

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ, ПСИХОЛОГІЇ  
ТА БЕЗПЕКИ**

**Кафедра загальної та соціальної психології**

**Кваліфікаційна робота на тему:  
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ МОЛОДІ  
В УМОВАХ ВІЙНИ**

**кваліфікаційна робота**  
здобувачки першого (бакалаврського)  
рівня вищої освіти  
денної форми здобуття освіти  
спеціальності 053 Психологія  
**Богдани СТАВНИКОВИЧ**

**Науковий керівник:**  
доцент кафедри  
загальної та соціальної психології,  
кандидат психологічних наук, доцент  
**Ольга УГРИН**

**Рецензент:**  
доцент кафедри практичної психології,  
доктор філософії в галузі психології  
**Наталія КАЛЬКА**

*Кваліфікаційна робота допущена до захисту*

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2026 р., протокол № \_\_\_

Завідувач кафедри загальної та соціальної психології

\_\_\_\_\_ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

(підпис)

Львів 2026

## АНОТАЦІЯ

**Ставникович Б. Психологічні особливості адаптації молоді в умовах війни.**

У кваліфікаційній роботі досліджено психологічні особливості адаптації молоді в умовах війни. Актуальність теми зумовлена впливом повномасштабної війни на емоційний стан, соціальні зв'язки, повсякденне функціонування та життєві перспективи молоді. Мета роботи – теоретично обґрунтувати й емпірично дослідити особливості адаптації молоді в умовах війни. Об'єкт дослідження – психологічна адаптація молоді в умовах війни; предмет – її психологічні особливості, ресурси і чинники ризику. У роботі використано теоретичні методи аналізу, синтезу й узагальнення, а також опитувальник соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда, опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса, MSPSS, шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф і методи математичної статистики. Описова статистика показала, що для респондентів найбільш характерними були внутрішній контроль, прийняття себе, емоційний комфорт і прийняття інших; серед копінг-стратегій – втеча-уникнення, позитивна переоцінка та самоконтроль; серед джерел підтримки – сім'я; серед компонентів психологічного благополуччя – позитивні відносини з іншими, особистісне зростання, автономія та цілі у житті. Кореляційний аналіз засвідчив, що адаптивність пов'язана з внутрішнім контролем, соціальною підтримкою, позитивними відносинами, автономією, управлінням середовищем і цілями у житті, тоді як дезадаптивність – із зовнішнім контролем, ескапізмом, втечею-уникненням, нижчим рівнем підтримки та психологічного благополуччя. У третьому розділі розроблено практичні рекомендації щодо підвищення суб'єктивного благополуччя, розвитку ефективних копінг-стратегій і посилення соціальної підтримки молоді.

**Ключові слова:** психологічна адаптація, молодь, війна, стрес, дистрес, копінг-стратегії, соціальна підтримка, психологічне благополуччя, ресурси адаптації.

## ANNOTATION

### **Stavnykovych B. Psychological Features of Youth Adaptation in Wartime.**

The qualification paper examines the psychological features of youth adaptation in wartime. The relevance of the topic is determined by the impact of the full-scale war on the emotional state, social ties, everyday functioning, and life prospects of young people. The purpose of the paper is to theoretically substantiate and empirically investigate the features of youth adaptation in wartime. The object of the research is the psychological adaptation of youth in wartime; the subject is its psychological features, resources, and risk factors. The study applies theoretical methods of analysis, synthesis, and generalization, as well as the Rogers–Diamond Social Psychological Adaptation Questionnaire, the Lazarus Coping Strategies Questionnaire, the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), Ryff's Psychological Well-Being Scale, and methods of mathematical statistics. Descriptive statistics showed that the most characteristic indicators were internal control, self-acceptance, emotional comfort, and acceptance of others; among coping strategies, escape-avoidance, positive reappraisal, and self-control prevailed; family support was the most pronounced source of support; and the most expressed components of psychological well-being were positive relations with others, personal growth, autonomy, and purpose in life. Correlation analysis revealed that adaptability was associated with internal control, social support, positive relations, autonomy, environmental mastery, and purpose in life, whereas maladaptation was associated with external control, escapism, escape-avoidance, lower social support, and lower psychological well-being. The third chapter presents practical recommendations for improving subjective well-being, developing effective coping strategies, and strengthening social support for youth.

**Keywords:** psychological adaptation, youth, war, stress, distress, coping strategies, social support, psychological well-being, adaptation resources.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ АДАПТАЦІЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	9
1.1. Поняття психологічної адаптації особистості у вітчизняній та зарубіжній психології.....	9
1.2. Війна як екстремальний та хронічний стресовий чинник і його психологічний вплив на адаптацію.....	14
1.3. Психологічні фактори та ресурси адаптації молоді в умовах війни.....	19
1.4. Особливості копінг-стратегій та соціальної підтримки як ресурсів адаптації.....	24
Висновки до першого розділу.....	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	31
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження.....	31
2.2. Аналіз отриманих результатів.....	33
2.3 Аналіз кореляційного аналізу даних.....	43
Висновки до другого розділу.....	51
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ РЕСУРСІВ АДАПТАЦІЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	54
3.1. Рекомендації щодо підвищення суб'єктивного благополуччя.....	54
3.2. Рекомендації щодо розвитку ефективних копінг-стратегій та посилення соціальної підтримки.....	58
Висновки до розділу 3.....	63
ВИСНОВКИ.....	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	68
ДОДАТКИ.....	75

