань щодо майбутнього. Важливо підкреслити, що у частини учасників, зокрема у дівчат (зі значеннями 63–67 балів), зафіксовано дуже високий рівень особистісної тривожності, що вказує на хронічний характер емоційної напруги та потребу в професійній психологічній допомозі.

Здійснене психологічне дослідження, спрямоване на аналіз особливостей ситуативної та особистісної тривожності серед молоді, проживаючої в умовах воєнного стану на території Харківської області, свідчить про специфічні закономірності емоційного реагування залежно від статі та характеру тривожності. Враховуючи воєнний контекст регіону, регулярні загрози безпеці та високу невизначеність майбутнього, виявлені показники тривожності можна розглядати як адаптивну відповідь на хронічний стресовий фактор, але водночас вони

вказують на підвищений ризик виснаження психоемоційних ресурсів жінок(Рис. 2.2.2. Дівчата) та хлопців(Рис. 2.2.3. Хлопці).

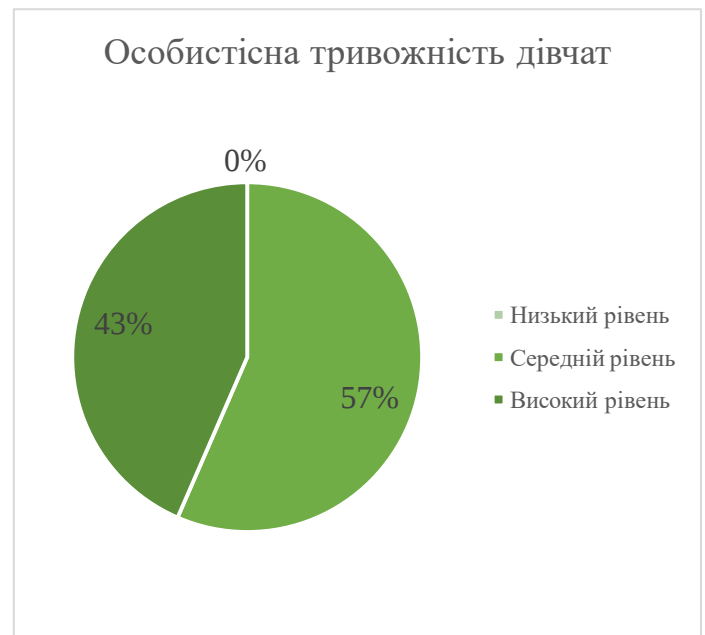
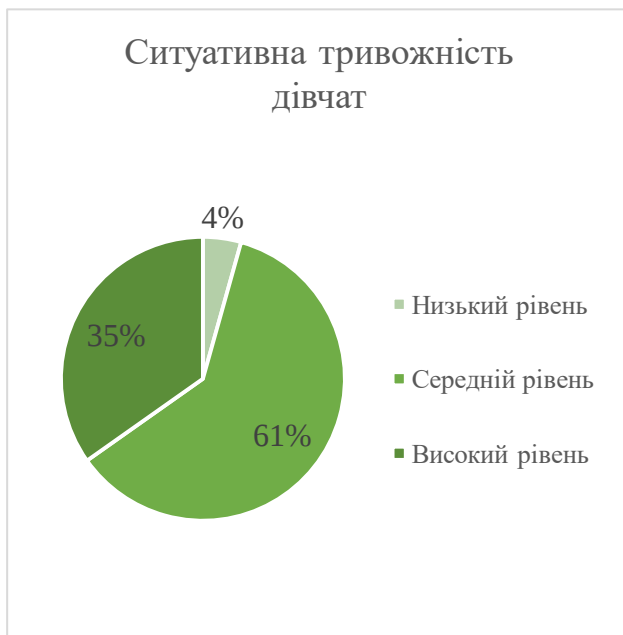


Рис. 2.2.2. Дівчата



Рис. 2.2.3. Хлопці

У жінок спостерігається підвищений рівень емоційної чутливості та напруженості. За шкалою ситуативної тривожності більшість дівчат демонструють середній рівень показників (14 осіб), що свідчить про здатність мобілізуватися в умовах загрози, зберігаючи контроль над емоційним станом. Однак значна частина (8 осіб) має високий рівень ситуативної тривожності, що відображає гіперреактивність нервової системи у відповідь на зовнішні подразники та посилене переживання

поточних небезпек. Лише одна учасниця виявила низький рівень тривожності, що може свідчити або про високу стресостійкість, або про психологічні захисні механізми, які потребують додаткового аналізу. Щодо особистісної тривожності, більшість дівчат знову демонструють середній рівень (13 осіб), проте майже така ж кількість (10 осіб) має високі значення, що вказує на сформовану тривожну установку та емоційний стиль реагування, характерний для тривалого проживання в умовах напруженого соціального середовища та загроз. У хлопців показники загалом більш стабільні та менш емоційно варіативні. За шкалою ситуативної тривожності абсолютна більшість респондентів (16 осіб) демонструють середній рівень, що свідчить про здатність адаптуватися до зовнішніх стресорів та зберігати контроль у критичних обставинах. Лише 4 особи мають високі показники ситуативної тривожності, що значно менше порівняно з жіночою вибіркою. За шкалою особистісної тривожності розподіл ще більш стабільний: 17 хлопців мають середній рівень, тоді як високі показники спостерігаються лише у трьох учасників, що свідчить про меншу схильність хлопців до формування хронічної внутрішньої тривоги та більш раціональний стиль переробки стресової інформації. Отримані дані демонструють стійку тенденцію: дівчата частіше проявляють як ситуативну, так і особистісну тривожність на високому рівні, що пояснюється більшою емоційною чутливістю та сильнішим переживанням безпекових загроз. Хлопці переважно зберігають середній рівень тривожності, що свідчить про їх адаптивну мобілізацію та відносно стабільні копінг-механізми. Водночас загальна картина вказує на підвищені рівні тривожності у молоді загалом, що є очікуваним наслідком життя в умовах постійної небезпеки, інформаційного напруження та невизначеності майбутнього.

Психологічне дослідження, проведене восени 2025 року в Харківській області в умовах воєнного стану, було спрямоване на вивчення особливостей сприйняття соціальної підтримки молоддю з використанням Багатомірної шкали

сприйняття соціальної підтримки. Безпекова ситуація регіону, що залишається напруженою, створює значне емоційне навантаження на молодих людей, тому рівень відчуття соціальної підтримки стає одним із ключових чинників їхньої адаптації, стабільності психоемоційного стану та відновлення почуття безпеки.

Більшість опитаних дівчат (Рис. 2.2.4. Дівчата) — 56% — продемонстрували високий рівень сприйняття соціальної підтримки, що свідчить про відчуття включеності у соціальні зв'язки, довіру до найближчого оточення та здатність отримувати емоційну, інформаційну й практичну допомогу. У 44% респонденток зафіксовано середній рівень підтримки, що може свідчити про помірне відчуття соціальної взаємодії та певне обмеження ресурсів допомоги в умовах воєнного стану — зокрема, через евакуацію, дистанціювання від сім'ї чи зниження кількості міжособистісних контактів. Водночас відсутність учасниць із низьким рівнем підтримки є позитивним показником, який демонструє наявність базового соціального ресурсу у більшості представниць вибірки.



Рис. 2.2.4. Дівчата

Середні показники за шкалою коливаються від 3,0 до 5,84 бали, а інтегральний рівень для всієї жіночої групи становить 4,72 бали, що відповідає середньо-високому рівню соціальної підтримки. Це означає, що дівчата в умовах війни мають достатньо розвинене соціальне середовище, у якому зберігаються сталі емоційні зв'язки з родиною, друзями та значимими іншими. Такі результати вказують на ефективне функціонування системи соціальної взаємодії,

що виконує захисну функцію та сприяє зниженню рівня тривожності, підтримці позитивного емоційного стану та підвищенню рівня психологічної адаптації. Молоді жінки Харківської області загалом демонструють достатньо високий рівень сприйняття соціальної підтримки, що є важливим чинником підтримання їхнього психологічного благополуччя в умовах воєнного часу. Отримані дані свідчать про сформовані механізми взаємодопомоги, комунікативну згуртованість і готовність молодих жінок спиратися на соціальні ресурси в подоланні стресових ситуацій.

Отримані результати дослідження чоловічої частини вибірки (Рис. 2.2.5. Хлопці) демонструють певну варіативність у рівнях сприйняття соціальної підтримки.

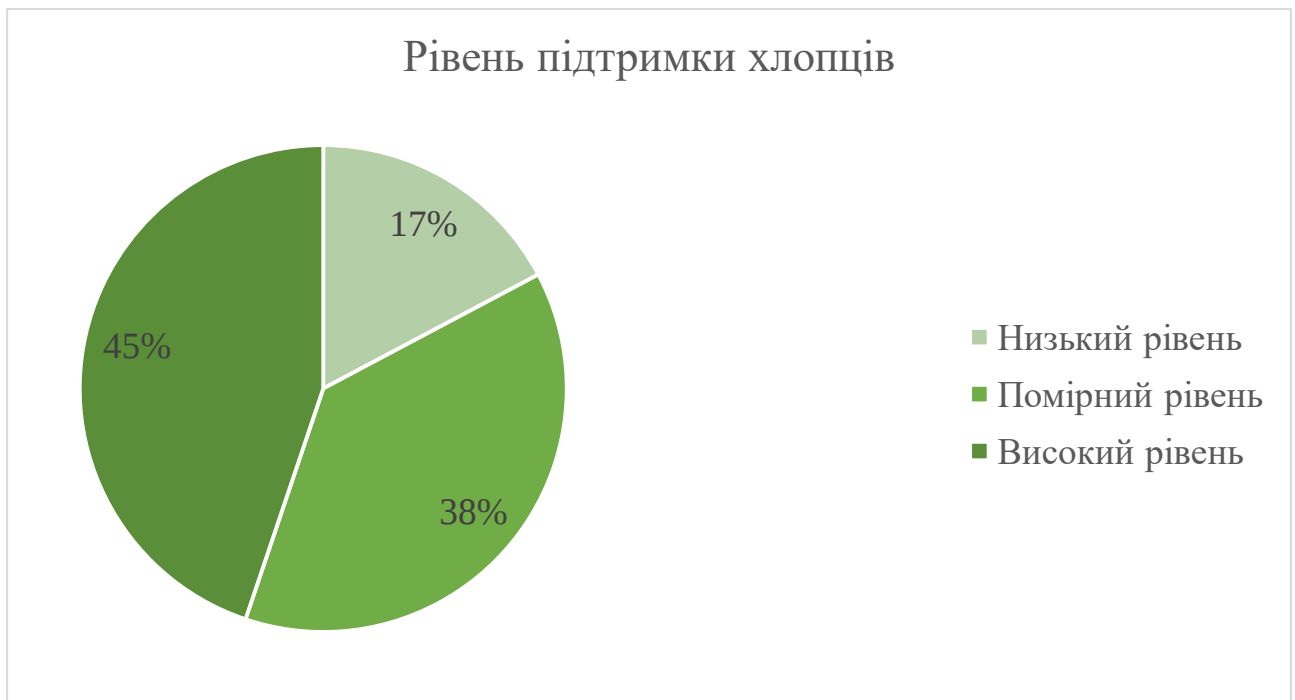


Рис. 2.2.5. Хлопці

Зокрема, 45% респондентів виявили високий рівень підтримки (понад 5,1 бала), що свідчить про розвинені соціальні зв'язки, довіру до оточення та емоційну стабільність навіть в сьогоденних умовах війни. Помірний (середній) рівень підтримки зафіксовано у 38% опитаних, що може бути показником адаптивної, але не надто активної соціальної взаємодії — ці учасники частково відчують підтримку, проте іноді зіштовхуються з обмеженням ресурсів через розрив соціальних контактів, мобільність населення чи загальні стресові фактори. Водночас 17% хлопців продемонстрували низький рівень соціальної

підтримки (нижче 3 балів), що є тривожним сигналом, адже такий показник може відображати відчуття ізольованості, зниження довіри до оточення або труднощі у встановленні близьких взаємин у кризових умовах.

