

Міністерство освіти і науки України
Луцький національний технічний університет
Факультет цифрових, освітніх та соціальних технологій
Кафедра соціогуманітарних наук

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
ЗА СТУПЕНЕМ ВИЩОЇ ОСВІТИ «БАКАЛАВР»

**ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО
ПЕРЕМІЩЕНИХ СТУДЕНТІВ У ПЕРІОД ВІЙНИ**

Спеціальність 053 Психологія
Освітньо-професійна програма Психологія

Виконала: здобувач вищої освіти
Групи ПС-41
Калегова Єлизавета Ігорівна

(підпис)

Керівник:
к. соціол. н., доцент
Піменова Ольга Олександрівна

(підпис)

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту
«__» _____ 2026 р.

к.психол.н., доцент
Гарант освітньо-професійної програми:
Савчук Надія Антонівна

(підпис)

АНОТАЦІЯ

Калегова Є. І. Особливості психосоціальної адаптації внутрішньо переміщених студентів у період війни. Рукопис.

Кваліфікаційна робота ОПП “Психологія”, спеціальності 053 Психологія. Луцький національний технічний університет. Луцьк, 2026.

Кваліфікаційна робота бакалавра складається зі вступу, двох розділів, висновків і пропозицій, списку використаних джерел та додатків (згідно структури кваліфікаційної роботи, затвердженої кафедрою).

У кваліфікаційній роботі досліджено особливості психосоціальної адаптації внутрішньо переміщених студентів у період війни. Розкрито сутність поняття психосоціальної адаптації як складного багатовимірного процесу взаємодії особистості та соціального середовища. Проаналізовано вплив воєнних умов, вимушеного переміщення та стресових факторів на психоемоційний стан студентської молоді.

Проведено емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення рівня психосоціальної адаптації внутрішньо переміщених студентів, їхнього емоційного стану та адаптивних стратегій. На основі отриманих результатів сформульовано практичні рекомендації щодо підвищення ефективності психологічної підтримки студентської молоді в умовах війни.

Ключові слова: психосоціальна адаптація, внутрішньо переміщені студенти, війна, стрес, соціальна підтримка, адаптивні стратегії, психоемоційний стан.

SUMMARY

Kalegova E. I. Peculiarities of psychosocial adaptation of internally displaced students during wartime. Manuscript.

Qualification thesis for the Educational and Professional Program “Psychology”, specialty 053 “Psychology”. Lutsk National Technical University, Lutsk, 2026.

The bachelor’s qualification thesis consists of an introduction, two chapters, conclusions and recommendations, a list of references, and appendices (in accordance with the structure of the qualification thesis approved by the department).

The qualification thesis examines the peculiarities of psychosocial adaptation of internally displaced students during wartime. The essence of psychosocial adaptation is revealed as a complex multidimensional process of interaction between the individual and the social environment. The influence of wartime conditions, forced displacement, and stress-related factors on the psycho-emotional state of student youth is analyzed.

An empirical study was conducted to identify the level of psychosocial adaptation of internally displaced students, their emotional state, and adaptive strategies. Based on the obtained results, practical recommendations were formulated to improve the effectiveness of psychological support for student youth under wartime conditions.

Keywords: psychosocial adaptation, internally displaced students, war, stress, social support, adaptive strategies, psycho-emotional state.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ СТУДЕНТІВ У ПЕРІОД ВІЙНИ	12
1.1. Психосоціальна адаптація як психологічний феномен.....	12
1.2. Вплив вікових особливостей на адаптивні стратегії студентів.....	20
1.3. Соціально-психологічні чинники адаптації внутрішньо переміщених студентів у період війни	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ СТУДЕНТІВ У ПЕРІОД ВІЙНИ	33
2.1. Організація та методи дослідження психосоціальної адаптації внутрішньо переміщених студентів	33
2.2. Інтерпретація результатів дослідження психосоціальної адаптації внутрішньо переміщених студентів	38
ВИСНОВКИ	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	55
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Повномасштабна війна, що триває на території України, зумовила масштабні соціальні трансформації, які торкнулися всіх сфер життя суспільства. Однією з найбільш уразливих категорій населення в умовах вимушеного переміщення стали студенти, які перебувають на етапі активного особистісного, професійного та соціального становлення. Внутрішнє переміщення, викликане загрозою життю та безпеці, супроводжується різкою зміною звичного середовища, розривом соціальних зв'язків, втратою стабільності та відчуття безпеки, що безпосередньо впливає на психоемоційний стан і процес адаптації молоді.

Актуальність теми дослідження зумовлена зростанням кількості внутрішньо переміщених осіб серед студентської молоді та необхідністю глибокого розуміння особливостей їхньої психосоціальної адаптації в умовах воєнного часу. Сучасні студенти змушені не лише продовжувати освітню діяльність у нових умовах, але й долати психологічні наслідки травматичного досвіду, пов'язаного з війною, що значно ускладнює процес їх інтеграції в нове соціальне середовище.

Водночас освітні установи, соціальні служби та психологи потребують науково обґрунтованих підходів до підтримки цієї категорії молоді, що робить дану проблему не лише теоретично значущою, а й практично важливою.

Проблема психосоціальної адаптації особистості традиційно перебуває в центрі уваги психологічної науки. У наукових дослідженнях розглядаються різні аспекти адаптаційних процесів, зокрема механізми пристосування до нових соціальних умов, роль індивідуально-психологічних характеристик, вплив стресових факторів на поведінку та емоційний стан людини. Значний внесок у розробку теоретичних засад адаптації зроблено як зарубіжними, так і українськими дослідниками, які вивчали адаптацію як багатовимірний процес взаємодії особистості та соціального середовища.

До зарубіжних учених, які зробили вагомий внесок у вивчення адаптаційних процесів особистості, належать: З. Фрейд, А. Маслоу, Г. Гартман, К. Роджерс, Е. Еріксон, Ж. Піаже, Р. Лазарус, Г. Сельє та інші. У їхніх працях розкриваються механізми психологічного захисту, стресу, самореалізації, розвитку особистості та взаємодії індивіда із соціальним середовищем, що є основою для розуміння психосоціальної адаптації.

Проблему психосоціальної адаптації особистості, зокрема в умовах соціальних змін та кризових ситуацій, активно досліджували українські науковці. Серед них доцільно виокремити таких дослідників: Г. Балл, С.Максименко, В. Москалець, О. Леонтьєв, М. Слюсаревський, Н. Чепелева, Т.Титаренко, Л. Орбан-Лембрик, І. Бех, О. Савченко, В. Кремень та інші.

У працях зазначених учених розкриваються теоретико-методологічні засади адаптації особистості, особливості її функціонування в умовах соціальної нестабільності, механізми подолання стресу, формування життєстійкості та роль соціального середовища у процесі інтеграції особистості. Особлива увага приділяється:

1. внутрішнім ресурсам особистості;
2. її здатності до саморегуляції;
3. впливу соціальних факторів на успішність адаптаційних процесів.

Окрему увагу в наукових працях приділено також дослідженню адаптації в умовах кризових та екстремальних ситуацій, зокрема під час вимушеної міграції. У цих дослідженнях підкреслюється, що переміщення супроводжується не лише фізичними труднощами, але й глибокими психологічними переживаннями, такими як тривожність, невпевненість у майбутньому, втрата контролю над власним життям. Разом з тим, незважаючи на наявність значної кількості наукових праць, питання психосоціальної адаптації саме студентської молоді в умовах війни залишається недостатньо вивченим і потребує подальшого дослідження з урахуванням сучасних українських реалій.

Особливої актуальності набуває вивчення ресурсів адаптації, які дозволяють студентам ефективно долати труднощі, зберігати психічне здоров'я

та продовжувати навчальну діяльність. До таких ресурсів належать соціальна підтримка, рівень стресостійкості, сформованість навичок саморегуляції, особистісні цінності та життєві орієнтації. Дослідження цих факторів сприятиме розробці ефективних програм психологічної допомоги та соціальної підтримки внутрішньо переміщених студентів.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення особливостей психосоціальної адаптації внутрішньо переміщених студентів у період війни.

Для досягнення поставленої мети визначено такі **завдання**:

1. проаналізувати психосоціальну адаптацію як психологічний феномен та розкрити її основні характеристики;
2. визначити вплив вікових особливостей студентів на формування їхніх адаптивних стратегій;
3. дослідити соціально-психологічні чинники адаптації внутрішньо переміщених студентів у період війни;
4. обґрунтувати організацію та методи емпіричного дослідження психосоціальної адаптації студентів;
5. провести емпіричне дослідження, здійснити аналіз результатів та сформулювати практичні рекомендації.

Об'єкт дослідження: психосоціальна адаптація як психологічний феномен.

Предметом дослідження: особливості психосоціальної адаптації внутрішньо переміщених студентів у період війни.

Методика дослідження ґрунтується на комплексному використанні теоретичних та емпіричних методів. До теоретичних методів належать аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел з проблеми дослідження. Емпіричні методи включають психодіагностичні методики, спрямовані на виявлення рівня адаптації, емоційного стану, рівня тривожності, стресостійкості та соціальної підтримки. Також застосовуються методи анкетування та опитування з метою збору первинної інформації. Для обробки

результатів дослідження використовуються методи кількісного та якісного аналізу даних.

Для обробки емпіричних даних було використано методи кількісного та статистичного аналізу. На першому етапі здійснювалася обробка первинних результатів психодіагностичних методик, зокрема підрахунок індивідуальних показників за шкалами методики соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда, шкали ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна, а також шкали стресостійкості та соціальної адаптації Холмса-Раге.

Для узагальнення отриманих результатів використовувалися методи описової статистики. З метою виявлення взаємозв'язків між досліджуваними показниками було застосовано коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона (r), який дозволяє встановити силу та напрямок статистичного зв'язку між змінними. Статистична значущість отриманих кореляцій визначалася на рівнях $p \leq 0,05$ та $p \leq 0,01$.

Первинна обробка емпіричних даних та розрахунок кількісних показників здійснювалися засобами Microsoft Excel. Для систематизації та інтерпретації результатів додатково використовувалися цифрові інструменти на основі штучного інтелекту як допоміжний аналітичний засіб.

Інформаційною базою дослідження є наукові праці вітчизняних і зарубіжних учених з психології, соціальної педагогіки та соціальної роботи, результати сучасних досліджень з проблем адаптації внутрішньо переміщених осіб, нормативно-правові документи, що регулюють питання соціального захисту та підтримки ВПО, а також матеріали власного емпіричного дослідження.

Під час виконання кваліфікаційної роботи бакалавра було використано інструменти штучного інтелекту. Даний ресурс використовувався виключно для редагування та форматування тексту, як допоміжний засіб для пошуку ідей, уточнення формулювань та опрацювання літератури. Усі твердження, висновки та результати дослідження належать автору та ґрунтуються на власному аналізі.

Результати, отримані від генеративного штучного інтелекту, були перевірені на достовірність та відповідність академічній доброчесності.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ СТУДЕНТІВ У ПЕРІОД ВІЙНИ

1.1. Психосоціальна адаптація як психологічний феномен

Проблема психосоціальної адаптації особистості є однією з ключових у сучасній психологічній науці, оскільки вона відображає здатність людини ефективно функціонувати в умовах постійних змін соціального середовища. В умовах нестабільності, соціальних трансформацій та кризових явищ, зокрема воєнного часу, питання адаптації набуває особливої актуальності, адже саме від рівня адаптованості залежить психологічне благополуччя, соціальна активність і життєздатність особистості.

Психосоціальна адаптація є складним, багатовимірним феноменом, який охоплює процеси взаємодії особистості з соціальним середовищем, її здатність змінювати власну поведінку, установки та емоційні реакції відповідно до нових умов життя. На відміну від біологічної адаптації, яка забезпечує пристосування організму до фізичних умов існування, психосоціальна адаптація передбачає активну участь свідомості, саморегуляції та соціального досвіду особистості.

У науковій літературі психосоціальна адаптація розглядається як процес і результат. Як процес вона включає динамічну взаємодію між індивідом і середовищем, що передбачає постійне узгодження внутрішніх потреб і зовнішніх вимог. Як результат - це стан відносної гармонії між особистістю та соціальним оточенням, який проявляється у здатності ефективно виконувати соціальні ролі, підтримувати стабільні міжособистісні відносини та зберігати психологічну рівновагу [43, с. 93].

Проблема психосоціальної адаптації має глибоке історичне коріння і формувалася поступово в межах різних наукових напрямів - біології, філософії, психології та соціології. Становлення цього поняття пов'язане з еволюцією

уявлень про взаємодію людини з навколишнім середовищем, а також із розширенням розуміння ролі психіки у процесі пристосування.

Перші уявлення про адаптацію виникли в межах біологічних наук, де вона розглядалася як універсальний механізм виживання організмів. У працях Г.Спенсера адаптація трактувалася як фундаментальна властивість живих систем, а психіка - як інструмент пристосування до ускладнених умов середовища. Він підкреслював, що розвиток психічних функцій безпосередньо пов'язаний із необхідністю ефективної взаємодії організму з навколишнім світом.