## ВСТУП

Повномасштабна війна в Україні створила для молоді унікальну за інтенсивністю та тривалістю кризову реальність, у якій поєднуються повторювані екстремальні події (загроза життю, втрати, руйнування, переміщення) і хронічний стресовий тиск (невизначеність, дефіцит ресурсів, порушення рутин, інформаційне перевантаження). Для молоді цей контекст є особливо складним, оскільки збігається з віковими завданнями юності та ранньої дорослості: формуванням ідентичності, професійного самовизначення, становленням автономності, побудовою довгострокових планів. Війна суттєво трансформує звичні умови розвитку: навчання, соціалізація, стосунки та планування майбутнього відбуваються в умовах підвищеної тривоги й нестабільності. Тому психологічна адаптація молоді в умовах війни дедалі частіше означає не «повернення до попереднього стану», а підтримання життєвого та навчально-професійного функціонування, поступове відновлення життєвих опор і здатність утримувати перспективу майбутнього попри тривалий фон небезпеки.

**Актуальність теми** зумовлена її високою соціальною та соціально-психологічною значущістю. Молодь є однією з найбільш уразливих і водночас стратегічно важливих груп суспільства, оскільки саме в цьому віці формуються професійний маршрут, система цінностей, життєві цілі та соціальна позиція. Воєнні умови підсилюють ризики психологічної дезадаптації: накопичення дистресу, порушення сну, зниження мотивації та працездатності, труднощі концентрації, погіршення якості стосунків і послаблення відчуття контролю над життям. Паралельно з цим зростає потреба у визначенні психологічних ресурсів, які дозволяють молодій людині зберігати життєздатність, відновлювати рутину, підтримувати навчальну/професійну активність і будувати реалістичні плани.

З позицій розвитку психологічної науки існує потреба уточнення теоретичних уявлень про адаптацію в умовах тривалого екстремального стресу, де гострі травматичні впливи поєднані з хронічною невизначеністю. Важливо

доповнювати теоретичні положення інтегративним баченням адаптації як багаторівневого процесу, що включає саморегуляцію, ресурсний баланс, смислотворення та соціальну підтримку. Практична актуальність полягає у необхідності апробації психодіагностичних підходів до оцінювання адаптації молоді в умовах війни та формування психологічних рекомендацій для освітнього середовища й молодіжних спільнот. Особливого значення набуває травма-інформований підхід, який дозволяє, з одного боку, не патологізувати природні реакції на ненормальні обставини, а з іншого – своєчасно виявляти стани, що потребують фахової допомоги, та пропонувати ефективні шляхи підтримки.

**Мета роботи** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості адаптації молоді в умовах війни.

**Об’єкт дослідження** – психологічна адаптація молоді

**Предмет дослідження** – психологічні особливості адаптації молоді в умовах війни

**Завдання дослідження**

1. проаналізувати сучасні підходи до розуміння психологічної адаптації молоді в умовах тривалого стресу;
2. описати специфіку війни як екстремального й хронічного стресового чинника та описати його психологічний вплив на молодь;
3. Охарактеризувати ключові психологічні фактори ризику та ресурси адаптації молоді (саморегуляція, гнучкість регуляції, смислотворення, ресурсний баланс, соціальна підтримка, умови освітнього середовища).
4. провести емпіричне дослідження показників адаптації молоді та проаналізувати отримані результати
5. Розробити психологічні рекомендації щодо посилення адаптаційних ресурсів молоді в освітньому та молодіжному середовищі в умовах війни.

**Гіпотеза дослідження.**

1. Ймовірно, що для досліджуваної молоді в умовах війни будуть характерні неоднорідні показники психологічної адаптації, зокрема: помірне або знижене психологічне благополуччя, підвищений рівень сприйманого стресу, різний рівень сприйманої соціальної підтримки та окремі труднощі повсякденного функціонування.

2. Припускаємо, що між показниками психологічної адаптації молоді в умовах війни існує статистично значущий взаємозв'язок: вищий рівень психологічного благополуччя та соціальної підтримки буде пов'язаний із кращим повсякденним функціонуванням, тоді як вищий рівень сприйманого стресу – із нижчим рівнем благополуччя та більшими труднощами адаптації.

**Методи дослідження.** У роботі використано комплекс теоретичних, емпіричних і статистичних методів дослідження. До теоретичних методів належали аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел із проблеми психологічної адаптації молоді в умовах війни. Емпіричне дослідження здійснювалося із застосуванням таких психодіагностичних методик: опитувальника соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда, опитувальника копінг-стратегій Р. Лазаруса, Багатовимірної шкали сприйманої соціальної підтримки, шкали психологічного благополуччя К. Ріфф. Для інтерпретації отриманих даних використано методи математичної статистики в програмному пакеті SPSS Statistics 20, зокрема описову статистику та кореляційний аналіз Спірмена. База дослідження. Емпіричне дослідження проводилося в онлайн-форматі з використанням Google Forms. В опитуванні взяли участь 50 респондентів віком від 17 до 35 років.