Середнє значення за вибіркою становить 4,3 бали, що відповідає помірному рівню сприйняття соціальної підтримки. У порівнянні з результатами жіночої групи (Рис. 2.2.6. Дівчата та Хлопці), де інтегральний показник склав 4,72 бали, можна констатувати, що Хлопці загалом мають нижчий рівень відчуття підтримки від соціального середовища. Така відмінність може бути зумовлена як гендерними особливостями емоційного реагування, так і соціальними очікуваннями, що передбачають у хлопців більшу самостійність та стриманість у вираженні потреби в допомозі.

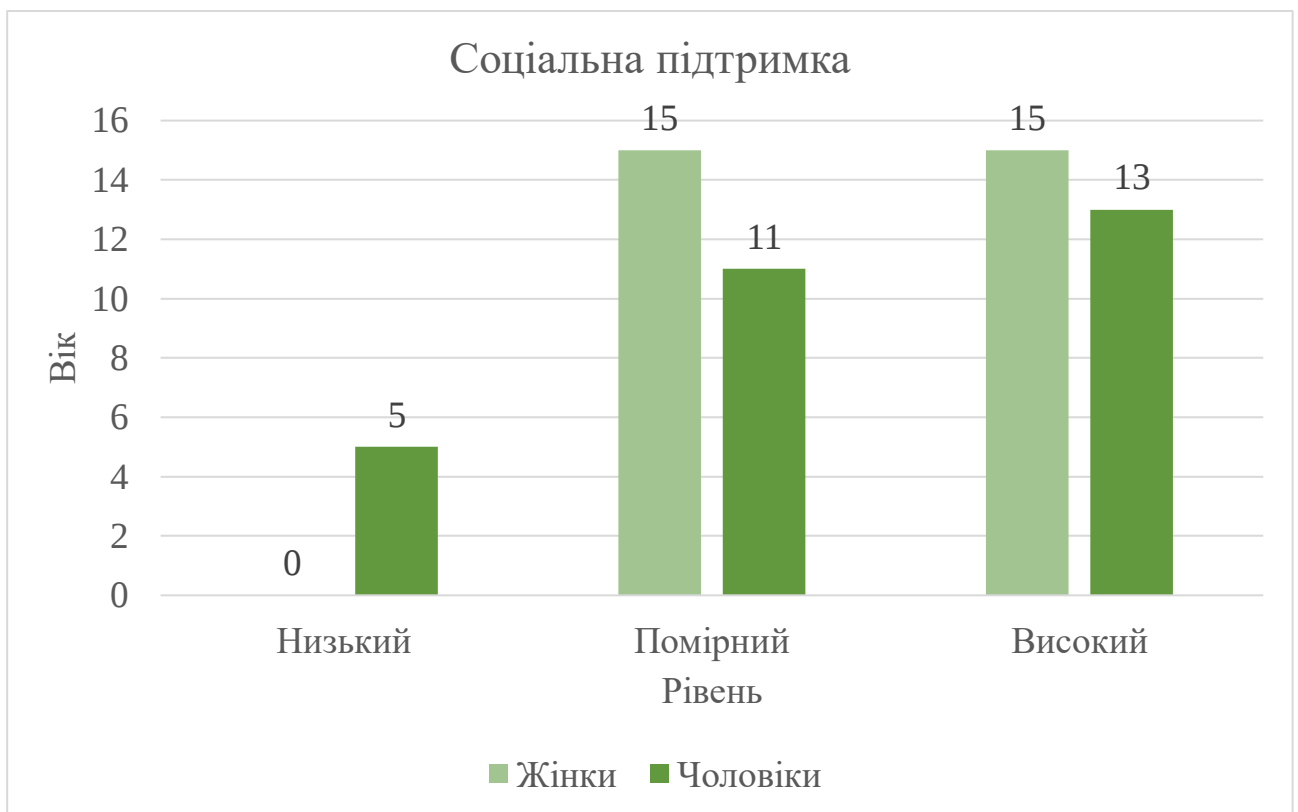


Рис. 2.2.6. Дівчата та Хлопці

Загалом результати вказують на те, що молоді Хлопці Харківщини в умовах воєнного часу здатні зберігати певний рівень соціальної інтеграції та взаємопідтримки, проте значна частина з них демонструє схильність до самозамкненості або вибіркості у соціальних контактах, що вимагає посилення програм психологічної підтримки, спрямованих на розвиток навичок емоційної комунікації, взаємодопомоги та відновлення соціальних зв'язків, що, у свою

чергу, сприятиме підвищенню рівня адаптації молоді до умов тривалої воєнної реальності. Порівняльний аналіз результатів жінок і хлопців дає змогу простежити як загальні тенденції, так і суттєві відмінності між двома групами. Серед жінок домінує високий рівень сприйняття соціальної підтримки: близько 53% опитаних мають показники понад 5,1 бала, що свідчить про активне використання міжособистісних зв'язків, емоційну відкритість і схильність до звернення по допомогу. Помірний рівень (3-5 балів) зафіксовано у 47% жінок, тоді як низький рівень відсутній, що підкреслює загальну тенденцію до збереження емоційної згуртованості попри воєнні виклики. Середній показник за вибіркою становить 4,72 бала, що відповідає помірно-високому рівню соціальної підтримки. У чоловічій групі ситуація дещо інша. Високий рівень підтримки мають лише 40% учасників, тоді як більшість — 46,7% — перебувають на середньому рівні. Крім того, 13,3% хлопців показали низькі значення (менше 3 балів), що може свідчити про емоційне дистанціювання, знижену готовність до відкритої взаємодії та схильність до самотійного подолання труднощів. Середній бал у чоловічій вибірці становить 4,3, тобто нижчий за жіночий майже на пів бала. Психологічно це може бути пояснено гендерними особливостями соціальної поведінки. Дівчата в умовах стресу частіше мобілізують підтримку соціального оточення, орієнтовані на комунікацію та взаємну емпатію, що допомагає знижувати рівень напруги. Хлопці ж, особливо в умовах війни, можуть демонструвати тенденцію до емоційного самоконтролю, стриманості та навіть ізоляції, що знижує відчуття підтримки, хоча об'єктивно соціальні ресурси можуть бути доступними. За результатами порівняльного аналізу можна зробити висновок, що дівчата молодого віку в умовах воєнного часу краще інтегровані у соціальне середовище, активніше користуються підтримкою значущих осіб та мають вищий рівень соціально-психологічної адаптації. Хлопці, попри загальну стійкість, потребують розвитку навичок емоційного самовираження та відновлення довіри до соціальних контактів, що свідчить про необхідність диференційованого підходу у наданні психологічної допомоги, де для жінок акцент має бути на

стабілізації емоційного стану, а для хлопців на активізації соціальної взаємодії та формуванні почуття підтримки з боку спільноти.

Психологічна оцінка рівня соціальної фрустрації серед жінок, отримана за методикою Л.І. Вассермана у модифікації В.В. Бойка дозволяє виявити загальні тенденції емоційного стану та рівня задоволеності основними життєвими потребами в умовах воєнного часу. Соціальна фрустрація у даному контексті розглядається як показник напруження, що виникає у зв'язку з неможливістю повної реалізації життєвих планів, очікувань і соціальних потреб.

Більшість опитаних жінок продемонстрували низький або помірний рівень соціальної фрустрації (Рис. 2.2.7. Дівчата). Середні показники коливаються в межах від 0,3 до 2,15 бала, при цьому середнє арифметичне становить приблизно 1,3 бала, що відповідає низькому рівню соціальної фрустрації. Такий рівень характеризується загалом стабільним емоційним станом, задовільною соціальною адаптацією та відносним прийняттям життєвих умов попри зовнішні труднощі, пов'язані з воєнною ситуацією.

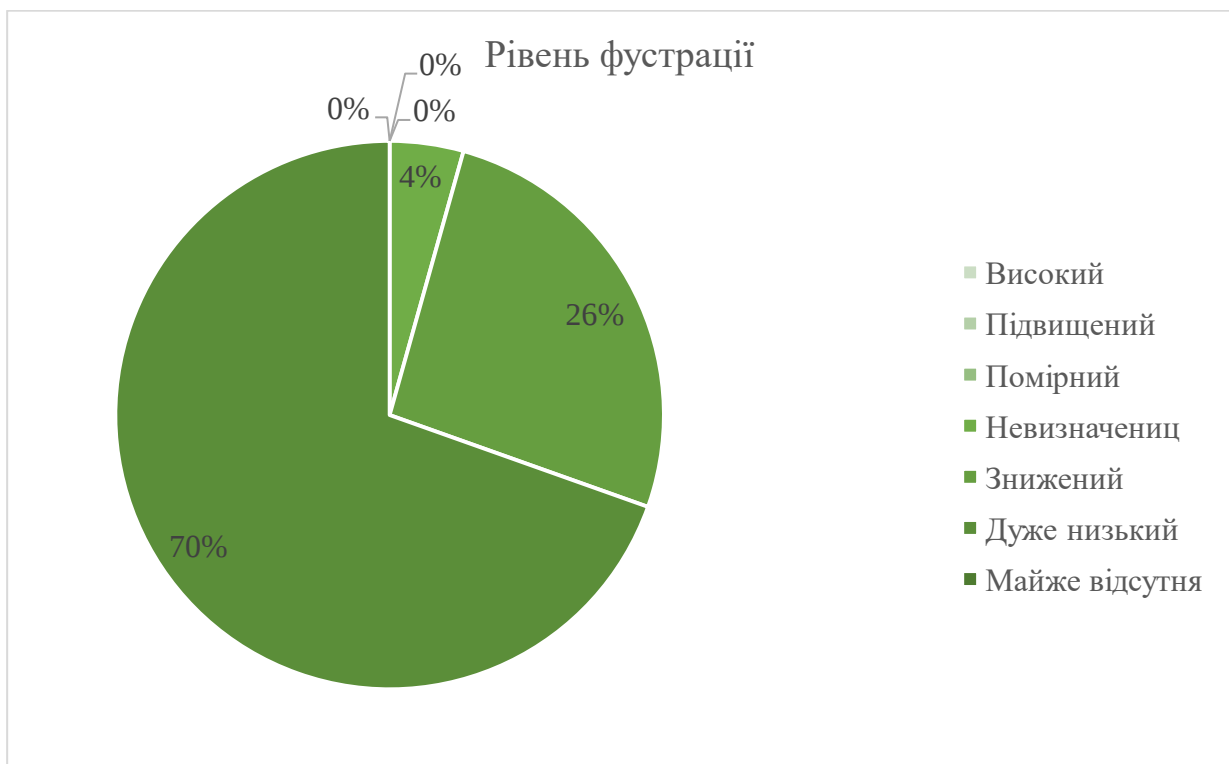


Рис. 2.2.7. Дівчата

Близько 70% жінок мають показники в межах від 1,0 до 1,6 бала, що свідчить про помірну соціальну фрустрацію — певне відчуття невпевненості у соціальній стабільності, часткове розчарування через обмеженість життєвих

перспектив, проте без глибоких ознак дезадаптації. При цьому близько 25 % респонденток мають дуже низькі значення (до 1 бала), що свідчить про високий рівень психологічної стійкості, здатність підтримувати емоційний баланс та зберігати позитивне ставлення до майбутнього. Лише 4% жінок виявили ознаки помітного фрустраційного напруження (вище 1,9 бала), що може бути наслідком тривалої невизначеності, соціальної нестабільності та зниження довіри до зовнішніх ресурсів підтримки. З психологічного погляду ці результати свідчать про те, що дівчата в умовах воєнного часу демонструють відносно високу соціальну гнучкість і здатність адаптуватися до кризових обставин. Незважаючи на стресові фактори, більшість із них зберігають емоційну рівновагу, а рівень фрустрації залишається у межах соціальної норми, що свідчить про ефективність внутрішніх копінг-стратегій, орієнтацію на підтримку соціальних зв'язків і збереження особистісної цілісності навіть в умовах обмеженого контролю над зовнішніми подіями.