Згодом поняття адаптації почало активно розвиватися у психології. У межах біхевіористичного підходу, представленого працями Дж. Уотсона та Б.Скіннера, адаптація розглядалася як результат навчання і формування поведінкових реакцій під впливом зовнішнього середовища. Представники цього напрямку наголошували на визначальній ролі середовища у формуванні поведінки людини, вважаючи адаптацію процесом засвоєння відповідних реакцій на стимули.

Вагомий внесок у розвиток уявлень про адаптацію зробив Ж. Піаже, який розглядав її як основний механізм когнітивного розвитку [40]. Він увів поняття асиміляції та акомодатії як взаємодоповнюючих процесів, що забезпечують пристосування індивіда до нових умов. У його концепції адаптація виступає не лише як пристосування, але й як активна перебудова внутрішніх структур особистості.

Особливе значення для становлення сучасного розуміння адаптації має теорія стресу Г. Сельє, який у 1930-х роках увів поняття загального адаптаційного синдрому. Він довів, що організм реагує на різні стресові фактори універсальним способом, мобілізуючи внутрішні ресурси для подолання труднощів. Його ідея про «адаптаційну енергію» стала важливим кроком у розумінні механізмів адаптації як системного процесу.

У подальшому розвиток теорії адаптації відбувався у межах гуманістичної психології. Представники цього напрямку, зокрема К. Роджерс та А. Маслоу,

розглядали адаптацію не лише як пристосування до середовища, а як процес самореалізації особистості. Вони підкреслювали важливість внутрішніх ресурсів, потреб і цінностей людини у досягненні гармонії з соціальним світом.

Суттєвий внесок у дослідження психосоціальної адаптації зробив Р.Лазарус, який розробив когнітивну теорію стресу та копінгу. У його працях адаптація розглядається як процес оцінювання ситуації та вибору стратегій подолання труднощів. Він довів, що реакція людини на стрес залежить не лише від об'єктивних умов, а й від суб'єктивного сприйняття ситуації [33].

Паралельно з розвитком психологічних підходів формувалося і поняття соціальної адаптації, яке згодом інтегрувалося з психологічним виміром у категорію «психосоціальна адаптація». У соціально-психологічних дослідженнях адаптація розглядається як процес встановлення балансу між особистістю та соціальним середовищем, що передбачає узгодження потреб індивіда з вимогами суспільства.

В українській психологічній науці проблема психосоціальної адаптації особистості посідає важливе місце та розглядається у контексті взаємодії людини із соціальним середовищем, її здатності до саморегуляції, розвитку та подолання життєвих труднощів. Вітчизняні дослідники зробили значний внесок у розробку теоретико-методологічних засад адаптації, зокрема в умовах соціальних змін і кризових ситуацій.

Суттєвий внесок у розуміння адаптаційних процесів зробив Г. Балл, який розглядав адаптацію як активний процес взаємодії особистості з середовищем, у якому важливу роль відіграє узгодження індивідуальних потреб із соціальними вимогами. У його працях акцентується увага на тому, що адаптація не є пасивним пристосуванням, а передбачає творчу перебудову поведінки та внутрішніх установок особистості.

Вагоме значення для розвитку психології адаптації мають дослідження С. Максименка, який розробляв проблеми розвитку особистості в умовах складних життєвих ситуацій. Він підкреслював роль внутрішніх ресурсів людини, її активної позиції та здатності до саморозвитку як ключових чинників

успішної адаптації. У його підході адаптація розглядається як процес, тісно пов'язаний із становленням особистісної зрілості .

Питання психосоціальної адаптації у контексті соціального середовища ґрунтовно досліджувала Л. Орбан-Лембрик, яка розглядала адаптацію як результат взаємодії соціальних і психологічних чинників. Вона акцентувала увагу на ролі міжособистісних відносин, групових процесів та соціального статусу у формуванні адаптаційних можливостей особистості [31, с. 26].

Особливий інтерес становлять праці Т. Титаренко, у яких адаптація розглядається через призму життєвого шляху особистості та її здатності до подолання криз. Дослідниця підкреслює значення особистісних ресурсів та життєстійкості у процесі адаптації до складних життєвих обставин. Її підхід дозволяє розглядати адаптацію не лише як пристосування, а як можливість особистісного зростання. В. Москалець у своїх дослідженнях акцентує увагу на емоційних і мотиваційних аспектах адаптації, зокрема на ролі переживань, цінностей і внутрішніх конфліктів. Він підкреслює, що успішність адаптації значною мірою залежить від здатності особистості усвідомлювати власні переживання та ефективно їх регулювати.

Н. Чепелева досліджувала процеси самосвідомості та їх вплив на адаптацію особистості. У її працях підкреслюється, що рівень розвитку саморефлексії, усвідомлення власної ідентичності та життєвих цілей є важливими передумовами ефективної адаптації.

І. Бех у своїх наукових розробках приділяє увагу морально-ціннісному аспекту адаптації, наголошуючи на ролі виховання, духовного розвитку та формування відповідальності особистості. Його підхід дозволяє розглядати адаптацію як процес інтеграції особистості у соціальне середовище на основі прийняття суспільно значущих цінностей. М. Слюсаревський досліджував соціально-психологічні аспекти адаптації в умовах суспільних змін, звертаючи увагу на вплив інформаційного середовища, соціальних трансформацій та кризових явищ на психічний стан людини. Його праці є особливо актуальними в контексті сучасних викликів, пов'язаних із війною та вимушеним переміщенням.

О. Савченко та В. Кремень у своїх дослідженнях розглядали адаптацію у контексті освітнього середовища, підкреслюючи важливість створення умов для гармонійного розвитку особистості, її соціалізації та інтеграції в суспільство. Вони акцентували увагу на ролі освіти як важливого ресурсу адаптації. Таким чином, українські науковці розглядають психосоціальну адаптацію як складний, багатовимірний процес, що охоплює психологічні, соціальні, емоційні та ціннісні аспекти розвитку особистості. Їхні дослідження дозволяють глибше зрозуміти механізми адаптації, визначити ключові фактори її успішності та розробити ефективні підходи до підтримки особистості в умовах соціальних змін і кризових ситуацій [4, с. 33].

Узагальнюючи внесок українських дослідників, можна зазначити, що вони заклали теоретичні основи сучасного розуміння психосоціальної адаптації як активного процесу взаємодії особистості з соціальним середовищем, що відкриває можливості для її розвитку, самореалізації та подолання життєвих труднощів.

Поняття «психосоціальна адаптація» сформувалося як результат інтеграції психологічного та соціального підходів до вивчення поведінки людини. Воно відображає складний процес взаємодії внутрішніх психічних механізмів і зовнішніх соціальних факторів. У сучасних дослідженнях цей феномен розглядається як системна характеристика особистості, що забезпечує її ефективне функціонування в соціальному середовищі.

Сучасний етап розвитку наукових уявлень про психосоціальну адаптацію характеризується міждисциплінарністю. Вона вивчається на перетині психології, соціології, педагогіки та медицини. Особлива увага приділяється адаптації в умовах кризових ситуацій, зокрема війни, вимушеного переміщення та соціальної нестабільності. У таких умовах адаптація набуває специфічних рис і супроводжується підвищеним рівнем стресу, що потребує мобілізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості [48].

Таким чином, розвиток уявлень про психосоціальну адаптацію відбувався поступово - від біологічного розуміння пристосування до складного

інтегративного феномену, який охоплює психологічні та соціальні аспекти функціонування особистості. Внесок різних наукових шкіл дозволив сформувати сучасне бачення адаптації як активного, динамічного процесу взаємодії людини із середовищем, що має ключове значення для забезпечення її психологічного благополуччя та соціальної ефективності. Важливою характеристикою психосоціальної адаптації є її активний характер. Особистість не лише пасивно пристосовується до умов середовища, а й впливає на нього, змінюючи власну життєву ситуацію відповідно до внутрішніх цілей і цінностей. Таким чином, адаптація виступає як взаємний процес трансформації як середовища, так і самої особистості [2, с.58].

Структурно психосоціальну адаптацію можна розглядати як систему взаємопов'язаних компонентів: когнітивного, емоційного, поведінкового та соціального. Когнітивний компонент включає усвідомлення нових умов, інтерпретацію подій і формування уявлень про власні можливості та ресурси. Емоційний компонент відображає переживання, пов'язані з процесом адаптації, такі як тривожність, страх, напруження або, навпаки, впевненість і прийняття. Поведінковий компонент проявляється у конкретних діях, спрямованих на пристосування до нових умов, зокрема у виборі стратегій подолання труднощів. Соціальний компонент пов'язаний із встановленням і підтримкою міжособистісних зв'язків, інтеграцією в нові соціальні групи та виконанням соціальних ролей.

Особливу роль у процесі психосоціальної адаптації відіграють адаптивні стратегії, які використовує особистість для подолання труднощів. Вони можуть бути конструктивними або деструктивними. До конструктивних стратегій належать активне вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка ситуації, саморегуляція емоцій. Деструктивні стратегії включають уникнення, заперечення, агресію, ізоляцію, що можуть призводити до поглиблення дезадаптації.

Психосоціальна адаптація тісно пов'язана з такими психологічними категоріями, як стрес, копінг-поведінка, резильєнтність та життєстійкість. Стрес

виступає як реакція організму на значущі зміни або загрози, а копінг-поведінка - як сукупність способів подолання стресових ситуацій. Резильєнтність визначає здатність особистості відновлюватися після труднощів, а життєстійкість - зберігати внутрішню стабільність у складних умовах [50].

У сучасних умовах особливої уваги набуває вивчення психосоціальної адаптації в контексті кризових ситуацій. Війна створює екстремальні умови, які супроводжуються високим рівнем невизначеності, небезпеки та втрат. У таких умовах адаптація набуває рис кризового процесу, що характеризується підвищеним емоційним напруженням, необхідністю швидкого прийняття рішень і мобілізації внутрішніх ресурсів.

Одним із ключових факторів успішної психосоціальної адаптації є наявність внутрішніх і зовнішніх ресурсів. До внутрішніх ресурсів належать особистісні якості, такі як саморегуляція, оптимізм, відповідальність, гнучкість мислення, здатність до рефлексії. Зовнішні ресурси включають соціальну підтримку, доступ до освіти, стабільність соціального середовища, наявність безпечного простору для життя та розвитку [8, с. 83].

Значну роль у процесі адаптації відіграє соціальне середовище, яке може як сприяти, так і перешкоджати адаптаційним процесам. Позитивне соціальне середовище забезпечує підтримку, прийняття та можливості для самореалізації, тоді як негативне - може посилювати відчуття ізоляції, тривожності та невпевненості. Важливим аспектом психосоціальної адаптації є її динамічність. Вона не є одноразовим актом, а розгортається у часі, проходячи кілька етапів: початковий етап дезадаптації, етап активного пошуку способів пристосування та етап відносної стабілізації. Кожен із цих етапів характеризується специфічними психологічними проявами та потребує різних форм підтримки.

Необхідно також зазначити, що психосоціальна адаптація має індивідуальний характер. Рівень адаптованості залежить від попереднього досвіду особистості, її ціннісних орієнтацій, мотивації, рівня розвитку психологічних ресурсів та особливостей соціального контексту. Те, що для однієї людини є стресовим фактором, для іншої може бути стимулом до

розвитку. Особливу увагу в сучасних дослідженнях приділяють взаємозв'язку адаптації та ідентичності. В умовах змін людина змушена переосмислювати власне «Я», свої ролі, цінності та життєві орієнтири. Цей процес може бути як джерелом внутрішнього конфлікту, так і поштовхом до особистісного зростання.

Психосоціальна адаптація також тісно пов'язана з процесом соціалізації, оскільки вона передбачає засвоєння норм, цінностей і моделей поведінки, прийнятих у новому соціальному середовищі. Водночас адаптація не зводиться лише до пасивного засвоєння цих норм, а передбачає їх критичне осмислення та інтеграцію у власну систему цінностей. У контексті сучасної психології психосоціальна адаптація розглядається як показник психологічного здоров'я особистості. Високий рівень адаптації свідчить про здатність людини ефективно взаємодіяти зі світом, зберігати емоційну стабільність та реалізовувати власний потенціал. Натомість дезадаптація може проявлятися у вигляді тривожних станів, депресивних реакцій, соціальної ізоляції та порушення поведінки [49].

Таким чином, психосоціальна адаптація є складним інтегративним феноменом, який відображає взаємодію особистості та соціального середовища, включає різні рівні психічної діяльності та визначає ефективність функціонування людини в умовах змін. Її вивчення дозволяє глибше зрозуміти механізми поведінки людини в кризових ситуаціях та створити ефективні підходи до психологічної підтримки.

1.2. Вплив вікових особливостей на адаптивні стратегії студентів

Студентський вік є ключовим періодом формування психосоціальної зрілості, самостійності та соціальної компетентності. У цей період молоді люди проходять етап активного становлення власної ідентичності, визначення життєвих цілей та системи цінностей. Психосоціальний розвиток студентів включає інтеграцію когнітивних, емоційних та соціальних компонентів особистості, що дозволяє ефективно взаємодіяти з соціальним середовищем та адаптуватися до нових умов життя.