**Теоретико-методологічною основою дослідження** виступили сучасні наукові підходи до розуміння психологічної адаптації як динамічного багаторівневого процесу, що розгортається в умовах тривалого стресу та поєднує емоційні, когнітивні, поведінкові й соціальні механізми. Концептуальну основу роботи становлять когнітивно-трансакційна теорія стресу і копінгу Р. Лазаруса та С. Фолкман, ресурсний підхід до адаптації, у межах якого адаптація розглядається через збереження, втрату та відновлення ресурсів, підхід

регуляторної гнучкості як здатності особистості змінювати способи саморегуляції відповідно до вимог ситуації, а також наукові уявлення про роль соціальної підтримки, психологічного благополуччя та повсякденного функціонування у процесі адаптації молоді в умовах війни. Теоретична логіка дослідження також спирається на травма-інформований підхід, який дає змогу розглядати адаптацію молоді без патологізації природних реакцій на тривалий воєнний стрес.

**Наукова новизна** полягає в уточненні та систематизації уявлень про психологічні особливості адаптації молоді в умовах війни як багаторівневого процесу та в емпіричному встановленні зв'язків між показниками адаптації й ключовими ресурсами/факторами ризику.

**Практичне значення роботи** визначається можливістю використання результатів у діяльності практичних психологів закладів освіти та молодіжних центрів: для раннього виявлення ризиків дезадаптації, планування психопрофілактичних заходів, розроблення рекомендацій щодо підтримки саморегуляції, відновлення рутин, посилення соціальної підтримки та формування навичок стійкості. Очікуваний ефект упровадження – зниження дистресу, підвищення психологічного благополуччя та стабілізація навчального/соціального функціонування молоді.

**Структура роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, 3-х розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ АДАПТАЦІЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

### **1.1. Поняття психологічної адаптації особистості у вітчизняній та зарубіжній психології**

Поняття психологічної адаптації є одним із ключових у психології особистості, психології стресу та психічного здоров'я, оскільки воно описує, як людина підтримує або відновлює здатність жити, діяти й розвиватися в умовах змін, невизначеності та загроз. У найзагальнішому розумінні адаптація відображає узгодження між внутрішніми можливостями особистості, її ресурсами, регуляторними механізмами, смисловими опорами, соціальними зв'язками та вимогами середовища, яке може як підтримувати, так і виснажувати. Історично витоки наукового осмислення адаптації пов'язують із ідеями фізіологічної регуляції та підтримання внутрішньої рівноваги (К. Бернар, В. Кеннон), які заклали підґрунтя для подальшого психологічного аналізу пристосування до навантажень. У контексті стресу ключовим стало бачення Г. Сельє, який описав адаптацію як системну відповідь організму на вимоги середовища, підкресливши, що пристосування має свою «ціну» і може призводити до виснаження. У психологічній традиції адаптація розкривалася також як активний процес побудови рівноваги між людиною та середовищем: зокрема Ж. Піаже трактував адаптацію як взаємодію асиміляції та акомодатії, підкреслюючи, що людина не лише реагує на умови, а й перебудовує власні когнітивні схеми. Надалі у психології стресу та копіngu Р. Лазарус і С. Фолкман показали, що адаптація значною мірою визначається когнітивною оцінкою подій і вибором стратегій подолання, тобто тим, як людина інтерпретує загрозу та які ресурси вважає доступними. У сучасному розумінні психологічна наука дедалі рідше зводить адаптацію до простого «пристосування»; натомість її трактують як динамічний багаторівневий процес саморегуляції, який може мати різну «ціну» для психіки та тіла й реалізовуватися за різними траєкторіями, від стабілізації та відновлення до хронічного дистресу і стійкого порушення

функціонування. Так, Дж. Бонанно, С. Чен та І. Р. Галатцер-Леві підкреслюють значення гнучких регуляторних механізмів у подоланні потенційної травми й тривалої загрози [2], а М. Лученте та Дж. Гвіді, узагальнюючи дані про алоstaticне навантаження в дітей і підлітків, звертають увагу на те, що адаптація може супроводжуватися накопиченням психофізіологічного виснаження навіть тоді, коли зовні людина «тримається» і зберігає функціональність [10].

У теоретичній площині адаптацію доцільно описувати одночасно як процес і як результат (стан). Як процес вона проявляється в послідовних змінах способів сприйняття реальності, оцінювання загроз і можливостей, емоційної регуляції, вибору поведінкових стратегій, відновлення рутин і переорганізації життєвих практик. Як результат – у відносно стійкому рівні психологічного благополуччя та повсякденного функціонування, коли людина, попри напругу, зберігає здатність навчатися або працювати, підтримувати стосунки, приймати рішення й відновлюватися після стресових впливів. Саме тому психологічна адаптація тісно пов'язана з ширшим конструктором загального благополуччя (well-being). В. Чжан та співавт. наголошують, що благополуччя є багатовимірним і концептуально різномірним: у ньому можуть поєднуватися емоційні, когнітивні, соціальні та функціональні компоненти, а також різні традиції вимірювання [1]. Для досліджень молоді це принципово, адже адаптація в цьому віці не зводиться до відсутності симптомів; вона включає якість життєвого функціонування, суб'єктивне відчуття «спроможності жити» та здатність просуватися до значущих цілей навіть за умов нестабільності.