Результати дослідження рівня соціальної фрустрації серед хлопців (Рис. 2.2.8. Хлопці) свідчать про відносно помірний рівень емоційної напруженості та адаптаційної стійкості молодих хлопців у складних соціально-політичних умовах воєнного часу.

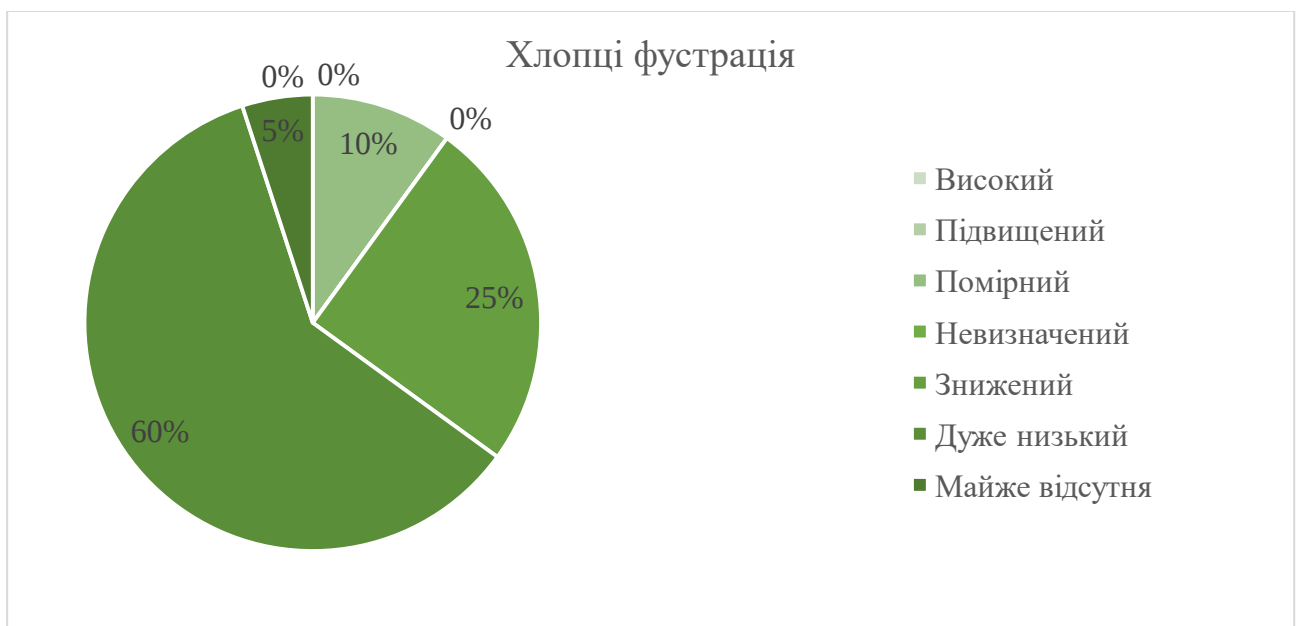


Рис. 2.2.8. Хлопці

Середні показники соціальної фрустрації варіюють від 0,35 до 2,6 бали, а середнє значення становить близько 1,4 бали, що відповідає низькому рівню

фрустрації. Це свідчить про загальну психологічну стійкість, внутрішній самоконтроль і здатність хлопців зберігати відносну рівновагу навіть за впливу зовнішніх стресових чинників. Близько 60% респондентів мають показники у межах від 1 до 1,6 бали, що свідчить про помірний рівень соціальної фрустрації, який проявляється у вигляді ситуативного невдоволення окремими соціальними або побутовими умовами, але без глибоких емоційних порушень чи зниження мотивації до діяльності. Такі учасники демонструють адаптивну поведінку, вміння раціонально оцінювати реальність і знаходити конструктивні стратегії подолання труднощів. Приблизно 25% хлопців виявили низькі показники фрустрації (до 1 бала), що свідчить про високий рівень психологічної гнучкості, стійкості до стресу й ефективні копінг-механізми, які дозволяють зберігати стабільний емоційний стан навіть у нестабільному соціальному середовищі. Водночас 15% респондентів показали відносно підвищений рівень соціальної фрустрації (понад 1,9 бала), що може свідчити про накопичення внутрішньої напруги, невдоволення соціальними перспективами або труднощі у задоволенні потреб самореалізації, що цілком закономірно для молоді в умовах воєнної невизначеності. Психологічна інтерпретація цих даних свідчить про те, що Хлопці загалом демонструють більш стриману реакцію на соціальні обмеження, надаючи перевагу раціональному осмисленню подій і збереженню контролю над емоційною сферою, що може бути пов'язано як із соціальними очікуваннями щодо чоловічої ролі в кризових ситуаціях, так і з більшою орієнтацією на активні форми подолання труднощів.

Порівняльний аналіз результатів дослідження рівня соціальної фрустрації серед жінок і хлопців (Рис. 2.2.9. Підсумкова таблиця) в межах вивчення соціально-психологічної адаптації молоді в умовах воєнного часу, свідчить про помітні гендерні відмінності у сприйнятті соціальної реальності та в особливостях реагування на стресові ситуації.

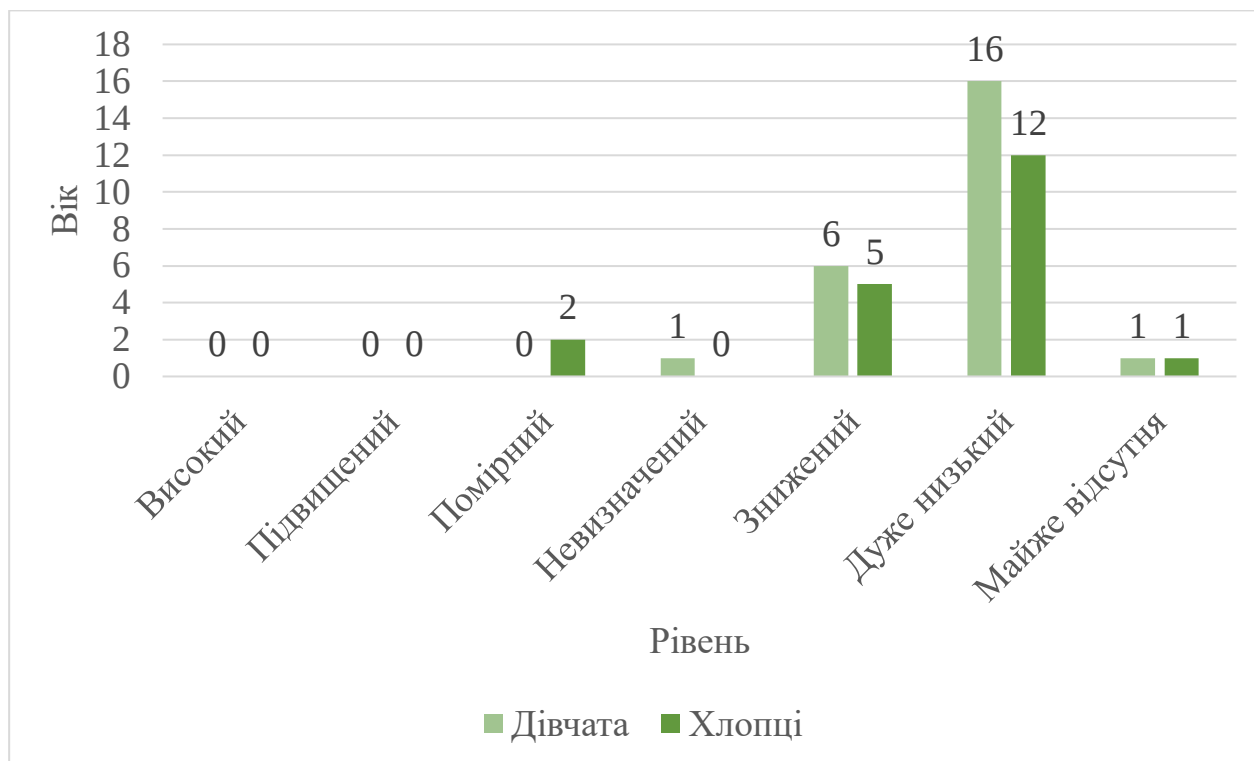


Рис. 2.2.9. Підсумковий результат

Середній показник соціальної фрустрації у жінок становить близько 1,3 бали, а у хлопців — 1,4 бали, що свідчить про загалом низький рівень соціальної фрустрації в обох групах, хоча з незначним зсувом у бік більшої емоційної напруги серед хлопців. У жінок більшість показників (понад 70 %) зосереджена в діапазоні 1–1,6 бали, що вказує на відносно стабільний емоційний стан, проте водночас характерна підвищена чутливість до соціальної невизначеності та міжособистісних відносин. У частини респонденток (близько 20%) спостерігаються підвищені значення (1,8–2,15 бали), які можуть відображати емоційне виснаження, тривогу за власну безпеку або за близьких, що є типовою реакцією в умовах війни. Водночас поодинокі дуже низькі показники (0,3–0,8 бала) свідчать про наявність у частини жінок високого рівня внутрішньої гармонії, соціальної підтримки та здатності до саморегуляції. У хлопців структура результатів має дещо інший характер. Хоча середній рівень фрустрації залишається в межах норми, у цій групі спостерігається більша поляризація показників: поряд із низькими значеннями (0,35–0,9 бала) фіксуються і суттєво підвищені (до 2,6 бала), що свідчить про більшу індивідуальну варіативність реакцій на соціальні виклики: частина хлопців проявляє емоційну стриманість, тоді як інші відчувають помітне напруження через обмеженість можливостей,

невизначеність майбутнього або соціальні очікування, пов'язані з чоловічою роллю у воєнний період. Узагальнюючи, можна зазначити, що дівчата загалом виявляють більш емоційно стабільний, але водночас чутливий до соціального контексту тип адаптації, який ґрунтується на підтримці з боку соціального оточення та міжособистісних зв'язках. Хлопці, своєю чергою, демонструють більш раціональну й самостійно спрямовану модель адаптації, однак у частини з них виявляється схильність до прихованої напруги та підвищеної вразливості у ситуаціях, що вимагають довготривалої психологічної витривалості. Попри загальний низький рівень соціальної фрустрації в обох групах, дівчата виявляють вищий рівень емоційної адаптованості, тоді як Хлопці частіше стикаються з внутрішніми протиріччями між соціальними очікуваннями та власними можливостями, що може потребувати подальшої психологічної підтримки для збереження ефективної соціальної адаптації у воєнних умовах.

Проведений кореляційний аналіз (Табл.2.2.10. Кореляція) за коефіцієнтом Пірсона дав змогу виявити статистично значущий зворотний зв'язок між рівнем соціально-психологічної адаптації (за методикою К. Роджерса - Р. Даймонд) та рівнем тривожності (за шкалою Спілбергера-Ханіна). Розрахований коефіцієнт кореляції між показниками адаптивності та особистісної тривожності становить $r = -0,63$, що свідчить про виражений негативний зв'язок, що означає, що зі зростанням рівня соціально-психологічної адаптації рівень особистісної тривожності знижується. Між показниками адаптивності та ситуативної тривожності виявлено помірно виражений зворотний зв'язок $r = -0,58$, який вказує на те, що особи з вищим рівнем адаптації менш схильні до емоційного напруження у стресових ситуаціях.

Табл.2.2.10.