Однією з ключових психосоціальних особливостей студентів є прагнення до автономії та самостійності. Молоді люди намагаються брати відповідальність за власні рішення, формувати власний стиль життя та навчання, що з одного боку підвищує їхню здатність до активної адаптації, а з іншого - може призводити до конфліктів із соціальним або академічним середовищем. Цей процес тісно пов'язаний із розвитком самосвідомості та здатності до рефлексії, що дозволяє студентам аналізувати власні вчинки, оцінювати ефективність поведінкових стратегій та коригувати їх у відповідності до цілей та вимог середовища [16].

Соціальний розвиток у студентському віці також має свої особливості. Формування міжособистісних відносин, участь у групових процесах та соціальних спільнотах стають важливими чинниками психологічного благополуччя. Студенти, які успішно інтегруються в колектив, проявляють високий рівень емпатії, комунікативних навичок та здатності до співпраці. Водночас недосконале соціальне досвідження або обмежена підтримка з боку оточення можуть призводити до ізоляції, розвитку тривожності або соціальної дезадаптації.

Емоційний компонент психосоціального розвитку проявляється у формуванні здатності до саморегуляції, стресостійкості та ефективного управління власними переживаннями. Студенти часто стикаються з підвищеними академічними, соціальними та життєвими вимогами, що вимагає розвитку гнучких емоційних стратегій, здатності до конструктивного вирішення конфліктів та підтримання позитивного ставлення до життя. Особливу роль у психосоціальному розвитку відіграє здатність до інтеграції когнітивних та емоційних процесів. Розвиток критичного мислення, аналіз власних цінностей та оцінка життєвих пріоритетів дозволяють студентам формувати усвідомлені адаптивні стратегії. У цьому контексті навчання стає не лише засобом отримання знань, а й платформою для розвитку соціальних навичок, саморефлексії та життєстійкості.

Психосоціальні особливості студентів проявляються також у прагненні до самореалізації та реалізації власного потенціалу. Молодь активно шукає

можливості для творчої діяльності, професійного розвитку та участі в соціально значущих проєктах. Успішна реалізація цих потреб сприяє формуванню високого рівня самооцінки, позитивного ставлення до себе та оточення, а також зміцнює внутрішні ресурси для адаптації до складних життєвих обставин.

Особливу увагу слід приділяти розвитку професійної ідентичності та життєвої компетентності. Студенти активно визначають професійні інтереси, кар'єрні цілі та шляхи самореалізації, що формує у них відповідальність, посилює впевненість у власних силах та сприяє розвитку активних стратегій адаптації [20, с. 59]. Пошук можливостей для творчої діяльності, участь у соціально значущих проєктах та волонтерських ініціативах стимулює соціальну активність і зміцнює внутрішні ресурси особистості.

Сучасні студенти також активно взаємодіють із цифровим середовищем та інформаційними технологіями, що формує нові психосоціальні навички. Використання цифрових платформ і соціальних мереж сприяє розвитку комунікаційних здібностей, швидкості обробки інформації та мультизадачності, проте водночас створює додаткові виклики у вигляді інформаційного перевантаження, емоційного стресу та ризику соціальної дезадаптації.

Таким чином, психосоціальний розвиток студентів характеризується інтеграцією автономії, соціальної взаємодії, емоційної саморегуляції та когнітивної рефлексії. Цей процес є динамічним і контекстозалежним, значною мірою визначається індивідуальними особливостями, наявними ресурсами та соціальним середовищем. Усвідомлення цих закономірностей дозволяє формувати ефективні підходи до підтримки студентів, розвитку їхніх адаптивних стратегій та забезпечення гармонійної інтеграції у навчальне та соціальне середовище.

Вікові особливості студентів суттєво впливають на формування їхніх адаптивних стратегій та визначають ефективність психосоціальної адаптації. Молодь у студентському віці перебуває на етапі активного розвитку когнітивних, емоційних і соціальних компетенцій, що визначає специфіку їхніх способів пристосування до змінного соціального середовища [20, с.59].

Період студентства характеризується високою пластичністю психіки, формуванням самостійності та пошуком власної ідентичності. Саме ці процеси визначають вибір адаптивних стратегій: молоді люди схильні до активного опитування соціальних ресурсів, експериментування з поведінкою, використання когнітивних механізмів оцінки та переоцінки життєвих ситуацій. Водночас емоційна нестійкість, властива ранній молодості, може посилювати ризик вибору дезадаптивних стратегій у стресових умовах.

Дослідження вітчизняних та зарубіжних науковців демонструють, що адаптивні стратегії студентів поділяються на дві основні групи: активні та пасивні. Адаптивні стратегії студентів відображають сукупність психічних, поведінкових і соціальних дій, спрямованих на подолання складних життєвих ситуацій та підтримання психосоціальної рівноваги. Вибір конкретної стратегії залежить від індивідуальних особливостей, досвіду та соціального середовища, в якому перебуває студент, і в загальному поділяється на активні та пасивні.

Активні стратегії характеризуються свідомим і цілеспрямованим впливом на ситуацію та власні психічні реакції. Студенти, які використовують активні стратегії, прагнуть до конструктивного вирішення проблем, оцінюють ситуацію та визначають оптимальні способи дій. Вони активно шукають соціальну підтримку у друзів, родини або викладачів, що знижує рівень тривоги та сприяє більш ефективному вирішенню завдань. Конструктивне вирішення проблем передбачає планування дій, оцінку ризиків та контроль результатів, що дозволяє адаптуватися до нових умов навчання та соціальної взаємодії.

Позитивна переоцінка ситуації дозволяє студентам знаходити нові можливості та ресурси у стресових обставинах, знижувати емоційне напруження та формувати оптимістичне ставлення до життя. Важливим компонентом є саморегуляція емоцій, яка допомагає уникати імпульсивних реакцій та підтримувати психологічну рівновагу, а також активне навчання та підвищення компетентності, що підвищує відчуття контролю над ситуацією, зміцнює самоповагу та сприяє формуванню конструктивних моделей поведінки. Активні стратегії зазвичай пов'язані з високим рівнем самосвідомості, відповідальністю

та мотивацією до досягнення особистісних цілей, сприяють довгостроковій адаптації та розвитку внутрішніх ресурсів, необхідних для ефективного функціонування у соціальному середовищі [39, с.90].

Пасивні стратегії відрізняються тим, що студент менш активно впливає на ситуацію та власні емоційні реакції. Вони проявляються у вигляді уникання проблем, заперечення або перекладання відповідальності на зовнішні обставини. Студенти, які застосовують пасивні стратегії, часто намагаються не помічати складних ситуацій, відволікаються на сторонні дії або відкладають вирішення завдань, що з часом може призводити до накопичення стресу та погіршення результатів. Заперечення власних емоційних переживань тимчасово знижує напруження, проте з часом може призводити до тривожних або депресивних станів.

Перекладання відповідальності на інших обмежує автономність та самостійність, а внутрішня ізоляція або соціальне уникання зменшують можливості інтеграції у колектив і підвищують почуття самотності. Пасивні стратегії можуть проявлятися також через емоційну деструкцію у вигляді агресії, пасивної агресії або частого самокритичного мислення, що знижує ефективність адаптаційних дій і поглиблює психологічний дискомфорт. Такі стратегії характерні для студентів із низьким рівнем самосвідомості, недостатньо розвиненими навичками саморегуляції або обмеженим соціальним досвідом.

У реальному житті активні та пасивні стратегії часто комбінуються залежно від індивідуальних особливостей особистості, конкретного контексту та доступних ресурсів. Проте дослідження свідчать, що переважання активних стратегій корелює з високим рівнем психосоціальної адаптації, життестійкістю та психологічним благополуччям, тоді як переважання пасивних стратегій підвищує ризик дезадаптації та психологічних труднощів. Усвідомлення цих закономірностей дозволяє формувати цілеспрямовані програми психологічної підтримки студентів, спрямовані на розвиток активних стратегій подолання стресу та ефективну інтеграцію у навчальне та соціальне середовище.

Особливість студентського віку полягає у здатності до метакогнітивного контролю, тобто аналізу власних думок і поведінки для адаптації до нових умов. Це дозволяє формувати більш гнучкі та ефективні способи подолання стресових ситуацій, особливо у навчальному та соціальному контекстах. Водночас недосвідченість у міжособистісних взаємодіях може обмежувати ефективність адаптаційних дій та підвищувати рівень тривожності [42].

Вікові особливості визначають і темпи соціальної інтеграції. Молоді студенти часто потребують додаткової підтримки у встановленні соціальних зв'язків, освоєнні академічних та соціальних ролей, що безпосередньо впливає на вибір адаптивних стратегій. Досвід, набуття самостійності та розвиток рефлексивних здібностей сприяють переходу від імпульсивних або емоційно навантажених реакцій до усвідомлених і цілеспрямованих дій.

Таким чином, вікові особливості студентів формують специфіку адаптивних стратегій, які поєднують емоційні, когнітивні та соціальні компоненти. Усвідомлення цих закономірностей є важливим для розробки ефективних програм психологічної підтримки та забезпечення успішної інтеграції студентів у навчальне та соціальне середовище.

1.3. Соціально-психологічні чинники адаптації внутрішньо переміщених студентів у період війни

Адаптація внутрішньо переміщених студентів у період війни є багатокомпонентним і складним процесом, що визначається взаємодією внутрішніх психологічних ресурсів особистості та зовнішніх соціально-психологічних чинників. Соціально-психологічні чинники можна розглядати як сукупність умов, що модулюють здатність студента інтегруватися в нове соціальне та академічне середовище, підтримують розвиток адаптивних стратегій і забезпечують психоемоційний захист у стресових умовах. Вони охоплюють соціальні, культурні, психологічні та організаційні аспекти взаємодії студента з оточенням, що є надзвичайно важливим для внутрішньо переміщених

осіб, які стикаються з подвійним стресом – вимушеним переселенням та зміною життєвого середовища.

Соціальне середовище відіграє ключову роль у психосоціальній адаптації студентів, визначаючи не лише можливості для навчання, а й механізми емоційної підтримки, формування соціальних навичок та здатності до самореалізації. Воно включає як безпосереднє коло спілкування - сім'ю, друзів, одногрупників та викладачів, так і ширший контекст соціальних інституцій, культурних і нормативних структур, що впливають на поведінку та сприйняття студента. Для внутрішньо переміщених студентів соціальне середовище набуває особливого значення, оскільки вони опиняються у новому культурному та академічному просторі, який потребує швидкої інтеграції та відновлення почуття безпеки [31, с. 26].

Одним із основних елементів соціального середовища є групові взаємодії. Взаємодія в колективі дозволяє студенту відчувати себе частиною спільноти, формує почуття приналежності та соціальної підтримки. Участь у навчальних групах, гуртках, волонтерських проєктах або студентських ініціативах стимулює розвиток емпатії, навичок співпраці та здатності до конструктивного вирішення конфліктів. Соціальна включеність сприяє формуванню активних стратегій адаптації, підвищує мотивацію до навчання та зміцнює психологічну стійкість. Студенти, які відчують підтримку з боку колективу, демонструють менший рівень тривожності та стресу, більш ефективно долають труднощі та швидше інтегруються у нове середовище.

Сімейне середовище є ще одним критично важливим чинником. Для внутрішньо переміщених студентів підтримка родини може проявлятися у різних формах - від емоційної підтримки та порад до матеріальної допомоги та створення стабільного життєвого простору. Наявність сімейної підтримки забезпечує відчуття захищеності, знижує рівень невпевненості та страху перед новими умовами. Для студентів, які перебувають далеко від дому, навіть дистанційне спілкування та психологічна опора від близьких мають потужний регулятивний ефект, підтримуючи внутрішні ресурси для активної адаптації.

Соціальні ролі та очікування суспільства та навчального закладу також визначають специфіку адаптаційних процесів. Студенти намагаються відповідати академічним вимогам, соціальним нормам і очікуванням однолітків та викладачів. Позитивне сприйняття та визнання у групі сприяє зміцненню самоповаги, розвитку впевненості у власних силах та формуванню активних моделей поведінки. У протилежному випадку, коли студент відчуває дискримінацію, непорозуміння або соціальну відчуженість, виникає ризик пасивних стратегій адаптації, замкнутості та емоційного вигорання.

Важливу роль у соціальному середовищі відіграє менторство та наявність наставників. Викладачі, старші студенти або психологічні консультанти, які надають підтримку, допомагають орієнтуватися у новому середовищі, формувати конструктивні моделі поведінки та ефективно вирішувати конфліктні ситуації. Менторська підтримка сприяє розвитку професійної ідентичності, стимулює активну участь у навчальному процесі та знижує рівень стресу у складних обставинах.