Значну пояснювальну силу має ресурсний підхід, у межах якого адаптація розглядається як управління збереженням, відновленням і нарощуванням ресурсів під тиском стресорів. Емпіричні результати Х. Егозі Фаркаш та співавт., отримані під час глобальної кризи, показують, що психологічний дистрес і резильєнтність значною мірою залежать від того, чи переживає людина втрати ресурсів, чи має змогу їх компенсувати та чи не запускається «ланцюг» виснаження, коли одна втрата провокує наступні [3]. У цьому ракурсі адаптація – це не лише «внутрішня сила», а й реальна доступність підтримки, стабільних

умов, безпечних соціальних зв'язків, інформаційної визначеності та можливостей контролю хоча б над частиною життєвих обставин. Для молоді, яка водночас проходить етапи професійного й особистісного становлення, ресурсна складова особливо критична: порушення навчальних траєкторій, нестабільність проживання, втрати, хронічна напруга та скорочення соціальних можливостей прямо вражають адаптаційну систему. Це підтверджується емпіричними роботами, виконаними на українських вибірках у контексті війни: А. Курапов та співавт. описують масштаб психологічного впливу війни на населення в перші місяці повномасштабного вторгнення [27], Р. Гото та співавт. фіксують ризики для психічного здоров'я підлітків [14], а М. Полив'яна та співавт. показують, що у студентів наслідки можуть зберігатися й через тривалий час, впливаючи на функціонування та благополуччя [16].

Інший впливовий напрям у зарубіжній психології – розуміння адаптації через регуляторну гнучкість. На думку Дж. Бонанно та співавт., адаптація означає не «завжди триматися», а вміти підбирати й змінювати способи саморегуляції відповідно до конкретної ситуації: помічати контекстні вимоги, мати репертуар стратегій (емоційних, когнітивних, поведінкових), оцінювати ефект обраної стратегії та коригувати її, якщо вона не працює [2]. Це важливе уточнення для тривалих криз, коли одна й та сама стратегія (наприклад, уникання або надмірний контроль) може тимчасово знижувати напругу, але в перспективі погіршувати функціонування; натомість адаптивність визначається відповідністю реакції контексту та часовій перспективі. Додатково огляд А. Аламгіра та співавт., присвячений вимушено переміщеній молоді, підкреслює значення гнучких копінг-стратегій і поєднання індивідуальних та соціальних механізмів стійкості, що логічно інтегрується у ширше розуміння психологічної адаптації [22].

Суттєвим компонентом адаптації є смислотворення, тобто те, як людина інтерпретує, пояснює і вбудовує стресові або травматичні події у власну життєву історію. Так К. Л. Парк наголошує, що психологічні наслідки залежать не лише від інтенсивності події, а й від того, чи вдається людині узгодити пережите з

базовими уявленнями про себе, інших і світ, або ж доводиться перебудовувати ці уявлення, формуючи нові життєві орієнтири [18]. У контексті війни та масової невизначеності смислотворення стає не «філософським додатком», а практичним механізмом адаптації, пов'язаним із відновленням відчуття зв'язності, надії, керованості життя та перспективи майбутнього. Для молоді, чия ідентичність і життєві плани ще формуються, смислові процеси можуть бути як фактором уразливості (криза уявлень про справедливість і безпеку), так і ресурсом (переорієнтація на цінності, соціальна залученість, нові життєві цілі) [18]. У цьому сенсі показовими є результати Ф. Джордано та співавт., які описують резильєнтні процеси серед української молоді та роль взаємопідтримки ровесників як ресурсу відновлення суб'єктності [23].

Не менш важливим «шаром» адаптації є соціальна підтримка – як реальна допомога, так і суб'єктивне відчуття надійності значущих інших. Н. Е. Фарес-Отеро та співавт. демонструють, що соціальна підтримка пов'язана зі зниженням вираженості посттравматичної симптоматики, причому ефекти можуть відрізнятися залежно від статі та інших контекстних чинників [24]. У воєнному контексті соціальні зв'язки нерідко одночасно стають джерелом сили (взаємодопомога, приналежність, спільнота) і джерелом напруги (роз'єднання сімей, втрата контактів, вимушене переміщення), тому для коректного розуміння адаптації важливо враховувати не лише «наявність підтримки», а й її якість, стабільність та доступність. На потребі багаторівневих і травма-інформованих підходів у роботі з дітьми та молоддю, які пережили війну або переміщення, наголошують Д. Бюргін та співавт., підкреслюючи, що ефективна підтримка має охоплювати не тільки симптоми, а й сімейний контекст, освітнє середовище та систему соціальних ресурсів [8]. Узгоджено з цим, А. Аламгір та співавт. показують, що резильєнтність молоді формується як процес взаємодії індивідуальних навичок і ресурсів спільноти, тобто є «вбудованою» у соціальне середовище [22].