Кореляція

	Адаптивність	Сприйняття соціальної підтримки (MSPSS)
Особистісна тривожність	-0.63	-0.46

Ситуативна тривожність	-0.58	-0.32
Рівень соціальної фрустрації (Вассерман-Бойко)	-0,62	0,17

Отримані результати узгоджуються з теоретичними положеннями про взаємозв'язок між емоційною стабільністю та соціальною адаптованістю. Особи з високим рівнем адаптації зазвичай мають добре розвинені навички саморегуляції, гнучке мислення та адекватну самооцінку, що сприяє зменшенню внутрішньої напруги та ефективному пристосуванню до соціального середовища. Натомість низький рівень адаптованості супроводжується підвищеним рівнем тривожності, що відображає труднощі у взаємодії з оточенням та емоційну нестійкість. Таким чином, отримані дані свідчать про те, що соціально-психологічна адаптація виступає важливим чинником емоційної зрівноваженості та психічного благополуччя особистості, а її підвищення може розглядатися як превентивний ресурс у подоланні тривожних станів.

Розрахунок коефіцієнта кореляції Пірсона показав слабкий позитивний, але статистично незначущий зв'язок між рівнем соціальної фрустрації та сприйняттям соціальної підтримки $r = 0,17$; $p = 0,33$; $n = 34$, що означає, що підвищення відчуття соціальної підтримки лише незначною мірою пов'язане зі зниженням рівня фрустрації, однак зв'язок не має достовірного статистичного підтвердження. Отже, соціальна підтримка, хоча й може виступати фактором емоційного захисту, не є визначальним чинником у подоланні стану соціальної фрустрації. Отримані результати узгоджуються з уявленнями сучасної психології, згідно з якими рівень соціальної фрустрації формується під впливом комплексу факторів як зовнішніх таких як соціальне середовище, наявність підтримуючих зв'язків, так і внутрішніх особистісна стійкість, самооцінка, рівень тривожності, соціально-психологічна адаптація. В умовах воєнного часу ці чинники можуть посилювати або послаблювати вплив соціальної підтримки

на психологічний стан особистості, що підкреслює потребу у подальших дослідженнях у цьому напрямі.

Отримані кореляційні коефіцієнти засвідчують наявність статистично помірного негативного зв'язку між рівнем сприйняття соціальної підтримки (MSPSS) та показниками особистісної й ситуативної тривожності. Зокрема, кореляція між MSPSS та особистісною тривожністю $r = -0.46$ вказує на те, що з підвищенням рівня суб'єктивно відчуваної підтримки спостерігається помітне зниження стабільної, характерологічно зумовленої тривожності. Цей результат узгоджується з положеннями стрес-буферної моделі С. Коена та Т. Вілса, відповідно до яких соціальна підтримка виконує функцію захисного модератора, що зменшує вплив стресогенних чинників на психологічний стан індивіда. Наявність підтримувальних соціальних зв'язків сприяє підвищенню почуття безпеки, покращує когнітивну оцінку стресових стимулів та зміцнює емоційно-регуляторні механізми. Негативна кореляція між MSPSS і ситуативною тривожністю $r = -0.32$ демонструє, що соціальна підтримка також пов'язана зі зниженням емоційної реактивності на конкретні стресові події. Хоча цей зв'язок є слабшим, ніж у випадку особистісної тривожності, він свідчить про те, що за наявності підтримки індивід схильний оцінювати ситуації як менш загрозливі та демонструвати меншу інтенсивність негайної тривоги. Це відповідає емпіричним даним, згідно з якими соціальна підтримка підсилює ефективність копінг-стратегій, знижує рівень фізіологічної активації та сприяє більш адаптивній поведінковій реакції на стрес.

Розрахований коефіцієнт кореляції Пірсона $r = -0.62$ свідчить про виражений зворотний зв'язок між рівнем соціальної фрустрації та адаптивністю. Це означає, що підвищення відчуття незадоволеності, обмеженості можливостей або блокування важливих потреб супроводжується зниженням здатності особистості ефективно пристосовуватися до соціального середовища. Такий результат є психологічно обґрунтованим і узгоджується з численними теоретичними моделями соціально-психологічної адаптації, згідно з якими фрустрація виступає дестабілізуючим фактором, що посилює внутрішню напругу, емоційну вразливість та порушує механізми саморегуляції. Особи з

високим рівнем адаптивності зазвичай мають більш гнучке мислення, ширший репертуар копінг-стратегій і здатність до конструктивного подолання труднощів, що знижує ризик виникнення фрустраційних реакцій. Вони легше переносять невизначеність, краще справляються зі стресом і частіше демонструють внутрішній локус контролю. Натомість підвищена соціальна фрустрація часто супроводжується почуттям безсилля, зниженим рівнем суб'єктивного контролю, підвищеною тривожністю та напруженням, що, своєю чергою, ослаблює адаптивні можливості особистості. Тобто фрустрація і низька адаптивність діють як взаємно підсилюючі чинники. Отримані дані узгоджуються з сучасними уявленнями про структуру психічного благополуччя в умовах тривалого стресу та невизначеності — зокрема, у воєнний час. У таких умовах саме здатність до адаптації стає ключовим внутрішнім ресурсом, який визначає, наскільки ефективно молода людина може зберігати психічну стійкість попри зовнішні обмеження. Своєю чергою, підвищений рівень фрустрації може сигналізувати про виснаження цих ресурсів або їх недостатність.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Проведене емпіричне дослідження соціально-психологічної адаптації молоді Харківської області восени 2025 року дозволило отримати цілісне уявлення про особливості функціонування адаптивних механізмів у умовах тривалого воєнного стресу. Організація дослідження, що охоплювала підготовчий, констатуючий та підсумковий етапи, забезпечила комплексний, системний та науково обґрунтований підхід до вивчення психоемоційного стану молоді, рівня її соціальної взаємодії та внутрішніх ресурсів. Використання валідних психодіагностичних методик - шкали Роджерса-Даймонда, опитувальників Спілбергера-Ханіна, Вассермана та MSPSS - дало можливість проаналізувати адаптацію у багатовимірному форматі, що включає особистісний, емоційний та соціальний компоненти. Емпіричні дані показують, що більшість молоді характеризується достатньо високим рівнем адаптивності

та психологічної стійкості. Інтегральні показники приблизно 67-70% вказують на збережені особистісні ресурси, здатність до конструктивної соціальної взаємодії, підтримання внутрішнього контролю та позитивне ставлення до себе. Разом із тим виявлене підвищення не лише адаптивності, а й дезадаптації високі показники напруження, емоційної втоми, мобілізованості свідчить про те, що адаптація має напружений характер і значною мірою ґрунтується на мобілізаційних реакціях, зумовлених умовами війни, що підтверджує висновки попередніх українських і зарубіжних досліджень щодо впливу тривалого стресу на молодіжні групи. Гендерний аналіз показав виразні відмінності: хлопці демонструють вищі рівні адаптивності, інтернальності та емоційного комфорту, але водночас у них значно вищі показники дезадаптації, внутрішнього напруження, домінування та ескапізму, що вказує на тенденцію до «гіперадаптації», коли зовні ефективне функціонування супроводжується високим ризиком психологічного виснаження. Дівчата характеризуються більш рівномірними показниками адаптації, вищою емоційною чутливістю та схильністю до соціальної підтримки, що виступає стабілізуючим ресурсом.

Результати за шкалами самосприйняття та прийняття інших свідчать про загалом позитивне ставлення до себе та високу соціальну відкритість молоді. Значення прийняття інших у багатьох респондентів перевищують норму, що може бути ознакою посиленої потреби в соціальній єдності та згуртованості - ключових механізмів психологічного виживання у кризових умовах. Проте у частини респондентів фіксуються знижені показники самоприйняття та підвищена самокритичність, які можуть свідчити про накопичену втому, тривогу та зниження самоцінності. Показники емоційного комфорту демонструють загалом задовільну емоційну стабільність, але наявна і частка молоді з підвищеним емоційним дискомфортом, що може вказувати на хронічне перенапруження, зумовлене небезпекою та невизначеністю. Аналіз внутрішнього та зовнішнього контролю підтверджує переважання інтернального локусу контролю, що є адаптивною характеристикою, проте у частини респондентів він набуває гіперінтернальної форми, яка підвищує ризик самообвинувальних реакцій та розвитку емоційного вигорання.

Важливою знахідкою є високі показники помірному ескапізму у значної частини молоді - приблизно половини респондентів, що свідчить про активне звернення до унікальних стратегій як способу тимчасового зниження емоційної напруги, що може бути адаптивним у короткостроковій перспективі, але за частого використання - призводити до уникнення важливих життєвих дій, соціальної пасивності та зниження стійкості. Загалом результати дослідження вказують на помірний рівень резильєнтності молоді регіону, високий рівень соціальної згуртованості та збереженість базових адаптивних механізмів, незважаючи на сильний та тривалий вплив воєнного стресу. Водночас поєднання високих адаптивних і дезадаптивних показників у значної частини вибірки свідчить про надмірне емоційне навантаження та потенційне виснаження внутрішніх ресурсів, що підкреслює необхідність системної психопрофілактичної роботи, спрямованої на підтримку емоційної стабільності, розвиток навичок саморегуляції, зниження хронічної тривожності та формування здорових стратегій поведінки у стресових ситуаціях.

Проведене дослідження підтверджує, що молодь Харківської області здатна адаптуватися до екстремальних умов, однак характеризується підвищеним адаптивним напруженням, що потребує уваги психологічних служб, соціальних працівників і освітніх інституцій. Розробка програм психологічної підтримки, створення ресурсних просторів, підсилення соціальної взаємодії та формування навичок подолання стресу є ключовими напрямками для збереження та укріплення психологічного благополуччя молоді у довготривалій перспективі.

РОЗДІЛ 3.

ПСИХОКОРЕКЦІНА ПРОГРАМА ЩОДО ПОКРАЩЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ МОЛОДІ

3.1. Роль психосоціальної підтримки для психосоціальної адаптації молоді у воєнний час

Психосоціальна підтримка посідає ключове місце у системі забезпечення психологічного добробуту та адаптації молоді в умовах воєнних подій, адже вона впливає не лише на емоційний стан, але й на соціальну активність, здатність до прийняття рішень та формування конструктивних взаємин. У контексті сучасних викликів, спричинених війною в Україні, значення психосоціальної підтримки значно зросло, що підтверджується результатами досліджень українських та зарубіжних науковців. Українські психологи наголошують, що психосоціальна підтримка є фактором, який істотно пом'якшує негативні наслідки травматичних подій. У дослідженні О. Полякової [19, 16-30] зазначається, що саме наявність соціальної підтримки з боку сім'ї, однолітків та спільнот асоціюється зі зниженими рівнями посттравматичних симптомів у молоді, яка прожила досвід обстрілів, евакуації або вимушеного переміщення. Предикторами кращої адаптації виступають емоційна доступність близьких, регулярне спілкування з однолітками, відчуття включеності в соціальні групи та наявність дорослих, що забезпечують безпеку й стабільність. Схожі висновки зробив Романчук [23], доводячи, що відчуття соціальної підтримки є ключовим для збереження самооцінки та цілісності «Я-образу» молодої людини в умовах тривалого стресу.