Не можна ігнорувати вплив ширшого соціального та культурного контексту. Регіональні особливості, культурні традиції, мовне середовище та доступ до соціальної інфраструктури визначають специфіку адаптаційного процесу. Студенти, які легко адаптуються до нових норм і правил, демонструють гнучкість мислення та високий рівень соціальної компетентності. Невідповідність очікувань та культурних кодів, навпаки, підвищує ризик психологічного дискомфорту, соціальної ізоляції та тривожності [27, с.59].

Сучасне соціальне середовище також включає цифровий простір. Соціальні мережі, онлайн-платформи, дистанційне навчання та студентські онлайн-спільноти стають додатковими джерелами соціальної підтримки, комунікації та інформації. Водночас взаємодія у цифровому середовищі потребує розвитку навичок саморегуляції та критичного мислення, оскільки інформаційне перевантаження або конфлікти у віртуальному середовищі можуть створювати додатковий стрес.

Отже, соціальне середовище виступає багаторівневим ресурсом, який визначає успішність психосоціальної адаптації студентів. Воно формує можливості для підтримки, навчання, інтеграції та самореалізації, одночасно створюючи потенційні ризики у разі недостатньої підтримки чи соціальної ізоляції. Усвідомлення ролі соціального середовища дозволяє розробляти цілеспрямовані програми підтримки внутрішньо переміщених студентів, спрямовані на розвиток активних адаптивних стратегій, зміцнення психологічної стійкості та ефективну інтеграцію у навчальне та соціальне середовище.

Психологічні чинники відіграють вирішальну роль у процесі психосоціальної адаптації внутрішньо переміщених студентів, оскільки вони визначають здатність особистості ефективно реагувати на стресові та нові життєві ситуації. Ці чинники включають рівень психологічної стійкості, мотиваційні ресурси, емоційне самовідчуття, когнітивні та регулятивні здібності студента. Саме вони формують основу активних адаптивних стратегій та визначають, наскільки ефективно молодь здатна інтегруватися у нове соціальне і навчальне середовище.

Одним із ключових психологічних чинників є психологічна стійкість – комплекс внутрішніх ресурсів, що дозволяють студенту зберігати стабільність у стресових умовах, контролювати емоційні реакції та ефективно діяти у складних ситуаціях. Студенти з високим рівнем стійкості здатні об'єктивно оцінювати події, визначати найбільш ефективні стратегії поведінки та активно долати труднощі, що виникають у процесі адаптації. Для внутрішньо переміщених студентів, які часто переживають втрату звичного життєвого середовища та соціальної підтримки, психологічна стійкість є критичною для підтримки психоемоційного здоров'я та розвитку активних моделей поведінки.

Важливим чинником є мотивація та життєва активність. Внутрішня потреба до навчання, саморозвитку та самореалізації стимулює студента до активної участі у соціальних та академічних процесах. Мотиваційні ресурси допомагають подолати труднощі, підтримують прагнення до професійного та особистісного розвитку, а також формують позитивне ставлення до змін. Студенти з високою

мотивацією частіше демонструють активні адаптивні стратегії, тоді як низький рівень мотивації може призводити до пасивності, уникання проблем та психологічного виснаження.

Емоційна сфера є наступним важливим компонентом психологічної адаптації. Вона включає здатність до усвідомлення власних емоцій, самоконтролю та регуляції реакцій у стресових ситуаціях. Внутрішньо переміщені студенти часто стикаються з емоційними труднощами, пов'язаними з втратами, тривогою та невизначеністю майбутнього. Здатність до емоційної саморегуляції дозволяє їм зменшувати негативний вплив стресу, підтримувати внутрішню рівновагу та більш ефективно використовувати ресурси соціального середовища.

Когнітивні чинники адаптації включають аналіз ситуацій, критичне мислення, планування дій та прийняття рішень. Студенти, які вміють об'єктивно оцінювати обставини, прогнозувати наслідки своїх дій і розробляти стратегії подолання проблем, легше інтегруються у нове середовище та успішніше адаптуються до соціальних і навчальних вимог. Відсутність когнітивних навичок планування та рефлексії може зменшувати ефективність адаптації та збільшувати ймовірність вибору пасивних моделей поведінки [24, с. 667].

Особистісні ресурси, такі як самооцінка, впевненість у власних силах і відчуття власної цінності, безпосередньо впливають на психосоціальну адаптацію. Студенти з високою самооцінкою та адекватним сприйняттям власних можливостей більш успішно долають труднощі, підтримують соціальні контакти та активно включаються у навчальні та соціальні процеси. Низька самооцінка або невпевненість у власних силах може призводити до ізоляції, уникання проблем та розвитку пасивних стратегій адаптації.

Не менш важливими є комунікативні навички та здатність до соціальної взаємодії. Ефективна комунікація сприяє формуванню підтримуючих соціальних зв'язків, дозволяє студентам отримувати інформацію та допомогу від оточення, а також забезпечує участь у колективних процесах. Відсутність комунікативних навичок або страх соціальної взаємодії може обмежувати адаптивні можливості

та збільшувати ризик соціальної ізоляції. Сучасні дослідження підкреслюють також важливість гнучкості та мобільності мислення. Внутрішньо переміщені студенти змушені швидко адаптуватися до нових умов, що вимагає здатності до змін, об'єктивної оцінки ситуацій та пошуку альтернативних рішень. Гнучкість мислення сприяє розвитку творчих і конструктивних стратегій подолання труднощів, підвищує життєстійкість та покращує психоемоційне благополуччя.

Таким чином, психологічні чинники адаптації внутрішньо переміщених студентів формують основу психосоціальної стійкості та визначають ефективність інтеграції в нове навчальне та соціальне середовище. Вони охоплюють внутрішні ресурси стійкості, мотиваційні та когнітивні можливості, емоційну стабільність, комунікативні здібності та гнучкість мислення. Усвідомлення та розвиток цих чинників дозволяє створювати цілеспрямовані програми підтримки студентів, формувати активні адаптивні стратегії та забезпечувати успішну інтеграцію у навчальне та соціальне середовище навіть у складних умовах війни.

Культурні чинники є важливою складовою психосоціальної адаптації студентів, оскільки формують базу соціальної взаємодії, впливають на систему цінностей, норми поведінки та способи реагування на нові умови. Для внутрішньо переміщених студентів, які змінюють регіони проживання, культурні чинники набувають особливої значущості: нове середовище часто супроводжується іншими мовними, соціальними та академічними традиціями, що потребує швидкої інтеграції та мобілізації внутрішніх ресурсів.

Важливим аспектом культурних чинників є ціннісні орієнтації, які визначають пріоритети та поведінкові моделі студента. Студенти, орієнтовані на самореалізацію, професійний розвиток та соціальну відповідальність, частіше обирають активні адаптивні стратегії та більш ефективно інтегруються в нове середовище. Натомість внутрішньо переміщені студенти, які стикаються з конфліктом цінностей або невідповідністю власних орієнтацій культурним нормам нового середовища, можуть відчувати психологічний дискомфорт, соціальну дезадаптацію та зниження мотивації до навчання.

Мовний контекст також належить до ключових культурних чинників. Зміна регіону навчання часто супроводжується необхідністю адаптації до іншої мовної практики, стилю комунікації та академічних стандартів. Володіння мовою спілкування та здатність до культурно-адекватної комунікації забезпечують ефективну інтеграцію в колектив, сприяють розвитку соціальних зв'язків та підвищують впевненість у власних силах. У разі мовного бар'єру студенти можуть відчувати соціальне відчуження, що негативно впливає на психосоціальну адаптацію та рівень активності в навчальних та соціальних процесах [18].

Культурні традиції та соціальні норми нової спільноти впливають на поведінкові стратегії студентів. Умови, у яких домінує колективізм або індивідуалізм, визначають тип соціальної взаємодії, спосіб вирішення конфліктів та моделі взаємопідтримки. Студенти, здатні адаптувати власну поведінку до культурних очікувань, легше інтегруються у групу, формують конструктивні стосунки та отримують підтримку від оточення. Водночас ігнорування культурних особливостей може стати джерелом непорозумінь, конфліктів та емоційного дискомфорту.

Особливу роль відіграє культурний капітал, який включає знання, навички та досвід взаємодії в соціокультурному середовищі. Студенти, які мають розвинений культурний капітал або здатність швидко освоювати нові культурні коди, демонструють вищу адаптивність, кращу соціальну інтеграцію та ефективне використання ресурсів навчального закладу. Недостатність культурного капіталу може обмежувати доступ до соціальної підтримки та знижувати ефективність адаптаційних стратегій.

Не менш важливим є інформаційне культурне середовище, яке включає медіа, соціальні мережі, освітні платформи та комунікаційні канали. Взаємодія з цими ресурсами сприяє швидшій адаптації до нових умов, дозволяє підтримувати зв'язок із рідними та колегами, отримувати знання та соціальну підтримку [15, с. 47]. Проте перенасичення інформацією або конфлікти в медіа-

просторі можуть посилювати стрес, викликати емоційне перевантаження та негативно впливати на психосоціальну адаптацію.

Відтак, культурні чинники формують контекст, у якому відбувається психосоціальна адаптація внутрішньо переміщених студентів. Вони визначають ціннісні орієнтації, мовні та комунікативні умови, соціальні норми і традиції, а також можливості використання культурного капіталу для інтеграції в нове середовище. Усвідомлення та активне врахування цих чинників у практиці підтримки студентів дозволяє створювати ефективні програми адаптації, сприяти формуванню активних стратегій подолання стресу та забезпечувати успішну соціальну та академічну інтеграцію навіть в умовах війни. Важливим чинником є доступ до організаційних ресурсів навчального закладу, таких як психологічна підтримка, менторство, консультації та програми соціальної інтеграції. Наявність структурованої підтримки допомагає студентам розвивати навички саморегуляції, підвищує рівень соціальної компетентності та знижує емоційне навантаження.

У тих випадках, коли такі ресурси відсутні або недоступні, студенти змушені самотійно шукати способи подолання стресових ситуацій, що часто призводить до вибору пасивних або менш ефективних стратегій адаптації.

Сучасні внутрішньо переміщені студенти також активно взаємодіють із цифровим середовищем. Соціальні мережі, онлайн-платформи та дистанційне навчання надають додаткові можливості для соціальної взаємодії, отримання підтримки та інформаційних ресурсів. Проте надмірне використання цифрових каналів може створювати додаткові стресові фактори у вигляді інформаційного перевантаження, порівняння себе з іншими або виникнення конфліктних ситуацій у віртуальному середовищі. У цьому контексті психосоціальна адаптація студентів включає розвиток здатності до ефективного управління цифровим простором, критичного мислення та збереження психологічної рівноваги.

Таким чином, соціально-психологічні чинники адаптації внутрішньо переміщених студентів включають комплекс взаємопов'язаних елементів:

підтримку родини та близького оточення, інтеграцію в студентські колективи, розвиток психологічної стійкості та навичок саморегуляції, врахування культурних і соціальних особливостей нового середовища, а також доступ до організаційних і цифрових ресурсів. Усвідомлення цих чинників та їх інтеграція у практику підтримки студентів дозволяє формувати цілеспрямовані програми розвитку активних адаптивних стратегій, підвищувати рівень психосоціальної адаптації та забезпечувати успішну інтеграцію студентів у навчальне та соціальне середовище, навіть у складних умовах війни.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ СТУДЕНТІВ У ПЕРІОД ВІЙНИ

2.1. Організація та методи дослідження психосоціальної адаптації внутрішньо переміщених студентів

Емпіричне дослідження особливостей психосоціальної адаптації внутрішньо переміщених студентів здійснювалося з урахуванням сучасних вимог до психологічної науки, зокрема принципів науковості, системності, етичності та валідності отриманих результатів. Організація дослідження передбачала поетапну реалізацію завдань, спрямованих на комплексне вивчення адаптаційних процесів у студентської молоді в умовах воєнного стану.

У дослідженні взяли участь 40 студентів Луцького національного технічного університету, які мають статус внутрішньо переміщених осіб. Вибірка формувалася за принципом цільового (цілеспрямованого) відбору, що забезпечило включення респондентів із релевантним досвідом вимушеного переміщення та адаптації до нових соціокультурних умов. Гендерна структура вибірки була збалансована з урахуванням специфіки студентського контингенту: до дослідження увійшли дівчата (22 особи) та юнаки (18 осіб). Такий розподіл відображає загальну тенденцію до дещо більшої представленості жінок у гуманітарно-соціальних освітніх середовищах, а також дозволяє здійснювати порівняльний аналіз з урахуванням гендерних особливостей психологічного реагування.

Залучення як юнаків, так і дівчат створює підґрунтя для виявлення потенційних відмінностей у переживанні досвіду внутрішнього переміщення, рівнях соціально-психологічної адаптації, емоційної регуляції та міжособистісної взаємодії. Зокрема, врахування гендерного чинника дає змогу простежити специфіку копінг-стратегій, ступінь вираженості тривожності,

емоційної чутливості та особливості соціальної поведінки в умовах вимушених змін життєвого середовища.