Сучасна наука також підкреслює, що адаптація має психофізіологічний вимір, і психологічна «видимість благополуччя» не завжди означає відсутність

внутрішньої напруги. М. Лученте та Дж. Гвіді, узагальнюючи дані щодо алоstaticного навантаження, показують, що тривалий стрес асоціюється з дисбалансами регуляторних систем і може бути пов'язаний із довготривалими ризиками для здоров'я [10]. Для дослідження адаптації молоді це важливо методологічно: оцінювання адаптації має виходити за межі лише поведінкових індикаторів і включати хоча б опосередковані маркери виснаження, тривалого дистресу та порушень відновлення, особливо в умовах хронічного стресора.

Окрему лінію становить розмежування нормативних реакцій на стрес і станів, що переходять у сферу клінічно значущих порушень. МКХ-11 (ICD-11) пропонує рамку для опису розладів, специфічно пов'язаних зі стресом [7], а А. Маеркер і Д. Еберле вказують на важливість коректної диференціації таких станів, щоб не патологізувати природні реакції та водночас не пропускати випадки, які потребують допомоги [11]. Українська доказова клінічна настанова щодо гострої реакції на стрес, ПТСР та порушень адаптації задає практичні орієнтири інтерпретації й підтримки постраждалих [39]. Емпіричні дані щодо підлітків і студентів, які зазнали впливу війни, свідчать, що симптоматика може бути поширеною й стійкою: Р. Гото та співавт. показують ризики для психічного здоров'я підлітків [14], Л. Засєкіна та співавт. узагальнюють поширеність воєнно-пов'язаного ПТСР у підлітків [19], а М. Полив'яна та співавт. демонструють тривалі наслідки для студентської молоді [16]. Це дозволяє розглядати адаптацію як континуум – від функціонально збережених станів до виражених порушень, що істотно обмежують навчання, соціальне життя й благополуччя.

У вітчизняній психологічній традиції поняття адаптації активно розкривається через близькі категорії життєстійкості та резильєнтності, а також через практико-орієнтовані підходи психологічної допомоги в умовах війни. У монографічних і методичних працях В. Зливкова та ін. [35], Я. М. Омельченка та ін. [37], Н. В. Пророк та ін. [50], а також у науковому доробку О. М. Кокуна [40] підкреслюється інтегративність адаптації: вона охоплює емоційну стабілізацію, розвиток навичок саморегуляції, опору на соціальні мережі, відновлення

навчальної та життєвої рутини й підтримку смислових орієнтирів. Вікову специфіку переживання травм війни в інтегративному ключі описують С. Б. Кузікова, В. Л. Зливков і С. О. Лукомська, наголошуючи на поєднанні когнітивних механізмів, емоційної регуляції та впливу середовища [43]. Паралельно аналітичні матеріали Cedos щодо впливу війни на молодь [34], звіт ПРООН про вплив війни на українську молодь [42] та гуманітарно-психосоціальні матеріали UNICEF [13] задають реалістичну соціальну рамку: адаптація відбувається не у «вакуумі», а в умовах порушеної безпеки, обмежених можливостей, зміщених освітніх траєкторій і трансформації соціальної тканини спільнот.

Узагальнюючи, психологічну адаптацію доцільно трактувати як динамічний багаторівневий процес підтримання або відновлення психологічного благополуччя та повсякденного функціонування в умовах значущих змін і стресу, який реалізується через гнучку саморегуляцію, управління ресурсами, смислотворення та опору на соціальну підтримку, і при цьому може супроводжуватися як позитивними змінами (стабілізація, відновлення ефективності), так і ризиками накопичення виснаження та переходу в клінічно значущі стани [2; 3; 18; 10; 7; 11; 39]. Таке розуміння дозволяє логічно перейти до аналізу війни як специфічного стресового чинника та опису механізмів і ресурсів, що визначають адаптаційні траєкторії молоді в цих умовах, на що вказують емпіричні роботи А. Курапова та співавт. [27], Р. Гото та співавт. [14], М. Полив'яної та співавт. [16], а також метааналітичні узагальнення Л. Засекіної та співавт. [19] і огляди щодо вимушено переміщеної молоді [22] та потребо-орієнтованих травма-інформованих підходів [8].

## **1.2. Війна як екстремальний та хронічний стресовий чинник і його психологічний вплив на адаптацію**

Війна належить до стресорів найвищої інтенсивності, оскільки поєднує екстремальні (гострі) події з тривалим хронічним тиском, який не має чітко

визначеного завершення. На відміну від багатьох життєвих криз, воєнна реальність одночасно створює умови безпосередньої загрози життю та довготривалої невизначеності, що систематично підриває відчуття безпеки, контрольованості та передбачуваності. Саме ця «подвійність» визначає специфіку психологічного впливу війни на адаптацію: людина змушена реагувати на пікові травматичні стимули (обстріли, поранення, загибель, руйнування, свідчення насильства) і паралельно підтримувати базове функціонування в умовах постійної напруги – тривоги, дефіциту ресурсів, порушення соціальних зв'язків, змін навчальної та професійної траєкторії. Таку логіку комплексного впливу війни на психічний стан і життєве функціонування населення демонструють дані А. Курапова та співавт. [27], а також узагальнення Д. Бюргіна та співавт. [8], тоді як аналітичні оцінки Cedos і ПРООН підкреслюють системність змін у повсякденні молоді та її планах на майбутнє [34; 42].