З погляду міжнародних досліджень психосоціальна підтримка розглядається як елемент резилієнтності, який дозволяє людині мобілізувати внутрішні ресурси та ефективніше долати наслідки травматичних подій. М. Унгар підкреслює, що саме соціальні системи -

сім'я, громада, освітні середовища, молодіжні ініціативи створюють умови, де молодь може відновлювати відчуття контролю й стабільності. Підтримка значущих інших знижує ризик емоційного виснаження, підвищує стійкість до фрустрації та сприяє формуванню відчуття належності [40, с. 735-745]. Подібні результати отримані в роботах Ховарда [35], де було встановлено, що молодь, яка має розвинену мережу підтримки, демонструє значно нижчі рівні тривожності та депресивності після впливу травматичних подій. Для молоді, яка проживає віковий період активного соціального включення, психосоціальна підтримка виконує функцію стабілізації та нормалізації. Вона допомагає формувати механізми опанування, що сприяють соціальній взаємодії та адаптації до нових умов. Як зазначає О. Мірошніченко, соціальна підтримка у підлітковому та юнацькому віці сприяє внутрішній гармонії, знижує рівень внутрішньої напруги та допомагає зберігати мотиваційні орієнтири, що є важливими для побудови життєвих планів у ситуаціях невизначеності [17, с.112-128]. На формування позитивних соціальних установок особливо впливає підтримка у громадах та молодіжних центрах, що стають просторами безпечного спілкування. Такі середовища відіграють роль компенсаторних ресурсів, забезпечуючи можливості для групової взаємодії, творчої діяльності та комунікативної практики, які зменшують почуття ізоляції та сприяють відновленню соціальних зв'язків. Дослідження Сміта та інших, проведене серед молоді, яка пережила бойові дії, показало, що участь у групових програмах підтримки суттєво покращує емоційну стабільність, сприяє підвищенню самоєфективності та формуванню міжособистісної довіри [25, с. 84]. Суттєвим елементом психосоціальної підтримки є розвиток навичок емоційної регуляції. Як показують дослідження Берна Компаса, молодь з високими навичками контролю емоцій та стратегій подолання стресу має нижчі показники ситуаційної та особистісної тривожності [33, с. 936-991]. У воєнних умовах такі навички забезпечують здатність

підтримувати психологічну рівновагу та мінімізувати вплив інформаційного стресу, що є характерним фактором сучасної війни. Узгоджені висновки науковців свідчать, що психосоціальна підтримка є багатовимірним конструктом, який охоплює емоційний, когнітивний, інформаційний та поведінковий компоненти допомоги. Саме така комплексність робить її ефективним інструментом протидії дезадаптації та розвитку стійкості. Наявність підтримки від соціуму, значущих дорослих, групових програм та освітніх середовищ формує підґрунтя для конструктивної адаптації молоді, збереження їх психічного здоров'я та підтримки активної громадянської позиції у воєнний час.

Психосоціальна підтримка в умовах війни виступає не лише засобом відновлення, а й ресурсом розвитку, що дає молоді змогу переосмислювати власний досвід, зберігати психологічну стійкість та продовжувати інтеграцію в соціальне середовище. У сучасних умовах її значення є фундаментальним для розробки психокорекційних програм, спрямованих на формування адаптивних механізмів поведінки та зміцнення внутрішніх ресурсів молодих людей.

3.2. Розробка тренінгової програми для сприяння соціально-психологічній адаптації

Розроблений комплекс тренінгових модулів (Рис.3.2.1. Схема тренінгової програми) дозволяє врахувати індивідуальні та групові потреби молоді, що пережила травматичні події, та пропонує диференційований підхід залежно від рівня адаптації, вираженості тривожності й наявності симптомів ПТСР.



Рис.3.1. Схема тренінгової програми

Розроблення тренінгової програми (Табл.3.2.1 Структура тренінгових модулів відповідно до психологічного стану учасників) для молоді з різними рівнями соціально-психологічної адаптації спиралося на результати емпіричного дослідження та сучасні наукові підходи до підтримки молодих людей у кризових ситуаціях. Високі показники тривожності, ознаки дезадаптації та виявлена у частини учасників посттравматична симптоматика зумовили потребу у диференційованих модулях, що відповідають специфічним потребам окремих груп. Доказові моделі психосоціальної допомоги підкреслюють необхідність структурованих, поетапних втручань, узгоджених із рівнем психологічної вразливості. Актуальні українські дослідження наголошують на важливості поєднання емоційної підтримки, розвитку комунікативних умінь і формування навичок саморегуляції для молоді, яка пережила наслідки війни. Особлива увага приділяється роботі з тривожністю та напруженням як ключовими предикторами дезадаптації. Міжнародні дані також підтверджують, що комплексні тренінги, зорієнтовані на емоційну регуляцію, відновлення соціальних зв'язків і розвиток стресостійкості, суттєво підвищують психологічну адаптивність молодих людей із досвідом травми.

Табл.3.2.1

Структура тренінгових модулів відповідно до психологічного стану учасників

Категорія учасників	Ключові психологічні характеристики	Основні цілі тренінгу	Зміст тренінгового модуля
Молодь із низьким рівнем соціально-психологічної адаптації	Труднощі у встановленні контактів; емоційна нестійкість; невпевненість; знижене відчуття особистої ефективності	Підвищення адаптивності; зміцнення навичок саморегуляції; формування позитивних соціальних установок	Вправи на усвідомлення власних ресурсів; групове обговорення труднощів; техніки емоційної стабілізації;

			розвиток навичок конструктивної взаємодії
Молодь із високим рівнем тривожності	Підвищений рівень ситуативної та/або особистісної тривоги; напруженість; ригідність мислення	Зменшення тривожності; підвищення відчуття контролю; розвиток навичок подолання стресу	Майндфулнес-практики; дихальні техніки; когнітивні вправи зі зниження катастрофізації; психоосвіта щодо тривоги
Молодь із проявами ПТСР	Симптоми уникання; нав'язливі переживання; зниження довіри до соціального середовища; соціальна ізоляція	Відновлення комунікативних навичок; зниження соціального відчуження; формування безпечної взаємодії	Тренінги міжособистісної комунікації; групове обговорення досвіду; вправи на відновлення довіри; техніки емоційної підтримки

Програму побудовано на принципі диференційованого втручання. Для молоді з низьким рівнем адаптації сформовано модуль, спрямований на відновлення базових навичок саморегуляції, підвищення впевненості та формування гнучкіших соціальних установок. Ефективність таких підходів підтверджена емпіричними дослідженнями, що акцентують на ролі емоційної стійкості в подоланні соціальних труднощів. Окремий модуль створено для учасників із вираженою тривожністю й орієнтовано на опанування технік керування тривогою, зниження фізіологічної напруги та опрацювання когнітивних складових тривожних реакцій. Основою для нього стали дані про результативність майндфулнес-практик, дихальних вправ і когнітивних стратегій у роботі з молоддю в умовах збройного конфлікту. Для учасників із проявами посттравматичного стресового розладу розроблено модуль, у центрі якого - відновлення безпечної взаємодії та

міжособистісних умінь. Міжнародні дослідження показують, що групові комунікативні тренінги сприяють зниженню соціального відчуження, відновленню довіри та відчуття контролю над власним життям. Українські наукові роботи узгоджуються з цими висновками, підкреслюючи стабілізуючу роль комунікаційних інтервенцій для молоді, яка зазнала травматичного впливу. Загальна логіка програми передбачає поступове засвоєння навичок, що відновлюють психологічну адаптивність: розвиток емоційної стійкості, зміцнення соціальних зв'язків, удосконалення комунікації та формування конструктивних стратегій подолання стресу. Наукові дані підтверджують, що саме комплексність, груповий формат та професійний супровід забезпечують найвищу ефективність у роботі з молоддю в кризових умовах.

Тренінгова програма, спрямована на підвищення рівня соціально-психологічної адаптації молоді, передбачає системну побудову змісту та структури занять відповідно до потреб різних категорій учасників, виявлених у процесі емпіричного дослідження (Табл.3.2.2. Заняття Модуля 1). З огляду на те, що адаптаційні труднощі в умовах воєнного досвіду мають неоднорідний характер і пов'язані з різним рівнем тривожності, проявами фрустрації, ознаками посттравматичного стресу чи загальною соціальною дезадаптацією, тренінгова програма вибудовується модульно. Такий підхід дає змогу адресувати специфічні потреби окремих груп молоді та забезпечувати цілеспрямований психологічний вплив.

Табл.3.2.2.

Заняття Модуля 1

№ заняття	Мета заняття	Основний зміст	Методики та техніки
1. Діагностика адаптаційних стратегій	Виявити початковий рівень адаптації, емоційного напруження та типових копінг-стратегій	Первинне оцінювання стану учасників, обговорення поняття адаптації, формування	Опитувальники адаптації (з наявних валідних українських адаптацій), бесіда, міні-

		правил групової безпеки	лекція, групова дискусія
2. Усвідомлення власних емоційних реакцій	Навчити розпізнавати емоції та пов'язані з ними когнітивні процеси	Аналіз звичних емоційних відповідей, визначення тригерів, робота з поняттями «корисних» та «некорисних» емоцій	Емоційний щоденник, техніка «емоційного кола», вправа «слідування за відчуттями»
3. Формування адаптивних копінг-стратегій	Сформувати навички конструктивного реагування на стресові ситуації	Порівняння адаптивних і неадаптивних стратегій, робота з прикладами поведінкових моделей	Техніки КПТ, аналіз ситуацій, рольові міні-сценарії
4. Розвиток навичок соціальної взаємодії	Посилити комунікативну компетентність, здатність до підтримки та співпраці	Обговорення моделей ефективної взаємодії, відпрацювання навичок активного слухання	Тренінг комунікації, методика «дзеркало», вправи на емпатійне слухання
5. Техніки саморегуляції та стабілізації	Навчити методам емоційної стабілізації та тілесної регуляції	Дихальні техніки, робота з тілесними відчуттями, створення персонального «плану стабілізації»	Дихальні вправи, тілесноорієнтовані практики, техніка «заземлення»
6. Інтеграція навичок і планування подальшої роботи	Узагальнити здобуті навички, сформувати індивідуальний план адаптації	Рефлексія, підсумок досвіду, визначення індивідуальних ресурсів і точок зростання	Групова рефлексія, техніка «ресурсної карти», індивідуальне планування

Кожен тренінговий модуль включає визначені цілі, тривалість, очікувані зміни у поведінковій, емоційній чи соціальній сферах, а також конкретні інструменти та форми роботи. Усі заняття мають груповий формат, що відповідає доведеним принципам ефективності психосоціальної підтримки, адже групова взаємодія сприяє нормалізації переживань, відновленню соціальних зв'язків та формуванню відчуття безпеки. Не менш важливим елементом є гнучкість програми, що дозволяє адаптувати її інтенсивність, тривалість та зміст залежно від стану учасників.

Другий модуль тренінгової програми (Табл.3.2.3. Заняття Модуля 2) спрямований на зменшення рівня тривожності та пов'язаних із нею проявів, що суттєво ускладнюють процес соціально-психологічної адаптації. Тривожність, як показують сучасні емпіричні дослідження, є одним із найпоширеніших наслідків тривалого стресового впливу та психотравмувальних подій і часто проявляється у вигляді напруження, уникання соціальних контактів, труднощів концентрації уваги та підвищеної вразливості до нових подразників.

Табл.3.2.3.