Отже, сформована вибірка є релевантною меті дослідження, оскільки поєднує досвід внутрішнього переміщення з можливістю аналізу гендерних аспектів психологічного функціонування студентської молоді в умовах соціальної нестабільності. До складу вибірки увійшли студенти віком від 17 до 23 років, що відповідає періоду пізньої юності - етапу активного особистісного та соціального становлення. Учасники дослідження мали досвід зміни місця проживання у зв'язку з воєнними подіями, що супроводжувалося порушенням звичних соціальних зв'язків, освітнього середовища та життєвого укладу.

Соціально-психологічна специфіка вибірки полягає у поєднанні вікових кризових особливостей із впливом стресогенних чинників війни, що створює додаткове навантаження на адаптаційні механізми особистості. Дослідження проводилося у декілька взаємопов'язаних етапів:

1. підготовчий етап, який включав теоретичний аналіз наукових джерел з проблеми психосоціальної адаптації, визначення мети, завдань, об'єкта та предмета дослідження, а також підбір валідного психодіагностичного інструментарію.
2. констатувальний етап, у межах якого здійснювалося безпосереднє емпіричне обстеження респондентів. На цьому етапі було проведено психодіагностичне тестування з метою виявлення рівня психосоціальної адаптації, емоційного стану, рівня тривожності, стресостійкості та особливостей соціальної підтримки.
3. аналітичний етап, що передбачав обробку отриманих результатів із використанням методів кількісного та якісного аналізу, інтерпретацію даних, виявлення закономірностей і взаємозв'язків між досліджуваними показниками.

Психодіагностичний інструментарій було підібрано з урахуванням мети дослідження та особливостей вибірки. До нього увійшли: методика діагностики рівня соціально-психологічної адаптації методика К. Роджерса – Р. Даймонда.

Методика діагностики рівня соціально-психологічної адаптації, розроблена К.Роджерсом та Р. Даймондом є одним із найбільш поширених інструментів для комплексної оцінки процесів особистісної адаптації в соціальному середовищі. Зазначена методика ґрунтується на гуманістичному підході до розуміння особистості, відповідно до якого ключовими показниками психологічного благополуччя виступають узгодженість «Я-концепції», здатність до самосприйняття та ефективна взаємодія з оточенням. Інструмент дозволяє не лише визначити загальний рівень адаптованості, а й проаналізувати його внутрішню структуру через систему взаємопов'язаних показників.

У межах методики оцінюються такі основні параметри: рівень соціально-психологічної адаптації, самосприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт, а також додаткові характеристики, зокрема внутрішній контроль (інтернальність), домінування/підлеглість і схильність до уникнення проблем. Кожен із цих показників відображає окремий аспект функціонування особистості в соціумі та її здатність ефективно взаємодіяти з навколишнім середовищем.

Рівень адаптованості інтерпретується як інтегральний показник, що відображає ступінь гармонійності взаємодії особистості із соціальним середовищем. Високі значення свідчать про здатність до гнучкого реагування на зміни, конструктивного вирішення життєвих ситуацій і збереження психологічної рівноваги. Натомість низькі показники можуть вказувати на труднощі в адаптації, внутрішні конфлікти або недостатню узгодженість між особистісними потребами та вимогами середовища.

Особливе значення у межах методики має показник самосприйняття, який відображає ступінь позитивного ставлення до себе, прийняття власних якостей і особливостей. Показник прийняття інших характеризує рівень толерантності, відкритості та готовності до взаємодії. У свою чергу, емоційний комфорт відображає суб'єктивне відчуття благополуччя, відсутність внутрішньої напруженості та переважання позитивного емоційного фону.

Таким чином, методика Роджерса-Даймонда забезпечує багатовимірний аналіз особистості, дозволяючи оцінити як загальний рівень адаптації, так і її ключові складові. Це робить її ефективним інструментом для дослідження процесів психологічної адаптації, особливо в умовах змін, стресу або соціальної нестабільності.

Наступна методика, яку ми використали - це оцінка тривожності, розроблена Ч. Спілбергером та адаптована Ю. Ханіним, є раціональним психодіагностичним інструментом для дослідження афективних станів особистості, зокрема різних форм прояву тривожності. Теоретичною основою методики є розмежування тривожності як тимчасового емоційного стану та як стійкої особистісної характеристики. Відповідно, інструмент дозволяє диференційовано оцінити два взаємопов'язані, але концептуально різні конструкти: ситуативну тривожність та особистісну тривожність.

Ситуативна тривожність відображає актуальний емоційний стан людини в конкретний момент часу та залежить від впливу зовнішніх обставин. Вона характеризується відчуттям напруження, занепокоєння, нервозності та активацією вегетативних реакцій. Даний показник є динамічним і може змінюватися залежно від ситуації, рівня стресу чи значущості події. Особистісна тривожність, у свою чергу, розглядається як відносно стабільна індивідуально-психологічна властивість, що відображає схильність особистості сприймати широкий спектр ситуацій як загрозові. Високий рівень цієї тривожності свідчить про підвищену чутливість до стресових факторів, тенденцію до частого переживання тривоги та формування напруженого емоційного фону.

Методика складається з двох окремих шкал, кожна з яких містить стандартизований набір тверджень: одна спрямована на оцінку поточного стану (ситуативної тривожності), інша - на визначення індивідуальної схильності до тривожності (особистісної). Респондент оцінює кожне твердження за шкалою інтенсивності, що дозволяє кількісно визначити рівень тривожності за кожним із двох параметрів. Отримані бали інтерпретуються як низький, середній або високий рівень тривожності. Практична цінність методики полягає у можливості

виявлення емоційної напруженості у конкретних ситуаціях, оцінки загальної тривожної налаштованості особистості, прогнозування поведінкових реакцій у стресових умовах, диференціації ситуативних і стабільних компонентів емоційного стану.

Таким чином, методика Спілбергера-Ханіна є ефективним інструментом комплексної діагностики тривожності, що дозволяє глибоко проаналізувати як актуальні емоційні стани, так і стійкі особистісні характеристики, які визначають особливості психологічного реагування людини.

Методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації, відома як шкала Холмса-Раге, була розроблена Т. Холмсом та Р. Раге, і є одним із класичних інструментів для кількісного вимірювання впливу життєвих подій на психоемоційний стан людини. Теоретичною основою методики є припущення про те, що значущі життєві зміни - як негативні, так і позитивні, - потребують від особистості адаптаційних зусиль і, відповідно, можуть виступати джерелом стресу. Кожна подія супроводжується певним рівнем психологічного навантаження, що у межах методики виражається через індекс життєвих змін.

Шкала містить перелік типових життєвих подій (наприклад, зміна місця проживання, втрата роботи, серйозні захворювання, зміни у сімейному статусі), кожній з яких надано відповідну «вагу» у балах залежно від інтенсивності стресового впливу. Респондент відзначає події, які відбулися з ним протягом визначеного періоду (зазвичай останнього року), після чого підсумовується загальна кількість балів.

Отриманий сумарний показник дозволяє оцінити рівень стресового навантаження та потенційний ризик дезадаптації:

- до 150 балів - низький рівень стресу, висока стресостійкість;
- 150-300 балів - середній рівень, помірний ризик порушення адаптації;
- понад 300 балів - високий рівень стресу, значний ризик психологічних і психосоматичних порушень.

На відміну від суб'єктивних опитувальників, шкала Холмса-Раге акцентує увагу не стільки на переживаннях, скільки на об'єктивному навантаженні

життєвих змін, що дозволяє оцінити адаптаційні ресурси особистості в контексті реальних подій її життя. Методика є особливо цінною для дослідження осіб, які перебувають у складних життєвих обставинах, зокрема в умовах соціальної нестабільності або вимушених змін, оскільки дає змогу визначити кумулятивний ефект стресових факторів, оцінити рівень напруження адаптаційних механізмів, прогнозувати ризики емоційного виснаження та дезадаптації, обґрунтувати необхідність психологічної підтримки.

Таким чином, шкала Холмса-Раге виступає ефективним інструментом кількісної оцінки стресостійкості, що дозволяє інтегрувати аналіз життєвого досвіду з оцінкою адаптаційного потенціалу особистості. Використання комплексного підходу до діагностики дозволило отримати багатовимірну картину психосоціальної адаптації внутрішньо переміщених студентів, враховуючи як індивідуально-психологічні, так і соціальні аспекти їхнього функціонування. Особлива увага під час проведення дослідження приділялася дотриманню етичних норм: добровільності участі, конфіденційності отриманих даних, інформованої згоди респондентів.

2.2. Інтерпретація результатів дослідження психосоціальної адаптації внутрішньо переміщених студентів

Інтегральний показник адаптації у загальній вибірці становить близько 64 балів, що відповідає середньо-високому рівню адаптованості. Це свідчить про відносно ефективну соціально-психологічну інтеграцію респондентів, незважаючи на наявність стресогенних факторів, пов'язаних із досвідом переміщення.

У гендерному розрізі простежуються незначні відмінності: у дівчат середній показник адаптації становить приблизно 66 балів, у юнаків - близько 62 балів. Це може вказувати на дещо вищий рівень адаптивності серед дівчат, що потенційно пов'язано з більшою емоційною гнучкістю та орієнтацією на міжособистісну підтримку. Результати висвітлені в Таблиці 2.1.

Таблиця 2.1. Узагальнені результати за методикою Роджерса–Даймонда

Показник	Загальна вибірка (N=40)	Дівчата (n=22)	Юнаки (n=18)
Адаптація	64	66	62
Самосприйняття	69	70	67
Прийняття інших	62	64	60
Емоційний комфорт	58	59	57
Інтернальність	65	66	64
Домінування	55	54	56
Уникнення проблем	48	47	49

У межах поглибленого аналізу результатів, отриманих за методикою Роджерса-Даймонда, доцільно більш детально розглянути ключові компоненти соціально-психологічної адаптації з урахуванням їх змістовного наповнення та гендерних особливостей.

Показник самосприйняття у вибірці становить у середньому 69 балів (дівчата - 70 балів, юнаки - 67 балів), що свідчить про сформоване позитивне ставлення до себе, прийняття власних якостей, включно як із сильними сторонами, так і з певними обмеженнями. Високий рівень самосприйняття виступає базовим ресурсом психологічної стабільності, оскільки забезпечує внутрішню узгодженість «Я-концепції» та знижує ризик внутрішньоособистісних конфліктів. Дещо вищі показники у дівчат можуть вказувати на більшу рефлексивність, емоційну усвідомленість і схильність до самосприйняття, тоді як у юнаків цей процес може мати більш раціоналізований і менш емоційно інтегрований характер.

Рівень прийняття інших становить у середньому 62 бали (дівчата - 64 бали, юнаки - 60 балів), що відповідає помірному рівню толерантності та соціальної відкритості. Це свідчить про здатність респондентів до встановлення міжособистісних контактів, готовність до співпраці та взаєморозуміння.

Водночас показники не досягають високих значень, що може відображати певну обережність у взаємодії, зумовлену життєвим досвідом та необхідністю адаптації до нових соціальних умов. Гендерні відмінності проявляються у більшій орієнтації дівчат на міжособистісні зв'язки та емоційну взаємодію, тоді як юнаки можуть демонструвати більшу вибірковість і дистанційованість у соціальних контактах.

Показник емоційного комфорту у середньому становить 58 балів (дівчата - 59 балів, юнаки - 57 балів), що відповідає середньому рівню та відображає відносно стабільний, але не повністю гармонізований емоційний стан. Такий результат свідчить про наявність певної внутрішньої напруженості, ситуативної тривожності або коливань настрою. Більш низькі значення у юнаків можуть вказувати на меншу схильність до емоційного вираження та опрацювання переживань, що іноді призводить до накопичення внутрішнього напруження.

Рівень інтернальності становить близько 65 балів (дівчата - 66 балів, юнаки - 64 бали), що свідчить про домінування внутрішнього локусу контролю. Респонденти схильні брати відповідальність за власні дії та життєві обставини, що є важливим показником психологічної зрілості та ефективності адаптації. Високий рівень інтернальності корелює з активними копінг-стратегіями та здатністю до саморегуляції. Незначна перевага дівчат може свідчити про більш усвідомлене ставлення до власного життєвого досвіду.

Показник домінування зафіксовано на рівні 55 балів (дівчата - 54 бали, юнаки - 56 балів), що характеризує помірну вираженість лідерських тенденцій. Респонденти здатні проявляти ініціативу та впливати на соціальні процеси, однак без схильності до авторитарності чи жорсткого контролю. Вищі показники у юнаків можуть відображати більшу орієнтацію на соціальний статус, самоствердження та рольову активність у групі.

Рівень уникнення проблем становить близько 48 балів (дівчата - 47 балів, юнаки - 49 балів), що є відносно низьким показником і свідчить про переважання конструктивних стратегій подолання труднощів. Респонденти здебільшого орієнтовані на активне вирішення проблем, а не на їх ігнорування або уникнення.

Водночас дещо вищі показники у юнаків можуть вказувати на тенденцію до часткового уникнення у складних або емоційно насичених ситуаціях.