Як екстремальний стресор війна діє через механізми гострої стресової реакції: різке зростання фізіологічного збудження, стан «бойової готовності», фрагментацію уваги, інтенсивні емоційні реакції (страх, жах, безпорадність), а також через переживання травматичних епізодів, що можуть набувати нав'язливого характеру. Проте у воєнних умовах екстремальність часто не є одиничною – вона повторюється, і тому гострі реакції нашаровуються, утворюючи кумулятивний ефект. На рівні психічного здоров'я це підвищує імовірність формування станів, пов'язаних зі стресом. У цьому сенсі методологічно важливою є позиція МКХ-11 (ICD-11), де виокремлено розлади, специфічно асоційовані зі стресом (зокрема ПТСР і комплексний ПТСР, розлад адаптації тощо) [7], що дає змогу точніше описувати спектр воєнних реакцій – від нормативної короткочасної напруги до стійких синдромів із порушенням функціонування. Пояснення класифікаційної логіки таких станів детально розкривають А. Маеркер і Д. Еберле [11], наголошуючи на необхідності коректної диференціації стрес-асоційованих розладів. У вітчизняному полі цей підхід підтримує українська доказова клінічна настанова щодо гострої реакції на

стрес, ПТСР і порушень адаптації [39], яка підкреслює потребу диференційованої інтерпретації симптомів і задає практичну рамку роботи з постраждалими.

Як хронічний стресовий чинник війна діє насамперед через тривале утримання психіки в режимі небезпеки. Навіть за відсутності прямої експозиції до бойових подій люди переживають повторювані сигнали загрози (повітряні тривоги), інформаційне перевантаження, обмеження мобільності, економічну нестабільність, втому від невизначеності, порушення сну, зниження відновлювальних ресурсів і тривале очікування погіршення. У такому режимі адаптація перестає бути «поверненням до норми» і радше стає підтриманням життєздатності за умов постійного фонового напруження. Цей тривалий тиск має не лише психологічний, а й психофізіологічний вимір: накопичення стресу підвищує «вартість» пристосування для організму. Висновки М. Лученте та Дж. Гвіді, зроблені на основі систематичного огляду про алоstaticне навантаження у дітей та підлітків, показують, що хронічний стрес асоціюється зі зрушеннями в регуляторних системах, а отже адаптацію доцільно трактувати як багаторівневий процес, де зовнішня «функціональність» може супроводжуватися внутрішнім виснаженням [10]. У контексті війни така «ціна адаптації» стає особливо значущою для молоді, яка змушена продовжувати навчання та соціалізацію на тлі хронічної небезпеки.

Специфіка воєнного впливу також визначається тим, що війна породжує первинні й вторинні стресори. Первинні стресори пов'язані з безпосереднім досвідом загрози – обстрілами, пораненнями, руйнуваннями, втратами. Вторинні стресори є наслідками війни, що розгортаються у часі: вимушене переміщення, розрив соціальних зв'язків, розлука з сім'єю, зміна життєвих ролей, втрата житла, зміщення освітньої траєкторії, економічні втрати, зниження доступу до медичних і психологічних послуг. Для дітей і молоді додатковим критичним каналом стає порушення освітнього контексту: неритмічність навчання, дистанційність, «надолуження» прогалин, нестача стабільної соціальної взаємодії та підтримки дорослих у безпечному просторі. У матеріалах UNICEF

акцентовано, що відновлення доступу до навчання і підтримувального середовища виконує не лише освітню, а й психосоціальну функцію, допомагаючи повертати рутину та відчуття передбачуваності [6]. Аналітичні огляди Cedos і ПРООН додатково підкреслюють, що вплив війни на молодь є комплексним: разом із переживанням загрози змінюється повсякденна структура життя, плани, економічні можливості, освітні рішення та очікування майбутнього [34; 42].

Психологічний вплив війни на адаптацію молоді найчастіше проявляється у трьох взаємопов'язаних площинах – емоційно-симптоматичній, когнітивно-смысловій та соціально-функціональній. Емоційно-симптоматичний рівень включає підвищення тривожності, депресивні прояви, дратівливість, порушення сну, соматичні скарги, епізоди панічної реактивності, а також симптоми травматичного спектра. Наявність значущих ризиків для психічного здоров'я підлітків, експонованих до війни, демонструють результати Р. Гото та співавт. [14], які підкреслюють необхідність оцінювати як субклінічні, так і клінічно значущі прояви. Узагальнення доказової бази щодо поширеності воєнно-пов'язаного ПТСР у підлітків, здійснене Л. Засекіною та співавт. у форматі систематичного огляду й метааналізу, додатково підкреслює суспільну значущість травматичної симптоматики в цій віковій групі та її роль у формуванні адаптаційних траєкторій [19]. Для студентської молоді, яка перебуває у фазі активного професійного й особистісного становлення, показовими є висновки М. Полив'яної та співавт., отримані через двадцять місяців після початку повномасштабної війни: вони вказують на довготривалість наслідків і на те, що адаптація може супроводжуватися хвилеподібними загостреннями та виснаженням [16]. Подібний акцент на ранніх наслідках війни для психічного здоров'я і потребі підтримувальних та відновлювальних стратегій міститься у роботі А. Курапова та співавт., виконаній через шість місяців після вторгнення [27].