Заняття Модуля 2

№ заняття	Мета заняття	Основний зміст	Методики та техніки
1. Розуміння природи тривоги	Надати учасникам науково обґрунтоване пояснення механізмів тривожності та її впливу на поведінку й фізіологічні реакції	Пояснення ролі мозкових структур, автоматичних думок, тригерів і тілесної активації; усвідомлення індивідуальних моделей реагування	Мікролекція, психоедукація, групове обговорення, техніка «збір індивідуальних спостережень»
2. Тілесна регуляція й зниження	Навчити учасників ефективно зменшувати	Опрацювання фізіологічної складової тривожності,	Дихальні техніки, прогресивна м'язова

фізіологічного напруження	тілесну напругу та стабілізувати стан під час тривоги	розпізнавання сигналів тіла, зниження м'язового напруження	релаксація, техніки «заземлення»
3. Когнітивна реструктуризація	Ознайомити учасників із механізмами трансформації тривожних думок та дезадаптивних когнітивних схем	Робота з автоматичними думками, визначення катастрофізації, формування реалістичних альтернатив	Когнітивно-поведінкові техніки, аналіз ситуацій, індивідуальні картки «думка-емоція-поведінка»
4. Поведінкові стратегії подолання тривожності	Формувати адаптивні поведінкові стратегії, спрямовані на подолання уникання й підвищення впевненості	Аналіз поведінкових патернів, поступове підсилення дій через експозиційні практики в безпечному форматі	Техніка планування експозиції, вправи «малих кроків», рольові ситуації
5. Інтеграція навичок і створення плану самодопомоги	Закріпити опановані навички та сформувати індивідуальний алгоритм дій у стані підвищеної тривожності	Підсумування досвіду, визначення ефективних технік, створення персонального плану дій	Рефлексивні вправи, техніка «план стабілізації», групове обговорення

Українські дослідники, зокрема Л. Левченко, І. Карабаєва, О. Яременко, підкреслюють, що саме стійка тривожність здатна уповільнювати відновлення, формувати дезадаптивні когнітивні схеми та негативно впливати на самооцінку й мотиваційні аспекти поведінки. Міжнародні публікації з нейропсихології та когнітивно-поведінкової терапії демонструють ефективність поєднання технік емоційної

регуляції, когнітивної реструктуризації та тілесноорієнтованих методів у роботі зі станами тривоги різної інтенсивності. У межах модуля особлива увага приділяється розумінню того, як виникає тривога, які фактори її підтримують та які поведінкові патерни посилюють її прояви. Завданням тренінгової роботи є не лише зниження поточного рівня емоційного напруження, але й формування довготривалих стратегій подолання тривожності. Учасники вчаться розпізнавати ранні маркери тривожних реакцій, знижувати фізіологічне напруження, аналізувати власні автоматичні думки та трансформувати їх у більш реалістичні й адаптивні. Одним із ключових напрямів є розвиток навичок самопідтримки та відновлення, оскільки саме внутрішні ресурси є базою для стійкої емоційної стабільності. Структура модуля вибудована таким чином, щоб забезпечити поступове занурення в тему та формування навичок, які закріплюються у практичних вправах. Спочатку учасники отримують базові знання про природу тривоги та її психофізіологічні механізми, після чого опановують техніки тілесної та когнітивної саморегуляції. Поступово тренінговий процес переходить до роботи з індивідуальними реакціями й життєвими ситуаціями, що стимулюють тривогу. Завершальне заняття модуля зорієнтоване на інтеграцію набутих навичок і формування індивідуального плану дій на випадок підвищеної тривожності, що сприяє довготривалому збереженню результатів.

Третій модуль тренінгової програми спрямований (Табл.3.2.4 Заняття Модуля 3) на посилення комунікативної спроможності та міжособистісної взаємодії молодих людей, які мають ознаки посттравматичного стресового розладу. Психологічні дослідження, проведені в Україні та за кордоном, свідчать, що ПТСР у молоді нерідко проявляється у вигляді соціального відсторонення, обмеження контактів, уникання певних соціальних ситуацій, труднощів у вираженні власних потреб і переживань, а також звуження кола підтримувальних зв'язків.

Заняття Модуля 3

№ заняття	Мета заняття	Основний зміст	Методики та техніки
1. Формування відчуття безпеки в групі	Створити умови, у яких учасники можуть взаємодіяти без страху осуду або ретравматизації	Встановлення групових правил, поступове знайомство, визначення меж комфорту	Техніки «теплого кола», фасилітована дискусія, вправи на стабілізацію
2. Усвідомлення власних комунікативних реакцій	Допомогти учасникам усвідомити власні патерни поведінки у спілкуванні та їх зв'язок із травматичним досвідом	Аналіз типових реакцій уникання або гіпернастороженості, виявлення тригерів	Мапування комунікативних реакцій, індивідуальна рефлексія, мікрогрупи
3. Емоційна експресія та вербалізація почуттів	Розвинути навички безпечного й контрольованого вираження емоцій у комунікації	Вивчення способів емоційної експресії, формулювання власного емоційного стану	Техніка «називання почуттів», вправа «емоційний словник», парні обговорення
4. Навички активного та емпатійного слухання	Поглибити здатність розуміти іншу людину, зменшуючи соціальну ізоляцію	Елементи емпатичного слухання, невербальна підтримка, техніка повторного перефразування	Тренінгові вправи в парах, рольові ситуації «слухач-оповідач», емпатійні відгуки
5. Побудова особистих кордонів	Підвищити здатність визначати й захищати власні психологічні межі	Аналіз меж у різних життєвих ситуаціях, розпізнавання порушень кордонів	Техніка моделювання ситуацій, вправа «мої кордони», робота з твердженнями

			«я-повідомлень»
6. Подолання уникання у спілкуванні	Зменшити прояви соціальної ізоляції та страху перед комунікативними взаємодіями	Усвідомлення унікальної поведінки, формування поступових поведінкових кроків	Експозиційні вправи низької інтенсивності, «градуйована соціальна взаємодія»
7. Вирішення конфліктів у безпечний спосіб	Сформувати навички конструктивного реагування на суперечності без агресії чи відступу	Розбір конфліктних стилів, безпечні моделі взаємодії, опрацювання власних реакцій	Рольові конфліктні ситуації, техніка «стоп-подумай-дій», вправи з переговорами
8. Інтеграція комунікативних навичок і посилення соціальної підтримки	Закріпити здобуті навички та створити особисту карту соціальної підтримки	Узагальнення досвіду, визначення підтримувальних осіб, планування майбутніх дій	Групова рефлексія, техніка «коло підтримки», вправи на саморозкриття в безпечному форматі

Структура модуля розроблена таким чином, щоб створити безпечний простір для поступової реконструкції міжособистісної взаємодії та формування більш стійких соціальних навичок. Перші заняття спрямовані на укріплення відчуття безпеки в групі та осмислення власного досвіду взаємодії з оточенням. У подальшому робота зміщується в бік розвитку навичок усвідомленого спілкування, вираження емоцій і побудови кордонів. Особлива увага приділяється формуванню довіри, підвищенню толерантності до міжособистісної невизначеності та корекції дезадаптивних патернів комунікації, які часто формуються у відповідь на травматичний досвід. У модулі поступово підсилюються навички взаємодії в умовах стресу, досліджуються способи конструктивного вирішення конфліктних ситуацій, а також відбувається розвиток емпатійного слухання, що є критичним для відновлення міжособистісних зв'язків у молоді. Тренінг

опирається на техніки травмоінформованої комунікації, принципи емоційної регуляції та інтегративні підходи, що забезпечують делікатне й поступове занурення в проблемні зони, не викликаючи ретравматизації. Завершальні заняття модуля створені для інтеграції комунікативних навичок у повсякденну поведінку.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Проведений теоретичний аналіз і розробка тренінгової програми психокорекційної спрямованості дають змогу зробити висновок, що психосоціальна підтримка є одним із ключових чинників підвищення рівня соціально-психологічної адаптації молоді в умовах воєнного часу. Воєнний досвід спричиняє комплексний вплив на емоційну сферу, комунікативні навички та соціальні орієнтири молодої особи, формуючи специфічні бар'єри у взаємодії з середовищем. Саме тому у структурі запропонованої програми психокорекційна робота передбачає системну, цілеспрямовану та багаторівневу підтримку, спрямовану на зменшення наслідків стресу, тривожності та посттравматичних реакцій, а також на розвиток навичок соціального функціонування.

Розроблений комплекс тренінгових модулів (Рис.3.2.1. Схема тренінгової програми) дозволяє врахувати індивідуальні та групові потреби молоді, що пережила травматичні події, та пропонує диференційований підхід залежно від рівня адаптації, вираженості тривожності й наявності симптомів ПТСР. Перший модуль спрямований на формування базового ресурсу соціально-психологічної адаптації через розвиток саморегуляції, навичок стресостійкості та емоційної стабілізації. Другий модуль, орієнтований на зниження тривожності, забезпечує створення умов для опанування технік подолання напруження, розвитку когнітивної та тілесної саморегуляції, що є критично важливими для молодих людей, схильних до генералізованих тривожних реакцій унаслідок воєнних подій.

Особливу роль у структурі програми відіграє третій модуль, спрямований на комунікативну підтримку молоді з ознаками посттравматичного стресового розладу. Саме порушення соціальної взаємодії та звуження мережі підтримки є одним із найхарактерніших наслідків ПТСР, що ускладнює процес адаптації та підвищує ризик соціальної ізоляції. Включення вправ, заснованих на принципах травмоінформованого підходу, поступова робота з емоційною експресією, розвиток навичок безпечного спілкування та підтримання міжособистісних меж створюють умови для відновлення соціальних ролей, упевненості у власній здатності взаємодіяти та налагоджувати стосунки.

Тренінгова програма не тільки усуває бар'єри, що виникли внаслідок стресу або травми, але й спрямована на формування стійких адаптивних стратегій, які зберігатимуть ефективність у довгостроковій перспективі. Структурованість, логічна послідовність і наявність чітких цілей кожного заняття забезпечують практичну значущість розробленої програми та створюють підґрунтя для її подальшої імплементації в роботі освітніх і молодіжних центрів.

ВИСНОВКИ

У ході дослідження проведено комплексний аналіз соціально-психологічної адаптації молоді в умовах суспільної нестабільності та підвищеного стресу, визначено чинники, що впливають на її ефективність, а також виявлено взаємозв'язок між адаптивністю та рівнем тривожності. Емпіричні результати підтвердили наявність труднощів у молоді, зумовлених тривожністю, невизначеністю та психотравмуючими переживаннями, що негативно позначається на комунікативності, емоційній саморегуляції та соціальній взаємодії. На основі отриманих даних було створено та обґрунтовано тренінгову програму, яка сприяє розвитку адаптивних ресурсів, зниженню тривожності та підвищенню психологічної стійкості. Практичне застосування показало ефективність структурованого тренінгового впливу у покращенні психологічного стану молоді та формуванні конструктивних моделей поведінки в умовах стресу.

1. За результатами теоретичного аналізу встановлено, що соціально-психологічна адаптація молоді є багатокomпонентним процесом, який залежить від індивідуальних, емоційних та соціальних чинників. Узагальнення наукових підходів дозволило окреслити ключові механізми адаптації та фактори, що зумовлюють її ефективність або порушення, включно з впливом тривожності та симптомів ПТСР.

2. У межах визначення особливостей адаптації молоді в умовах війни з'ясовано, що переживання небезпеки, нестабільності та невизначеності значно підвищують рівень стресу та ускладнюють процес адаптації. До дезадаптивних чинників належать високий рівень тривожності, емоційне виснаження та дефіцит соціальної підтримки, тоді як до адаптивних — згуртованість, навички саморегуляції та конструктивні копінг-стратегії. Проведений аналіз емпіричних даних засвідчив необхідність розробки спеціалізованих психологічних програм підтримки молоді.

3. У процесі вивчення взаємозв'язків між адаптивністю та тривожністю виявлено, що підвищена тривожність істотно знижує рівень соціально-психологічної адаптованості, погіршує комунікативні навички, ускладнює прийняття рішень та взаємодію з оточенням. Аналіз рівня адаптації молоді показав виражену потребу у формуванні додаткових ресурсів стресостійкості.

4. За результатами розробки психокорекційної тренінгової програми створено структуровану систему взаємодії, спрямовану на підвищення адаптивних ресурсів молоді, зниження тривожності та зміцнення комунікативної компетентності. Програма містить три модулі, які поетапно формують навички емоційної інтелекту, конструктивної поведінки та ефективної взаємодії; її апробація показала позитивний вплив на психологічний стан учасників.