Узагальнюючи, можна зазначити, що структура соціально-психологічної адаптації респондентів є відносно збалансованою, з добре розвиненими внутрішніми ресурсами (самосприйняття, інтернальність) та помірним рівнем соціальної відкритості. Водночас емоційний комфорт залишається зоною потенційної напруженості, особливо серед юнаків, що вказує на доцільність подальшого розвитку навичок емоційної регуляції та психологічної підтримки.

У результаті застосування методики визначення тривожності Спілбергера-Ханіна було здійснено диференційовану оцінку рівня ситуативної та особистісної тривожності у вибірці студентів. Отримані кількісні показники дозволяють виявити як загальні тенденції емоційного реагування, так і гендерні особливості переживання тривожності. Рівень ситуативної тривожності у загальній вибірці становить у середньому 44 бали, що відповідає середньому рівню та свідчить про помірну емоційну напруженість у актуальних життєвих обставинах. У гендерному розрізі виявлено, що у дівчат цей показник становить близько 46 балів, у юнаків - приблизно 41 бал.

Це вказує на більш виражену реактивність емоційних станів у дівчат, які схильні інтенсивніше переживати ситуаційні стресові фактори. У юнаків ситуативна тривожність є менш вираженою, що може бути пов'язано з тенденцією до стриманості у прояві емоцій або використанням раціоналізуючих стратегій реагування.

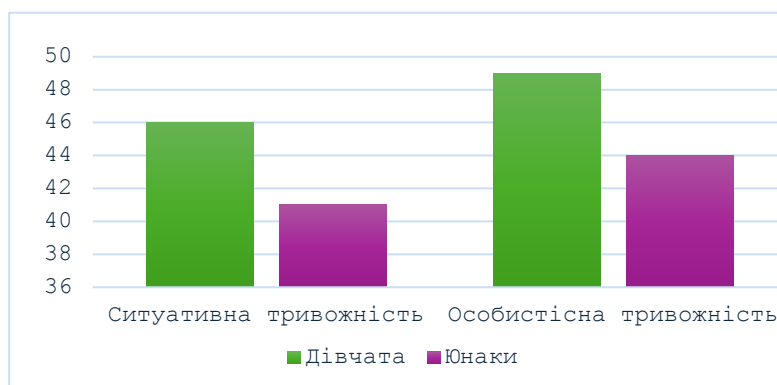
Показник особистісної тривожності у вибірці становить у середньому 47 балів, що також відповідає середньому рівню, однак знаходиться ближче до верхньої межі норми. Це свідчить про наявність відносно стабільної схильності до переживання тривоги у значної частини респондентів. Гендерні відмінності проявляються наступним чином: у дівчат - близько 49 балів, у юнаків - приблизно 44 бали. Дані висвітлені в Таблиці 2.2.

Таблиця 2.2. Узагальнені результати за методикою Спілбергера-Ханіна

Показник	Загальна вбірка (N=40)	Дівчата (n=22)	Юнаки (n=18)
Ситуативна тривожність	44	46	41
Особистісна тривожність	47	49	44

Отже, дівчата демонструють вищий рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності, що може бути пов'язано з більшою емоційною чутливістю, схильністю до рефлексії та глибшого переживання життєвих подій. У юнаків, навпаки, простежується відносно нижчий рівень тривожності, що може відображати більшу емоційну стриманість або специфіку соціалізованих моделей поведінки (Рис. 2.1).

Рисунок 2.1. Результати за шкалою тривожності Спілбергера–Ханіна



Важливо зазначити, що співвідношення показників свідчить про узгодженість ситуативної та особистісної тривожності: у більшості респондентів підвищена особистісна тривожність супроводжується відповідним рівнем ситуативної, що вказує на сталість тривожних реакцій у різних життєвих ситуаціях. Інтерпретаційно отримані результати дозволяють охарактеризувати емоційний стан вибірки як відносно стабільний, але з наявністю помірної тривожної напруженості. Такий рівень тривожності є типовим для осіб, які

перебувають у ситуації соціальних змін та адаптації, зокрема в умовах вимушеного переміщення.

Узагальнюючи, можна констатувати, що загальний рівень тривожності у вибірці є середнім із тенденцією до підвищення, дівчата характеризуються більш високими показниками як ситуативної, так і особистісної тривожності, юнаки демонструють відносно нижчий рівень тривожності, але збережену тенденцію до внутрішньої напруженості. Таким чином, результати свідчать про необхідність підтримки емоційного благополуччя респондентів, зокрема розвитку навичок подолання тривожності та підвищення психологічної стійкості, особливо серед дівчат, у яких рівень тривожності є більш вираженим.

У результаті застосування методики Холмса-Раге у вибірці студентів було отримано узагальнений показник індексу життєвих змін, що дозволяє оцінити рівень стресового навантаження та потенціал соціально-психологічної адаптації. Середнє значення у вибірці становить близько 212 балів, що відповідає середньому рівню стресу та свідчить про наявність значної кількості життєвих подій, які потребують від особистості активного залучення адаптаційних механізмів.

Такий рівень показників вказує на те, що респонденти перебувають у стані підвищеного адаптаційного напруження, однак це напруження ще не досягає критичних значень, за яких можливі виражені порушення психологічного чи психосоматичного функціонування. Іншими словами, йдеться про стан так званої «напруженої адаптації», коли ресурси особистості активно мобілізуються для подолання змін, але ще зберігається здатність до ефективного функціонування.

Таблиця 2.3. Узагальнені результати за методикою Холмса-Раге

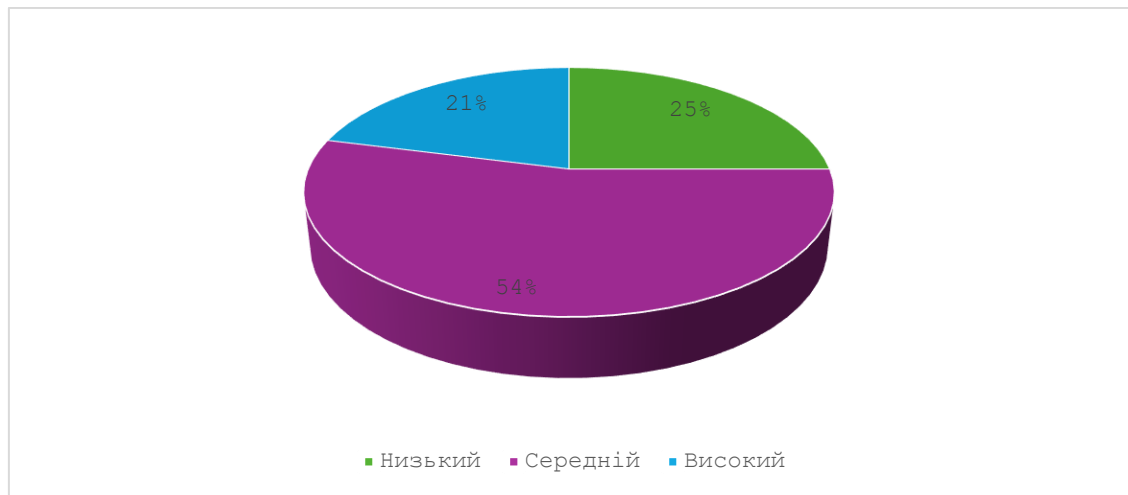
Показник	Загальна вбірка (N=40)	Дівчата (n=22)	Юнаки (n=18)

Індекс життєвих змін (LCU)	212	225	195
Рівень стресу	Середній	Середній	Середній

Гендерний аналіз результатів демонструє, що у дівчат середній показник становить приблизно 225 балів, тоді як у юнаків - близько 195 балів. Ця різниця є показовою і може інтерпретуватися як результат більшої емоційної чутливості та глибшої включеності у переживання життєвих подій серед дівчат. Результати дослідження висвітлені в Таблиці 2.3.

Аналіз розподілу індивідуальних показників у межах вибірки дозволяє виявити певну варіативність рівнів стресу. Переважна частина респондентів перебуває у межах середнього рівня, що свідчить про наявність стабільного, хоча й напруженого процесу адаптації. Водночас приблизно п'ята частина студентів характеризується високими значеннями індексу життєвих змін, що може вказувати на перевантаження адаптаційних механізмів і потенційний ризик розвитку емоційного виснаження, тривожних або психосоматичних проявів. Натомість частина респондентів із низькими показниками демонструє відносно стабільний стан і достатню стресостійкість, що може бути пов'язано як із меншою кількістю пережитих змін, так і з ефективними копінг-стратегіями. Розподіл респондентів за рівнем стресу висвітлено на Рисунку 2.2.

Рисунок 2.2. Узагальнені результати за методикою Холмса-Раге



Важливо підкреслити, що отримані результати мають розглядатися у взаємозв'язку з іншими показниками дослідження. Зокрема, середній рівень стресового навантаження поєднується з раніше виявленими показниками помірної ситуативної та особистісної тривожності, а також із достатньо високим рівнем соціально-психологічної адаптації. Така комбінація свідчить про відносну узгодженість психологічного функціонування: незважаючи на значне навантаження, більшість респондентів зберігає здатність до адаптації та контролю емоційного стану.

Разом із тим, зниження показників емоційного комфорту та підвищення тривожності, зафіксовані у попередніх методиках, можуть розглядатися як наслідок саме накопиченого стресового впливу. Це дозволяє припустити, що адаптація носить компенсаторний характер і потребує додаткових ресурсів для підтримання психологічної рівноваги. Отже, отримані результати свідчать про те, що досліджувана вибірка функціонує в умовах тривалого стресового навантаження, зумовленого значними життєвими змінами. Попри це, більшість респондентів демонструє здатність до збереження адаптаційної рівноваги, що вказує на наявність достатнього адаптаційного потенціалу.

Водночас виявлена частка осіб із високим рівнем стресу, а також загальна тенденція до емоційної напруженості підкреслюють необхідність психологічного супроводу, спрямованого на: розвиток стресостійкості; оптимізацію копінг-стратегій, зниження кумулятивного впливу життєвих стресорів.

Порівняльний аналіз результатів трьох застосованих психодіагностичних методик - Роджерса-Даймонда, Шкали тривожності Спілбергера-Ханіна та Шкали Холмса-Раге - дозволяє здійснити комплексну інтерпретацію психологічного стану респондентів та виявити взаємозв'язки між рівнем адаптації, тривожності та стресового навантаження.

Передусім, результати використання методики Роджерса-Даймонда свідчать про середньо-високий рівень соціально-психологічної адаптації (≈ 64 бали), що вказує на загальну здатність респондентів ефективно функціонувати в умовах зміненого соціального середовища. Високі показники самосприйняття (≈ 69 балів) та інтернальності (≈ 65 балів) виступають ключовими ресурсами адаптації, забезпечуючи внутрішню узгодженість і відчуття контролю над власним життям. Водночас дещо знижений рівень емоційного комфорту (≈ 58 балів) сигналізує про наявність внутрішньої напруженості.

Ці дані логічно узгоджуються з результатами за методикою Спілбергера-Ханіна, відповідно до якої у вибірці зафіксовано середній рівень ситуативної (≈ 44 бали) та особистісної тривожності (≈ 47 балів). Це свідчить про те, що респонденти загалом зберігають емоційну стабільність, однак перебувають у стані підвищеної психологічної напруги. Важливо, що особистісна тривожність є дещо вищою за ситуативну, що вказує на наявність стійкої схильності до переживання тривоги, яка може впливати на сприйняття життєвих подій та ускладнювати адаптаційні процеси.

Результати шкали Холмса-Раге доповнюють отриману картину, демонструючи середній рівень стресового навантаження (≈ 212 балів). Це свідчить про значну кількість життєвих змін, які потребують адаптаційних зусиль і виступають об'єктивним джерелом психологічної напруги. Таким чином, зафіксований рівень тривожності може розглядатися як закономірна реакція на накопичений стрес, а не як ізольована індивідуальна характеристика.

Порівняння трьох методик дозволяє виявити чіткий взаємозв'язок: високе стресове навантаження (Холмс-Раге) корелює з помірно підвищеним рівнем тривожності (Спілбергер-Ханін), що, у свою чергу, частково компенсується

достатнім рівнем соціально-психологічної адаптації (Роджерс-Даймонд). Така взаємодія показників свідчить про функціонування адаптаційних механізмів у режимі підвищеної активності.

Розширений аналіз матриці кореляційних зв'язків за коефіцієнтом лінійної кореляції Пірсона, отриманої на основі узагальнених показників за методиками Роджерса-Даймонда, шкали тривожності Спілбергера-Ханіна та шкали Холмса-Раге, дозволяє більш глибоко охарактеризувати структуру взаємозв'язків між емоційними, особистісними та адаптаційними параметрами.