Когнітивно-смыслова площина стосується того, як війна змінює уявлення молоді людини про світ, себе і майбутнє. В умовах тривалої загрози руйнуються

базові переконання про безпеку й справедливість, зростає відчуття непередбачуваності, а життєві плани стають крихкими. У такій ситуації ключовим механізмом адаптації стає смислотворення – спроба інтегрувати пережите в особисту історію та відновити відчуття зв'язності й життєвих орієнтирів. На думку К. Л. Парк, наслідки травми значною мірою залежать від того, чи вдається людині узгодити подію зі своїми базовими смислами або перебудувати їх без втрати здатності діяти та планувати [18]. Для молоді цей механізм особливо вагомий, оскільки саме в юності та ранній дорослості відбувається інтенсивне формування ідентичності й життєвого маршруту: війна може спричинити смислову дезорганізацію, але водночас відкривати можливість переосмислення цінностей і посилення соціальної залученості як форми відновлення контролю та сенсу. Цей ресурсний потенціал смислових і соціальних процесів у молоді добре ілюструють Ф. Джордано та співавт., описуючи практики резильєнтності та взаємопідтримки, орієнтовані на молодіжне середовище [23].

Соціально-функціональна площина включає порушення навчальної мотивації й ефективності, труднощі концентрації, зниження академічної продуктивності, соціальне відсторонення або, навпаки, надмірну залежність від підтримки, зміну комунікативної поведінки, конфліктність, виснаження від необхідності постійно «тримати себе в руках». Для вимушено переміщених або тих, хто живе в умовах повторюваних загроз, ці труднощі підсилюються дезадаптивними факторами середовища – нестачею стабільних рутин, розривом соціальних мереж, дефіцитом безпечних просторів. На потребі багаторівневих, потребо-орієнтованих і травма-інформованих підходів, які одночасно працюють із симптомами, сімейним контекстом, освітнім середовищем і системою підтримки, наголошують Д. Бюргін та співавт. [8]. У близькій логіці А. Аламгір та співавт., аналізуючи досвід вимушено переміщеної молоді, підкреслюють, що резильєнтність не є суто індивідуальною рисою: вона формується як процес взаємодії особистих навичок і ресурсів спільноти, включно з доступом до підтримки та відновлювальних практик [22].

Водночас війна не детермінує лише негативні наслідки: у межах сучасної психології стресу адаптацію доцільно розглядати як палітру траєкторій, де поряд із дистресом можливе й відносно стійке функціонування. Один із концептуально важливих підходів пояснює таку варіативність через регуляторну гнучкість. На думку Дж. Бонанно, С. Чен і І. Р. Галатцер-Леві, резильєнтність у цьому розумінні полягає у здатності ефективно змінювати стратегії регуляції залежно від контексту, мати широкий репертуар копінгу та коригувати поведінку, спираючись на зворотний зв'язок про те, що справді допомагає [2]. Для молоді в умовах війни це означає, що адаптаційні результати значною мірою залежать не від «постійної сили», а від уміння поєднувати різні способи саморегуляції (емоційні, когнітивні, поведінкові), вчасно шукати підтримку та відновлювати рутини, які повертають відчуття контрольованості.

Окремо варто підкреслити роль соціальної підтримки як одного з найстабільніших буферів воєнного стресу. Значущість підтримки для зменшення тяжкості посттравматичної симптоматики, зокрема й комплексної, підтверджується у працях Н. Е. Фарес-Отеро та співавт. [24], які також звертають увагу на можливу статеву специфіку таких ефектів. У практичному вимірі це означає, що адаптація молоді людини під час війни не може бути адекватно пояснена лише індивідуальними характеристиками: необхідно аналізувати якість близьких стосунків, підтримку ровесників, доступність допомоги та включеність у спільноту. Показовими в цьому сенсі є й дані Ф. Джордано та співавт. про ініціативи, спрямовані на формування резильєнтності серед української молоді через взаємодію з однолітками та практики peer-to-peer, які розглядаються як ресурс посилення адаптації в умовах війни [23].

Таким чином, можна зробити висновок, що війна як екстремальний і хронічний стресор впливає на адаптацію молоді через поєднання травматичних переживань, кумулятивного виснаження та руйнування звичних соціально-освітніх структур. Її психологічний ефект проявляється у зростанні дистресу та ризиків стрес-асоційованих розладів, на що вказують і рамка МКХ-11 [7], і пояснення А. Маєркера та Д. Еберле [11], і українська доказова клінічна

настанова [39]; у порушенні благополуччя та повсякденного функціонування, що відображено в емпіричних даних Р. Гото та співавт. [14] і М. Полив'яної та співавт. [16], а також у сучасних підходах до концептуалізації благополуччя, представлених В. Чжан та співавт. [1]; у смислових зрушеннях і зміні життєвих орієнтирів, які теоретично обґрунтовує К. Л. Парк [18]; і в накопиченні психофізіологічної «ціни» хронічного стресу, про що свідчать узагальнення М. Лученте та Дж. Гвіді [10]. Водночас адаптація залишається варіативною: її підтримують регуляторна гнучкість [2], ресурсні механізми [3] та соціальна підтримка [24]; а ефективні підходи до допомоги й профілактики, відповідно до висновків Д. Бюргіна та співавт. [8] і А. Аламгіра та співавт. [22], мають бути багаторівневими, травма-інформованими та орієнтованими на потреби молоді й контекст її життя, що також узгоджується з аналітичними оцінками Cedos [34], ПРООН [42] і психосоціальними матеріалами UNICEF [13].