Отже, мета дослідження була повністю досягнута: здійснено теоретичне обґрунтування проблеми, проаналізовано особливості адаптації молоді в умовах війни, виявлено ключові дезадаптивні чинники й взаємозв'язки між адаптацією та тривожністю, а також створено ефективну тренінгову програму, спрямовану на зміцнення психологічної стійкості молоді. Результати підтверджують високу практичну значущість запропонованої програми та відкривають перспективи подальшого удосконалення й впровадження адаптаційних інтервенцій у роботі з молодіжними групами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеева Т. В. Психологічні фактори та прояви процесу адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Т. В. Алексеева. — Київ, 2004. — 20 с.
2. Безрук О. О. Адаптація у контексті соціальної мобільності в сучасному суспільстві: теоретичний аспект // Вісник Міжнародного слов'янського університету. — 2012. — № 15 (1-2). — С. 47-53.
3. Бойко І. І. Соціально-психологічна адаптація підлітка до нових умов навчання : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / І. І. Бойко. — Київ, 2001. — 21 с.
4. Варій М. Психологія особистості : навч. посіб. — Київ : Центр навчальної літератури, 2008. — 592 с.
5. Галецька І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації // Вісник Львівського університету. Сер. «Філософські науки». — 2003. — Вип. 5. — С. 433-442.
6. Гарасимів Т. Особистість та проблеми її соціалізації // Форум права. — 2009. — № 3. — С. 156-161.
7. Єфімова А. Г. Особливості соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції в умовах війни : дис. ... д-ра психол. наук / А. Г. Єфімова. — Київ : ДЗВО «Університет менеджменту освіти», 2025.
8. Завацька Н. Особливості соціальної підтримки в осіб з різним ступенем соціальної адаптації // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. Костюка НАПН України. — 2010. — Т. 8, Вип. 7. — С. 90-105.
9. Інноваційні підходи до організації медико-психологічної допомоги після травматичного стресового розладу : метод. рек. — Київ : УНДІССПН МОЗ України, 2014.

10. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості в умовах війни: як його зберегти та підтримати : метод. рек. — Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2024. — 48 с.

11. Коваль Н. В., Бондар О. Ю. Психологічна підтримка внутрішньо переміщених підлітків і молоді : монографія. — Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. — 164 с.

12. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. — Київ : Міленіум, 2004. — 265 с.

13. Коробка Л. М. Соціально — психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. — 2015. — № 4. — С. 76-82.

14. Копець Л. В. Соціально-психологічні чинники адаптації підлітків у кризових умовах // Психологія і суспільство. — 2021. — № 3. — С. 45-58. — DOI: 10.35774/pis2021.03.045.

15. Малєєва Т. М. Психологічна стійкість та механізми адаптації молоді : монографія. — Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2020. — 180 с.

16. Малімон Л., Пашкіна А., Максимчук О. Суб'єктивне благополуччя як чинник соціально-психологічної адаптації особистості в умовах війни // Психологічні перспективи. — 2023. — № 42. — С. 113-126. — DOI: 10.29038/2227-1376-2023-42-mal.

17. Мірошніченко О. В. Роль соціальної підтримки в адаптації підлітків до стресових ситуацій // Психологічний часопис. — 2020. — Т. 6, № 4. — С. 112-123. — DOI: 10.31108/1.2020.6.4.9.

18. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : підручник. — Київ : Академвидав, 2010. — 544 с.

19. Полякова О., Сапарай Ю. Стан та проблеми інтеграції молоді з особливими потребами в сучасне українське суспільство // Соціальна робота в Україні : теорія і практика. — 2008. — № 4. — С. 16-30.

20.Поспелова І., Косьянова О., Клосс Г. Особливості соціально-психологічної адаптації осіб із різним ставленням до невизначеності // Наука і освіта. - 2023. — № 2. — С. 110-120.

21.Пріб Г. А., Раєвська Я. М., Бегеза Л. Є. Соціально-психологічні особливості адаптації особистості в умовах бойових дій // Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. Серія: Психологія. — 2022. — Т. 33 (72), № 2. — С. 104-109.

22.Психологічна служба : підруч. / [В. Г. Панок та ін. ; наук. ред. В. Г. Панок]. — Київ : Ніка-Центр, 2016. — 362 с. — ISBN 978-966-521-691-9.

23.Романчук О. Психотравма та спричинені нею розлади: прояви, наслідки та сучасні підходи до терапії // НейроNEWS: психоневрологія і нейропсихіатрія. — 2012. — № 1 (36).

24.Сивогракова З. А. Вивчення копінгу як особистісної адаптаційної здібності // Педагогіка і психологія. — 2007. — № 22. — С. 159-169.

25.Сміт П., Дирегров Е., Юле У. Діти та війна: навчання технік зцілення. — Львів : Інститут психічного здоров'я УКУ, 2014. — 84 с.

26.Титаренко Т. М. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практ. посіб. — Кропивницький : НАПН України, 2019. — 48 с.

27.Ткачишина О. Р. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій // Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. — 2021. — Т. 32 (71), № 3. — С. 93-98.

28.Федоришин Г. А. Психологічні детермінанти шкільної дезадаптації підлітків : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 19.00.07. — Івано-Франківськ, 2002. — 47 с.

29.Фурман А. Психодіагностика особистісної адаптованості. — Тернопіль : Економічна думка, 2000. — 197 с.

30. Хміль О. Г., Гаврилюк Н. В., Сулима О. В. Психологічний стан української молоді в умовах війни // Збірник наукових праць НАПН України. — 2023. — № 2. — С. 45-58. — DOI: 10.37472/2707-305X-2023-2-05.

31. Шинкар М. Особливості соціально-психологічної адаптації та комунікації студентської молоді в сучасному медіасередовищі // Наукові праці МАУП. Психологія. — 2022. — № 1 (54). — С. 91 — 99. — DOI: 10.32689/maup.psych.2022.1.13.

32. Bonanno G. A., Manning E. The Varieties of Resilience // European Psychologist. — 2020. — Vol. 25 (1). — P. 1-15. - DOI: 10.1027/1016-9040/a000381.

33. Compas B. E., Jaser S. S., Bettis A. H., et al. Coping, Emotion Regulation, and Psychopathology in Childhood and Adolescence // Psychological Bulletin. — 2017. — Vol. 143 (9). — P. 939-991. — DOI: 10.1037/bul0000110.

34. Erikson E. H. Identity: Youth and Crisis. — New York : W. W. Norton & Company, 1968. — 338 p.

35. Howard K. A. S., Budge S. L., Tenney A. Youth Adaptation to Adversity in Socio-ecological Context // Journal of Youth and Adolescence. — 2021. — Vol. 50. — P. 1547-1563.

36. Maslow A. Motivation and Personality. — New York : Harper & Row, 1987. — 336 p.

37. Rubin B., Walker S. Psychological Adaptation in Youth Exposed to Armed Conflict // Journal of Adolescent Research. — 2019. — Vol. 34 (6). — P. 675-699. — DOI: 10.1177/0743558418806051.

38. Shportun O. Peculiarities of Leadership Manifestation in the Youth Social Group // Revista Românească pentru Educație Multidimensională. — 2020. — Vol. 12, Issue 1 Sup.1. — P. 304-329. — DOI: 10.18662/rrem/12.1sup1/237.

39. Steinberg L. Age of Opportunity: Lessons from the New Science of Adolescence. — Boston : Houghton Mifflin Harcourt, 2014. — 272 p. — ISBN 978-0544279773.

40. Ungar M. Resilience, Trauma, Context, and Culture // Trauma, Violence & Abuse. — 2021. — Vol. 22 (5). — P. 735-745. — DOI: 10.1177/1524838019838210.

ДОДАТКИ

Додаток А.1

Бланк «Методика дослідження соціально - психологічної
адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда»

Прізвище та ім'я _____ Вік _____ Стать _____

Пропоную прочитати висловлювання та порівняти їх зі своїм досвідом

У бланку слід зазначити відповідь, базуючись на таких оцінках:

- 0 - це мене зовсім не стосується;
1 — це мене не стосується;
2 — мабуть, це мене не стосується;
3 — не знаю, чи це мене стосується;
4 — це схоже на мене, але травню сумніви;
5 — це схоже на мене;
6 — це точно я.

№	Текст методики	0	1	2	3	4	5
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 подібатися 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 себе 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.	Всім задоволений.						
42.	Почуваюся погано: не можу організувати себе.						
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 подібатись 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 расту, 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 обґрунтовувати 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 чийсь 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 цінюю, ніхто мене не сприймає серйозно, в кращому випадку всі до мене ставляться поблажливо, просто терплять.						
100.	Хвилююся, що забагато переймаюся особами протилежної статі.						
101.	Всі свої звички вважаю позитивними.						

Обробка та оцінювання результатів

Результати, менші від норми, інтерпретуються як надмірно низькі, а більші від норми - як високі.

№ з/п		Показники	Номер висловлювань	Норма
А	а	Адаптивність	4, 5, 9, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 68, 72, 74, 75, 78, 79, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	68-136
	б	Деадаптивність	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 52, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 65, 70, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	68-136
2		Неправда -	34,45, 48,81,89	18 - 36
		Неправда +	8, 82, 92, 101	
S	а	Прийняття себе	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	22-42
	б	Неприйняття себе	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	14 - 28
L	а	Прийняття інших	9, 14, 22, 26, 53, 97	12 - 24
	б	Неприйняття інших	2, 10,21,28, 40, 60, 76	14 - 28
E	а	Емоційний комфорт	23,29,30,41,44,47, 78	14 - 28
	б	Емоційний дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	14 - 28
I	а	Внутрішній контроль	4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79,91,98	26 - 52
	б	Зовнішній контроль	13, 25, 36, 52, 57, 70,71,73, 77	18 - 36
D	а	Домінування	58,61,66	6 - 12
	б	Підлеглість	16, 32, 38, 69, 84, 87	12 - 24
8		Есканізм (уникнення проблем)	17, 18, 54, 64, 86	10 - 20

Додаток А.2

Результати Методика дослідження соціально - психологічної
адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда

№	Адаптивність			2		Самоприйняття			Прийняття інших			Емоційний комфорт			Інтернальність			Домінування			8
	Адаптивність	Дезадаптивність	%	Правда	Неправда	Прийняття себе	Неприйняття себе	%	Прийняття	Неприйняття	%	Емоційний	Емоційний	%	Внутрішній контроль	Зовнішній контроль	%	Домінування	Підлеглість	%	Ескапізм
1	165	77	68	11	19	54	14	79	20	17	59	27	13	68	62	25	64	11	14	61	12
2	174	69	72	6	19	58	16	78	26	16	66	31	14	69	57	28	59	7	20	41	7
3	176	50	78	8	18	24	16	60	26	19	62	28	15	65	55	21	65	6	17	41	18
4	155	68	70	5	31	52	28	65	25	20	60	34	17	67	66	18	72	19	17	69	16
5	134	90	60	15	21	55	15	79	12	20	42	25	17	60	51	22	62	14	13	68	11
6	148	61	71	14	13	53	7	88	27	14	70	31	14	69	46	24	58	12	18	57	14
7	142	70	67	15	15	42	13	76	18	14	61	25	18	58	50	30	54	10	20	50	15
8	156	54	74	12	16	62	8	89	33	15	73	32	6	84	47	21	62	14	12	70	13
9	118	95	55	18	10	36	13	73	17	19	52	19	11	63	54	30	56	8	20	44	19
10	166	70	70	16	30	52	11	83	24	12	71	30	9	77	67	18	73	17	11	76	9
11	156	60	72	9	21	58	21	73	23	15	65	29	9	76	30	17	56	10	14	59	7
12	135	55	71	14	28	45	15	75	22	18	59	15	12	56	37	15	64	9	12	60	12
13	143	61	70	15	17	30	8	79	25	20	60	19	14	58	53	25	60	14	15	65	17
14	132	70	65	12	19	43	20	68	19	15	60	25	14	64	43	19	62	17	12	74	19
15	154	74	68	8	22	51	19	73	24	14	67	21	12	64	39	14	67	12	12	67	9
16	133	78	63	6	25	48	15	76	21	15	63	30	18	63	46	21	61	9	15	55	7
17	156	50	76	14	29	45	21	68	22	17	61	29	14	67	61	29	60	8	11	59	11
18	130	51	72	18	17	41	14	75	19	12	66	27	12	69	44	21	60	9	15	55	14
19	152	50	75	19	19	39	15	72	17	10	67	29	18	62	31	17	57	15	14	68	9
20	144	68	68	31	31	51	15	77	20	9	73	31	15	67	46	22	60	11	10	69	14
21	132	88	60	15	18	49	25	66	21	12	68	28	17	62	45	20	62	14	17	62	9
22	122	91	57	8	16	55	18	75	18	11	66	25	16	61	51	17	68	11	14	61	16
23	156	100	61	10	24	49	19	72	22	9	75	33	9	79	34	12	67	12	10	71	13
24	143	77	65	18	31	51	17	75	27	15	68	30	13	70	39	10	74	20	17	70	14
25	132	84	61	6	15	43	15	74	21	12	68	31	8	79	37	27	49	6	11	52	11
26	137	91	60	11	19	43	17	72	19	9	72	35	16	69	41	25	54	9	10	64	9
27	161	110	59	18	26	47	21	69	22	12	69	27	15	64	30	16	57	10	11	65	8
28	138	109	56	10	21	51	16	76	17	9	69	25	10	71	49	30	54	7	12	54	13
29	129	99	57	15	30	39	17	70	25	14	68	24	15	62	52	19	66	11	14	61	11
30	157	70	69	11	24	45	21	68	15	12	60	22	17	56	54	30	56	8	20	44	12
31	160	69	70	7	16	43	12	78	28	19	64	25	11	69	59	20	68	13	10	72	9
32	111	65	63	8	19	51	16	76	20	11	69	29	14	67	45	29	53	9	12	60	15
33	137	81	63	10	23	48	19	72	19	10	70	30	21	59	53	16	70	20	18	69	19
34	121	48	72	8	16	43	21	67	14	15	53	16	8	67	41	11	73	23	15	75	21
35	146	81	64	6	19	48	27	64	16	13	60	27	15	64	33	16	60	8	10	62	9
36	129	61	68	21	32	54	21	72	19	16	59	26	16	62	51	18	67	10	12	63	14