Таблиця 2.4. Результати за шкалою тривожності Спілбергера–Ханіна

Показники ↓ / ↑	Адаптація	Самоприйняття	Емоц. комфорт	Інтернальність	Ситуац. тривож.	Особис. тривож.	LCU
Адаптація	1,00	0,62	0,58	0,55	-0,48	-0,52	-0,46
Самосприйняття	0,62	1,00	0,54	0,49	-0,45	-0,50	-0,38
Емоційний комфорт	0,58	0,54	1,00	0,46	-0,60	-0,57	-0,42
Інтегральність	0,55	0,49	0,46	1,00	-0,40	-0,44	-0,35
Ситуативна тривожність	-0,48	-0,45	-0,60	-0,40	1,00	0,68	0,52
Особистісна тривожність	-0,52	-0,50	-0,57	-0,44	0,68	1,00	0,56
Стрес (LCU)	-0,46	-0,38	-0,42	-0,35	0,52	0,56	1,00

Передусім привертає увагу високий позитивний зв'язок між ситуативною та особистісною тривожністю ($r = 0,68$), що має системоутворюючий характер. Це свідчить про те, що актуальні емоційні реакції респондентів тісно пов'язані з їхньою стабільною особистісною схильністю до тривоги. Інакше кажучи, ситуативні прояви тривожності не є ізольованими або випадковими, а відображають глибинні індивідуально-психологічні особливості.

Важливим є встановлення помірно сильних негативних кореляцій між показниками тривожності та соціально-психологічної адаптації (зокрема $r = -0,52$ між адаптацією та особистісною тривожністю, $r = -0,48$ із ситуативною). Це означає, що зростання тривожності супроводжується зниженням ефективності

адаптаційних процесів. Тривожність у цьому контексті виступає дезорганізуючим фактором, який ускладнює інтеграцію особистості у соціальне середовище, знижує впевненість у собі та обмежує гнучкість поведінкових стратегій.

Особливо показовими є зв'язки тривожності з емоційним комфортом ($r = -0,60$ із ситуативною та $r = -0,57$ з особистісною тривожністю). Дані коефіцієнти є одними з найвищих за модулем у матриці, що свідчить про ключову роль емоційного благополуччя як індикатора психологічного стану. Фактично, емоційний комфорт виступає своєрідним «медіатором» між внутрішніми переживаннями та зовнішньою адаптацією: його зниження безпосередньо пов'язане зі зростанням тривожності та погіршенням адаптаційних можливостей.

Позитивні кореляції між адаптацією та самосприйняттям ($r = 0,62$), а також між адаптацією та інтернальністю ($r = 0,55$) вказують на ресурсну функцію цих характеристик. Самоприйняття забезпечує внутрішню стабільність, знижує рівень внутрішніх конфліктів і сприяє формуванню позитивної «Я-концепції», що є фундаментом ефективної адаптації. Інтернальність, у свою чергу, відображає відчуття контролю над життям і відповідальність за власні дії, що підвищує здатність до активного подолання труднощів.

Негативні зв'язки між стресовим навантаженням (LCU) та адаптаційними показниками ($r = -0,46$ з адаптацією, $r = -0,42$ з емоційним комфортом) підтверджують деструктивний вплив кумулятивного стресу на психологічне функціонування. Водночас помірні позитивні кореляції стресу з тривожністю ($r = 0,52-0,56$) свідчать про те, що саме стресові життєві події виступають одним із ключових факторів формування тривожних станів.

Цікавим є те, що зв'язки між стресом та інтернальністю ($r = -0,35$), а також між стресом і самосприйняттям ($r = -0,38$) є слабшими, що дозволяє припустити їхню часткову автономність як внутрішніх ресурсів. Тобто навіть за умов високого стресового навантаження ці характеристики можуть зберігати відносну стабільність і виконувати компенсаторну функцію. Статистична значущість

взаємозв'язків визначалася на рівнях $p \leq 0,05$ та $p \leq 0,01$. У дослідженні взяли участь 40 внутрішньо переміщених студентів ($n = 40$), що дозволило виявити статистично значущі кореляційні зв'язки між досліджуваними показниками.

Передусім привертає увагу високий позитивний статистично значущий зв'язок між ситуативною та особистісною тривожністю ($r = 0,68$; $p \leq 0,01$), що має системоутворюючий характер. Це свідчить про те, що актуальні емоційні реакції респондентів тісно пов'язані з їхньою стабільною особистісною схильністю до тривоги. Інакше кажучи, ситуативні прояви тривожності не є ізольованими або випадковими, а відображають глибинні індивідуально-психологічні особливості.

Встановлено помірно сильні негативні статистично значущі кореляції між показниками тривожності та соціально-психологічної адаптації, зокрема між адаптацією та особистісною тривожністю ($r = -0,52$; $p \leq 0,01$), а також між адаптацією та ситуативною тривожністю ($r = -0,48$; $p \leq 0,01$). Отримані результати свідчать про те, що зростання рівня тривожності супроводжується зниженням ефективності адаптаційних процесів. У цьому контексті тривожність виступає дезорганізуючим чинником, який ускладнює інтеграцію особистості в соціальне середовище, знижує впевненість у собі та обмежує гнучкість поведінкових стратегій.

Особливо показовими є статистично значущі зв'язки тривожності з емоційним комфортом: виявлено негативні кореляції між емоційним комфортом і ситуативною тривожністю ($r = -0,60$; $p \leq 0,01$), а також особистісною тривожністю ($r = -0,57$; $p \leq 0,01$). Дані коефіцієнти є одними з найвищих за модулем у кореляційній матриці, що свідчить про ключову роль емоційного благополуччя як індикатора психологічного стану. Емоційний комфорт у цьому випадку виступає своєрідним медіатором між внутрішніми переживаннями та зовнішньою адаптацією: його зниження безпосередньо пов'язане зі зростанням тривожності та погіршенням адаптаційних можливостей.

Позитивні статистично значущі кореляції між адаптацією та самосприйняттям ($r = 0,62$; $p \leq 0,01$), а також між адаптацією та інтернальністю

($r = 0,55$; $p \leq 0,01$) вказують на ресурсну функцію зазначених характеристик. Самосприйняття забезпечує внутрішню стабільність, знижує рівень внутрішніх конфліктів і сприяє формуванню позитивної Я-концепції, що є фундаментом ефективною адаптації. Інтернальність, своєю чергою, відображає відчуття контролю над життям та відповідальність за власні дії, що підвищує здатність до активного подолання труднощів.

Негативні статистично значущі зв'язки між рівнем стресового навантаження (LCU) та адаптаційними показниками ($r = -0,46$ з адаптацією; $p \leq 0,01$ та $r = -0,42$ з емоційним комфортом; $p \leq 0,01$) підтверджують деструктивний вплив кумулятивного стресу на психологічне функціонування особистості. Водночас помірні позитивні кореляції стресового навантаження з показниками тривожності ($r = 0,52-0,56$; $p \leq 0,01$) свідчать про те, що стресові життєві події є одним із ключових чинників формування тривожних станів.

Водночас зв'язки між стресовим навантаженням та інтернальністю ($r = -0,35$; $p \leq 0,05$), а також між стресом і самосприйняттям ($r = -0,38$; $p \leq 0,05$) є слабшими, хоча статистично значущими. Це дозволяє припустити відносну автономність зазначених особистісних характеристик як внутрішніх ресурсів особистості. Таким чином, навіть за умов високого стресового навантаження вони можуть частково зберігати стабільність і виконувати компенсаторну функцію в процесі психосоціальної адаптації.

Узагальнюючи, можна говорити про наявність цілісної адаптаційно-емоційної системи, в якій стрес виступає зовнішнім навантажувальним фактором, тривожність - внутрішньою емоційною реакцією на це навантаження, адаптація - інтегральним показником ефективності функціонування, самосприйняття, інтернальність та емоційний комфорт - ключовими ресурсами регуляції.

Таким чином, кореляційна структура результатів свідчить про те, що психологічний стан респондентів визначається балансом між дестабілізуючими впливами (стрес, тривожність) і стабілізуючими ресурсами (самосприйняття, контроль, емоційна рівновага). Порушення цього балансу в бік зростання

тривожності та стресу може призводити до зниження рівня адаптації, тоді як розвиток внутрішніх ресурсів сприяє збереженню психологічної стійкості навіть у складних життєвих умовах.

Гендерний аналіз додатково поглиблює інтерпретацію. У дівчат спостерігається вищий рівень адаптації, але водночас і підвищені показники тривожності та стресу. Це вказує на більш емоційно насичений, але й більш рефлексивний спосіб реагування. У юнаків, навпаки, фіксується дещо нижчий рівень тривожності та стресового навантаження, однак і менш виражена емоційна включеність, що може свідчити про інші, більш стримані або раціоналізовані механізми адаптації. Узагальнюючи, можна констатувати, що психологічний стан вибірки характеризується як адаптивно-напружений. З одного боку, респонденти мають достатній рівень особистісних ресурсів (самосприйняття, інтернальність, соціальна адаптованість), що дозволяє їм ефективно функціонувати. З іншого боку, значне стресове навантаження та пов'язана з ним тривожність створюють фон підвищеної емоційної напруги.

ВИСНОВКИ

У ході дослідження було здійснено теоретичний аналіз психосоціальної адаптації як складного багатовимірного психологічного феномена, що відображає процес узгодження внутрішніх ресурсів особистості з вимогами соціального середовища. Встановлено, що адаптація включає взаємопов'язані когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти і проявляється у здатності до саморегуляції, підтримання емоційної рівноваги, ефективної міжособистісної взаємодії та збереження цілісності «Я-концепції».

Ключовими характеристиками адапційного процесу визначено самосприйняття, інтернальність, емоційний комфорт і соціальну інтегрованість, які виступають внутрішніми ресурсами особистості.

Виявлено, що вікові особливості студентської молоді істотно впливають на формування адаптивних стратегій. Юнацький вік характеризується активним становленням ідентичності, підвищеною емоційною чутливістю та розвитком рефлексивних процесів, що зумовлює одночасно як гнучкість адаптації, так і підвищену вразливість до стресових впливів. Простежено певні гендерні відмінності: дівчата демонструють більш виражену емоційну включеність і схильність до рефлексивних стратегій подолання труднощів, тоді як юнаки частіше використовують стримані або раціоналізовані моделі реагування.

Аналіз соціально-психологічних чинників адаптації внутрішньо переміщених студентів у період війни показав, що вирішальну роль відіграє комплекс взаємопов'язаних факторів, серед яких особливе місце займають рівень стресового навантаження, тривожність, наявність соціальної підтримки та внутрішні особистісні ресурси. Встановлено, що підвищений рівень стресу та тривожності ускладнює процес адаптації, сприяючи виникненню внутрішньої напруженості та зниженню емоційного комфорту, тоді як самосприйняття та інтернальність виконують компенсаторну функцію, забезпечуючи підтримання психологічної рівноваги.

Емпіричне дослідження, організоване за використання психодіагностичного інструментарію, зокрема методик Роджерса-Даймонда, шкали тривожності Спілбергера-Ханіна та шкали Холмса-Раге, дозволило комплексно оцінити рівень адаптації, емоційний стан і ступінь стресового навантаження респондентів. Отримані результати свідчать про середньо-високий рівень соціально-психологічної адаптації студентів за наявності помірного рівня тривожності та стресу, що відображає стан напруженої, але контрольованої адаптації.

Встановлено взаємозв'язок між досліджуваними показниками: зростання стресового навантаження супроводжується підвищенням рівня тривожності та

зниженням емоційного комфорту, тоді як високий рівень самосприйняття та внутрішнього контролю сприяє ефективнішій адаптації. Таким чином, адаптаційний процес має компенсаторний характер і забезпечується за рахунок активізації внутрішніх ресурсів особистості.

Отримані результати дозволили обґрунтувати практичні рекомендації, спрямовані на оптимізацію психосоціальної адаптації студентів. Інтеграція результатів, отриманих за методиками Роджерса-Даймонда, шкали тривожності Спілбергера-Ханіна та методики Холмса-Раге, дозволяє сформувати цілісне уявлення про особливості психологічного функціонування досліджуваної вибірки. Отримані дані свідчать про те, що процес соціально-психологічної адаптації у респондентів загалом відбувається успішно та результативно, що підтверджується достатньо високими показниками самосприйняття, інтернальності та загального рівня адаптованості.

Водночас ця адаптація не є повністю гармонійною, оскільки вона здійснюється в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. Середній рівень стресу, зафіксований за шкалою Холмса-Раге, у поєднанні з помірно підвищеними показниками ситуативної та особистісної тривожності, вказує на те, що адаптаційні механізми функціонують у режимі напруження. Це означає, що особистість змушена постійно мобілізувати внутрішні ресурси для підтримання рівноваги між вимогами середовища та власними психологічними можливостями.

Такий стан можна охарактеризувати як компенсаторно-адаптивний, коли відносна ефективність функціонування забезпечується не відсутністю стресу чи тривожності, а здатністю їх контролювати та інтегрувати у поведінкову й емоційну регуляцію. У цьому контексті особливого значення набувають внутрішні особистісні ресурси - насамперед самосприйняття, яке знижує внутрішню конфліктність, та інтернальність, що забезпечує відчуття контролю над життєвими подіями і сприяє активному подоланню труднощів.

Разом із тим, зафіксоване зниження емоційного комфорту та наявність помірного рівня тривожності свідчать про те, що адаптаційний процес

супроводжується внутрішньою напруженістю, емоційними коливаннями та потенційною вразливістю до стресових впливів. Це особливо актуально в умовах тривалих життєвих змін, які вимагають не лише поведінкової перебудови, але й глибокої психологічної переорієнтації.