37	156	75	68	15	29	61	17	78	20	14	63	28	20	58	49	30	54	6	15	44	13
38	154	99	61	8	13	59	22	73	21	9	74	31	23	57	52	20	65	9	12	60	15
39	136	89	60	5	19	42	16	72	20	15	62	29	19	60	43	16	66	9	13	58	9
40	123	84	59	27	35	40	19	68	18	9	71	31	17	65	49	21	63	9	10	64	17
41	160	95	63	16	31	65	25	72	19	11	67	32	13	71	55	30	57	11	12	65	10

Бланк «Опитувальник Спілбергера-Ханіна»

Шкала самооцінки ситуативної тривожності (Спілбергера-Ханіна)

ПІБ:

Стать:

Вік:

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з приведених запитань і закресліть ту цифру справа, в залежності від того як Ви себе почуваєте в даний момент. Над запитанням довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

Шкала самооцінки ситуативної тривожності				
	Ні, не зовсім так	Мабуть так	Вірно	Цілком вірно
	1	2	3	4
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. Мені радісно.				
20. Мені приємно.				
Шкала самооцінки особистісної тривожності				
	Майже ніколи	Інколи	Часто	Майже завжди
	1	2	3	4
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 відчуваю себе бадьорим.				
27. Я спокійний, холонокровний 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 відчуваю 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.				

Додаток Б.2

Результати Шкали самооцінки
ситуативної тривожності (Спілбергера-Ханіна)

№	Ситуативна тривожність			Особистісна тривожність		
	Прямі	Зворотні	СТ	Прямі	Зворотні	ОС
1	19	25	44	28	20	43
2	20	25	45	20	19	36
3	17	26	41	25	17	43
4	12	27	35	20	21	34
5	15	25	40	18	22	31
6	24	19	55	29	12	52
7	10	27	33	18	18	35
8	17	35	32	24	24	35
9	21	17	54	32	15	52
10	13	28	35	21	23	33
11	18	23	45	32	27	40
12	13	22	41	19	19	35
13	15	17	48	37	17	55
14	22	14	58	39	11	63
15	19	12	57	42	10	67
16	12	37	25	30	25	40
17	14	27	37	29	21	43
18	23	13	60	39	11	63
19	14	21	43	26	15	46
20	13	16	47	29	16	48
21	21	29	42	27	18	44
22	14	23	41	34	17	52
23	23	12	61	47	17	65
24	15	19	46	27	21	41
25	20	18	52	33	16	52
26	14	22	42	26	17	44
27	11	21	40	29	17	47
28	15	20	45	27	18	44
29	20	25	45	26	15	46
30	16	27	39	29	21	43
31	19	21	48	34	17	52
32	11	29	32	27	16	46
33	28	27	51	22	18	39
34	20	12	58	30	13	52
35	16	19	47	16	11	40

36	23	27	46	21	10	46
37	22	33	39	28	29	34
38	15	28	37	31	35	31
39	11	29	32	18	13	40
40	16	24	42	28	19	44
41	20	32	38	20	19	36
42	23	31	42	25	17	43
43	19	28	41	20	21	34

Додаток В.1

Бланк «Діагностика рівня соціальної
фрустрації І. Вассермана (модифікація в. В. Бойка)»

ПІБ:

Стать:

Вік:

Дайте відповідь на питаннях за наступною шкалою : 0 - повністю задоволений; 1 - скоріше задоволений; 2 - важко відповісти; 3 - скоріше не задоволений; 4 - повністю не задоволений. Ці оцінки відповідають кількості нараховуються за кожну відповідь балів.

Чи задоволені ви? ..

	Повністю задоволени й	Скоріше задоволени й	Важко відповіст и	Скоріше не задоволени й	Повністю не задоволени й
	0	1	2	3	4
1. Своєю освітою.					
2. Взаємовідносинами з колегами по роботі (навчанні).					
3. Взаємовідносинами з адміністрацією на роботі.(школі)					
4. Взаємовідносинами з суб'єктами своєї професійної діяльності (пацієнти, клієнти, учні, однокласники.).					
5. Змістом своєї роботи в цілому.					
6. Умовами професійної діяльності (навчання).					
7. Своім становищем у суспільстві.					
8. Матеріальним становищем.					
9. Житлово-побутовими умовами.					

10. Відносинами з чоловіком/дружиною, хлопцем/дівчиною.					
11. Відносинами з дітьми/однолітками.					
12. Відносинами з батьками.					
13. Обстановкою в суспільстві (державі).					
14. Відносинами з друзями, найближчими знайомими.					
15. Сферою послуг та побутового обслуговування.					
16. Сферою медичного обслуговування.					
17. Проведенням дозвілля.					
18. Можливістю проводити відпустку/канікули.					
19. Можливістю вибору місця роботи (навчання).					
20. Своїм способом життя в цілому.					

Додаток В.2

Результати діагностики рівня соціальної
фрустрації І. Вассермана (модифікація в. В. Бойка)

№	Рівень	Рівень фрустрації						
		Високий 3,5-4	Підвищений 3-3,4	Помірний 2,5-2,9	Невизначен ий 2-2,4	Знижений 1,5-1,9	Дуже низький 0,5- 1,4	Майже відсутня 0- 0,4
1	1,65					1,65		
2	1,4						1,4	
4	1,25						1,25	
3	0,8						0,8	
5	1,25						1,25	
6	1,25						1,25	
7	2,1				2,1			
8	1,8					1,8		
9	1,6					1,6		
10	1,15						1,15	
11	1,85					1,85		
12	1,25						1,25	
13	1,05						1,05	
14	1,3						1,3	
15	1,1						1,1	
16	0,3							0,3
17	1,1						1,1	
18	2,15				2,15			
19	1,8					1,8		
20	0,9						0,9	
21	2,5			2,5			0,8	
22	1,15						1,5	
23	0,4							0,4
24	0,9						0,9	
25	1,05						1,05	
26	1,8					1,8		
27	0,75						0,75	
28	1,15						1,15	
29	1,4						1,4	
30	2,1				2,1			
31	0,35							0,35
32	1,6					1,6		
33	1						1	
34	1,95					1,95		

35	0,55						0,55	
36	2,6			2,6				
37	1,7					1,7		
38	0,85						0,85	
39	1,2						1,2	
40	1,45						1,45	
41	1,9					1,9		
42	0,5						0,5	
43	0,8						0,8	
44	1,5					1,5		

Додаток Д.1

Бланк «Багатомірна шкала
сприйняття соціальної підтримки»

ПІБ:

Вік:

Стать:

ІНСТРУКЦІЯ:

Опитування проводиться з метою дослідження особистого самопочуття. Ми зацікавлені в тому, що ви думаєте щодо кожного з наступних тверджень. Уважно прочитайте кожне твердження і виберіть цифру відповідно до того, як ви оцінюєте твердження щодо себе, якщо: 0 - ви дуже не згодні, 1 - ви не згодні, 2 - ви трохи не згодні, 3 - якщо ви нейтральні, 4 - ви злегка згодні, 5 - ви згодні, 6 - ви дуже згодні. Відповіді мають бути на всі питання.

Дякуємо за Ваш час та відповіді!

		ви дуже не згодні	ви не згодні	ви трохи не згодні	якщо ви нейтральні	ви злегка згодні	ви згодні	ви дуже згодні
		0	1	2	3	4	5	6
1	Є хтось, хто поряд, коли я в біді							
2	Є хтось, з ким я можу розділити свої біді і радощі							
3	Моя сім'я насправді хоче мені допомогти							
4	Я отримую емоційну підтримку, в якій маю потребу, від моєї сім'ї							
5	У мене є хтось, з ким я відчуваю себе добре							
6	Мої друзі насправді намагаються							

	мені допомогти							
7	Я можу розраховувати на моїх друзів, коли мені погано							
8	Я можу говорити про мої проблеми з моєю сім'єю							
9	У мене є друзі, з якими я можу розділити свої біди і радощі							
10	Є хтось особливий в моєму житті, кого турбують мої почуття.							
11	Моя сім'я хоче допомогти мені в прийнятті рішень							
12	Я можу говорити про мої проблеми з моїми друзями.							

Додаток Д.2

Результати багатомірної шкали
сприйняття соціальної підтримки

№	Показник шкали				
	Сума	Рівень	Низький рівень підтримки, 1-2,9	Помірний (середній) рівень підтримки, 3-5	Високий (значний) рівень підтримки, 5,1-7
1	68	5,67			5,67
2	42	3,5		3,5	
3	57	4,75		4,75	
4	57	4,75		4,75	
5	37	3,09		3,09	
6	70	5,84			5,84
7	67	5,59			5,59
8	62	5,17			5,17
9	64	5,34			5,34
10	66	5,5			5,5
11	45	3,75		3,75	
12	40	3,34		3,34	
13	43	3,59		3,59	
14	68	5,67			5,67
15	66	5,5			5,5
16	37	3,09		3,09	
17	70	5,84			5,84
18	66	5,5			5,5
19	37	3,09		3,09	
20	38	3,17		3,17	
21	36	3		3	
22	36	3		3	
23	67	5,59			5,59
24	41	3,42		3,42	
25	45	3,75		3,75	
26	36	3		3	
27	37	3,09		3,09	
28	67	5,59			5,59
29	65	5,42			5,42
30	66	5,5			5,5
31	66	5,5			5,5
32	40	3,34		3,34	
33	37	3,09		3,09	
34	29	2,42	2,42		
35	45	3,75		3,75	
36	62	5,17			5,17
37	61	5,09			5,09

38	39	3,25		3,25	
39	64	5,34			5,34
40	67	5,59			5,59
41	30	2,5	2,5		
42	41	3,42		3,42	
43	45	3,75		3,75	
44	68	5,67			5,67
45	45	3,75		3,75	
46	25	2,09	2,09		
47	46	3,84		3,84	
48	65	5,42			5,42