У цьому контексті результати дослідження вказують на необхідність цілеспрямованого розвитку та підтримки ресурсів стресостійкості, що включають формування ефективних копінг-стратегій, здатність до гнучкої емоційної регуляції та підвищення толерантності до невизначеності. Важливим напрямом також є зміцнення психологічного благополуччя, яке передбачає не лише зниження рівня тривожності, але й підвищення суб'єктивного відчуття життєвої задоволеності, внутрішньої гармонії та впевненості у власних можливостях.

Отже, психосоціальна адаптація внутрішньо переміщених студентів постає як складний, багатофакторний процес, ефективність якого визначається балансом між інтенсивністю зовнішніх стресогенних впливів і рівнем розвитку внутрішніх ресурсів особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров Д., Охріменко І., Зарічанський О., Яцишин О. Особливості соціально-психологічної адаптації вимушено переміщених осіб до нового соціального середовища. *Insight: the psychological dimensions of society*. 2025. № 13. С. 433-436.
2. Балакірева О. Вимушені переселенці та приймаючі громади: уроки для ефективної суспільної адаптації й інтеграції : наук. доп. Київ : ДУ «Ін-т екон. та прогнозув. НАН України», 2016. 140 с.
3. Бережанський А., Грилюк С. Як залишитися собою під час війни та після. *Практики психофізичного здоров'я воїна*. Київ : Видавничий дім «Сварог», 2024. 376 с.

4. Блинова О. Соціально-психологічні засади адаптації вимушених мігрантів. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2016. Т. IX : Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. Вип. 9. С. 58-66.
5. Булах І. Життєва криза як імпульс до самоцінної траєкторії особистісного зростання людини. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 33. С. 58-68.
6. Васильєва-Халатникова М., Протас О. Соціальна робота з внутрішньо переміщеними особами: інноваційні практики допомоги та адаптації. *Humanitas*. 2025. № 5. С. 144-158.
7. Ващенко І. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*. 2018. № 40. С. 33-49.
8. Венгер О. *Посттравматичний стресовий розлад*. Тернопіль : ТДМУ, 2016. 260 с.
9. Вірна Ж., Лазько А. Резильєнтність та адаптація до умов воєнного часу. В: Гошовський Я. (ред.). *Психологія ревіталізації: вікові та педагогічні виміри : монографія*. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2023. С. 83-106.
10. Волошин С. Особливості змісту соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2020. № 11. С. 73-76.
11. Герасименко Л., Скрипніков А., Ісаков Р. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. В: *Посттравматичний стресовий розлад : навч. посіб.* Київ: ВСВ «Медицина», 2023. 120 с.
12. Грішин Е. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2021. № 64. С. 62-81.
13. Гуменюк Л., Бреус А. Соціально-психологічна адаптація вимушених переселенців в Україні. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2017. № 2. С. 108-122.

14. Гусак Н. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : посібник з проведення тренінгу. Київ: НаУКМА, 2017. 174 с.
15. Долганова П. Особливості роботи з дітьми ВПО : метод. рек. Рівне : ФОП Процюк О. В., 2022. 57 с.
16. Звіт про внутрішнє переміщення в Україні. Опитування загального населення. Раунд 13. Червень 2023 року. URL: <https://dtm.iom.int/reports/ukraine-zvit-pro-situaciyu-z-vnutrishnim-peremishchennyam-zagalne-opituvannya-naselennya> (дата звернення: 14.05.2026).
17. Зінченко О. Теоретичні засади дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2019. № 4 (29). С. 47-53.
18. Карамушка Л. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
19. Кердивар В. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту : дис. ... д-ра філософії : 053 «Психологія» / Нац. ун-т цивільного захисту України. Харків, 2020. 200 с.
20. Кокун О. Діагностика професійної життєстійкості та психофізіологічної стійкості : метод. рек. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 230 с.
21. Кологривова Н. Особливості адаптаційних ресурсів особистості в умовах життєвих криз : дис. ... д-ра філософії : 053 «Психологія» / Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова. Одеса, 2023. 248 с.
22. Кологривова Н. Особливості адаптаційних ресурсів особистості в умовах російсько-української війни. *Психологія та соціальна робота*. 2022. Вип. 1–2 (55-56). С. 59-71.
23. Кологривова Н. Способи подолання особистісних криз у період воєнного стану: огляд теоретичних концепцій у світовій психології. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 14 (32). С. 563-575.

24. Кононенко О. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни. *Перспективи та інновації науки. Серія «Психологія»*. 2023. № 10 (28). С. 601-611.
25. Кононенко О., Кононенко А., Базиленко К., Прокоф'єва О., Медянова О. Соціальна акомодация та життєстійкість як ресурси виживання в умовах війни. *Наукові інновації та передові технології. Серія «Психологія»*. 2023. № 11 (25). С. 677-689.
26. Кононенко О., Кононенко А., Крошка К., Базика Є. Життєстійкість та ціннісні орієнтації особистості як психологічні ресурси її психологічного здоров'я. *Наукові перспективи*. 2023. № 9 (39). С. 565-575.
27. Кузіков С. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя. *Матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. (22–23 лют. 2018 р., м. Суми)*. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2018. 428 с.
28. Лелек Дж. ПТСР: як повернути надію. Київ: Єфетов О. В., 2023. 64 с.
29. Литвиненко О. Внутрішня структура адаптаційного потенціалу як системи адаптивностей. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія : Психологія. 2018. № 7. С. 59-64.
30. Литвиненко О. Психологічні предиктори адаптаційного потенціалу молоді в умовах сучасного соціуму. В: Кіреєва З. (ред.). *Особистісні ресурси людини на різних етапах життя : колект. монографія*. Одеса: Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2023. С. 31-59.
31. Литвиненко О. Соціально-психологічні основи розвитку адаптаційного потенціалу сучасної молоді : монографія. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2018. 332 с.
32. Максименко С. Психологія особистості у кризових умовах. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. 256 с.
33. Мерзлякова О. Резильєнтність та практики психологічного відновлення в умовах довготривалої військової агресії: інформаційно-практичний порадник. Київ: Наука, 2023. 120 с.

34. Михайлич О. Особливості соціальної адаптації та інтеграції внутрішньо переміщених осіб в Україні. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики*. 2023. Вип. 100. С. 99-107.
35. Михайлич О. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Психологія та соціальна робота*. 2023. Вип. 2 (58). С. 26-34.
36. Панко Г. Групові форми роботи в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (досвід упровадження). Київ: Ніка-Центр, 2020. 122 с.
37. Родіна Н. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання. Одеса: Букаєв Вадим Вікторович, 2021. 364 с.
38. Родіна Н. Проактивний копінг як реалізація особистісного потенціалу при подоланні життєвих труднощів: теоретико-методологічні аспекти. *Потенціал особистості та тенденції його реалізації в умовах трансформаційних змін у суспільстві : кол. монографія*. Одеса : Фенікс, 2021. Ч. 8. С. 264-299.
39. Родіна Н., Фокін А. Копінг-поведінка особистості у ситуаціях невизначеності та ризику. *Габітус*. 2021. № 24. С. 90-96.
40. Саннікова О., Кузнєцова О. Системний аналіз адаптивності особистості : монографія. Одеса: Вид-во ВМВ, 2017. 392 с.
41. Смокова Л. Стрес акультурації, культурний шок та психічне здоров'я особистості в умовах добровільної або вимушеної міграції. В: *Актуальні проблеми психічного та психологічного здоров'я : зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф. (26–27 квіт. 2019 р.)*. Одеса : Одес. нац. ун-т, 2019. С. 64-70.
42. Титаренко Т. Психологічне здоров'я особистості в умовах війни. Київ : НАПН України, 2022. 198 с.
43. Ткачишина О. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. *Вчені записки Таврійського національного*

університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2021. Т. 32 (71), № 3. С. 93-98.

44. Чабан О., Хаустова О., Омелянович В. Психічні розлади воєнного часу : монографія. Київ: Медкнига, 2023. 232 с.
45. Школіна Н. Адаптація та валідизація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора–Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*. 2020. № 2. С. 66-72.
46. Щербак Т., Кузікова С. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості у реальності невизначеності життя. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2023. № 2. С. 4-29.
47. Щербакова О., Кондрацька Л., Красіна Г. Особливості психологічного супроводу учасників освітнього процесу, які пережили травму під час війни : посібник. Харків: STEM Освіта, 2023. 256 с.
48. Brooks S. K., Webster R. K., Smith L. E. et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*. 2020. Vol. 395. P. 912-920.
49. Miller K. E., Rasmussen A. War exposure, daily stressors, and mental health in conflict and post-conflict settings. *Social Science & Medicine*. 2021. Vol. 70, No. 1. P. 7-16.

ДОДАТКИ

Додаток А

Психодіагностичні інструменти дослідження

Фрагменти методики соціально-психологічної адаптації Роджерса-

Даймонда

Інструкція для респондентів: ознайомтесь із наведеними твердженнями та оцініть, наскільки кожне з них відповідає Вашому стану, поведінці або ставленню до себе та оточення. Оберіть варіант відповіді відповідно до ступеня згоди.

Приклад тверджень:

1. Я легко знаходжу спільну мову з іншими людьми.
2. У складних ситуаціях я відчуваю впевненість у власних силах.
3. Іноді мені складно прийняти себе таким/такою, яким/якою я є.
4. Я відчуваю емоційний комфорт у повсякденному житті.
5. Часто мені здається, що обставини сильніші за мене.
6. Я здатний(а) брати відповідальність за власні рішення.

7. Мені легко адаптуватися до нових умов життя.
8. Я відчуваю підтримку з боку інших людей.
9. У конфліктних ситуаціях я намагаюся шукати компроміс.
10. Я задоволений(а) своїм ставленням до себе.

Основні шкали методики:

- адаптація;
- самосприйняття;
- прийняття інших;
- емоційний комфорт;
- інтернальність;
- домінування;
- ескапізм (уникнення проблем).

Додаток Б

**Фрагмент шкали ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера –
Ю. Ханіна**

Мета методики:

методика використовується для визначення рівня ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності. Ситуативна тривожність характеризує актуальний емоційний стан особистості в конкретний момент часу, тоді як особистісна тривожність відображає відносно стійку індивідуальну схильність до переживання тривоги.

Інструкція для респондентів: ознайомтеся з наведеними твердженнями та оцініть, наскільки вони відповідають Вашому самопочуттю. У першій частині необхідно оцінити свій стан «у даний момент», у другій — те, як Ви зазвичай себе відчуваєте.

Приклади тверджень шкали ситуативної тривожності

(оцінка актуального стану)

1. Я спокійний(а).
2. Я відчуваю напруження.

3. Я схвильований(а).
4. Я відчуваю внутрішній спокій.
5. Мене щось турбує.
6. Я почуваюся впевнено.

Приклади тверджень шкали особистісної тривожності

(оцінка звичного емоційного стану)

1. Я легко засмучуюся через труднощі.
2. Я часто хвилююся без особливої причини.
3. Я відчуваю впевненість у собі.
4. Невдачі сильно мене турбують.
5. Я схильний(а) переживати через можливі проблеми.
6. Я зазвичай почуваюся емоційно врівноваженим(ою).

Шкала оцінювання: респондент обирає один із варіантів відповіді залежно від інтенсивності переживань (наприклад: «майже ніколи», «іноді», «часто», «майже завжди» або «зовсім ні», «певною мірою», «помірно», «дуже сильно» - залежно від частини методики).

Додаток В

Фрагмент шкали соціальної адаптації та стресостійкості Холмса-Раге

Життєва подія	Кількість балів (LCU)
Значні зміни умов життя	25
Зміна місця проживання	20
Початок або завершення навчання	26
Суттєві зміни фінансового становища	38
Зміна соціального оточення	18

Порушення режиму сну чи відпочинку	16
Зміна звичних умов життя	25
Значне емоційне переживання	39
Особисті труднощі або конфлікти	23
Зміна звичного способу життя	24

Мета методики: шкала соціальної адаптації та стресостійкості Т. Холмса – Р. Раге використовується для оцінки рівня стресового навантаження, що виникає внаслідок життєвих подій та змін. Методика дозволяє визначити ступінь накопичення стресу та ймовірний ризик психологічної дезадаптації.

Інструкція для респондентів: ознайомтеся з наведеними життєвими подіями та позначте ті, які відбувалися у Вашому житті протягом останнього року. Кожна подія має певний рівень стресового навантаження, що оцінюється у балах (Life Change Units - LCU).

Інтерпретація результатів: після підрахунку загальної кількості балів визначається рівень стресового навантаження:

- до 150 балів - низький рівень стресового навантаження, незначний ризик дезадаптації;
- 150–299 балів - помірний рівень стресу, підвищена ймовірність труднощів адаптації;
- 300 балів і більше - високий рівень стресового навантаження та підвищений ризик психологічних труднощів.