### **1.3. Психологічні фактори та ресурси адаптації молоді в умовах війни**

Психологічна адаптація молоді в умовах війни формується як динамічна система взаємодії факторів ризику та ресурсів, що діють одночасно на індивідуальному, міжособистісному та соціально-інституційному рівнях. Дослідження, проведені на українських вибірках у різні періоди війни, показують, що для молоді адаптація частіше означає не «повернення до норми», а утримання функціонування та поступове відновлення життєвих опор під тиском повторюваних загроз, втрат і тривалої невизначеності [27; 16]. Саме на це вказують, зокрема, результати емпіричних робіт А. Курапова та співавт., а також М. Полив'яної та співавт., де підкреслено тривалість і хвилеподібність психологічних наслідків для студентської молоді [27; 16]. У такій реальності важливо розрізняти чинники, що підсилюють дезадаптацію (хронічний дистрес, порушення сну, симптоми травматичного спектра, дефіцит підтримки, руйнація рутин), і ресурси, які допомагають молодій людині зберігати життєздатність, повертати контроль та підтримувати перспективу [27; 16; 39].

На індивідуальному рівні одним із центральних ресурсів виступає саморегуляція, а найпродуктивнішим сучасним поясненням її адаптивності є концепт регуляторної гнучкості. На думку Дж. Бонанно, С. Чен і І. Р. Галатцер-Леві, резильєнтність у складних умовах визначається не «незламністю», а здатністю підбирати, змінювати й комбінувати стратегії регуляції відповідно до контексту та відгуку системи: людина оцінює, що саме зараз є загрозою або контрольованою зоною, використовує різні способи емоційної, когнітивної та поведінкової регуляції, а далі коригує їх, якщо вони не дають полегшення або погіршують функціонування [2]. Для молоді в умовах війни така гнучкість має дуже практичні прояви: уміння дозувати контакт із травматичною інформацією, відновлювати сон і режим, підтримувати навчальну діяльність попри коливання настрою, знижувати фізіологічну напругу через короткі стабілізаційні практики, а також вчасно звертатися по допомогу [2; 39]. Український контекст цієї логіки підтримується вітчизняними працями про життєстійкість і резильєнтність, зокрема у монографії О. М. Кокуна [40], а також у колективній монографії за редакцією Г. А. Пріби та Л. Є. Бегези, де акцентовано значення системного розвитку навичок саморегуляції та опори на ресурси як умов збереження психічного здоров'я [48].

Другим фундаментальним ресурсом адаптації є смислотворення, тобто здатність інтегрувати досвід війни у власну життєву історію так, щоб зберегти відчуття зв'язності, агентності та перспективи. Як показує К. Л. Парк, психологічні наслідки травматичних подій суттєво залежать від того, чи може людина узгодити пережите зі своїми базовими уявленнями про себе і світ, або перебудувати ці уявлення без втрати здатності діяти й планувати [18]. Для молоді цей механізм особливо значущий, адже саме у юності та ранній дорослості активно формується ідентичність, професійні й життєві цілі; війна може спричинити смислову дезорганізацію, але водночас створювати потенціал для переоцінки цінностей і посилення соціальної залученості як способу повернення контролю [18]. Цей аспект добре ілюструють висновки Ф. Джордано та співавт., які описують, як практики резильєнтності й взаємопідтримки в молодіжному

середовищі можуть посилювати суб'єктність і внутрішні опори в умовах війни [23].

Суттєвим пояснювальним блоком є ресурсна рамка адаптації, де ключовим стає баланс між втратами та відновленням ресурсів. У дослідженні Х. Егозі Фаркаш та співавт. показано, що психологічний дистрес у кризових умовах пов'язаний із втратою ресурсів і ризиком їх «каскадного» виснаження, тоді як стійкість підтримується можливістю ресурси відновлювати й захищати [3]. У воєнному контексті молодь нерідко переживає одночасні втрати: порушення освітньої траєкторії, економічну невизначеність, міграційні зміни, розрив соціальних мереж, дефіцит безпечних просторів [34; 42]. Це підсилює виснаження, погіршує сон і концентрацію, знижує мотивацію – і в підсумку послаблює адаптацію [27; 16]. Саме тому в сучасних моделях доцільно розглядати адаптацію не тільки як відсутність проблем, а як здатність підтримувати загальне благополуччя і життєве функціонування [1]. Це узгоджується з висновками В. Чжан та співавт., які в огляді підкреслюють багатовимірність благополуччя й різні підходи до його операціоналізації; для воєнних умов це означає, що адаптація молоді має вимірюватися як через симптоматику/дистрес, так і через позитивні індикатори життєвої спроможності та суб'єктивного благополуччя [1].

Поряд із внутрішніми механізмами, одним із найстабільніших ресурсів адаптації виступає соціальна підтримка. Вона працює не лише як «допомога», а як умова збереження приналежності, зменшення безпорадності та нормалізації переживань через контакт із значущими іншими [24]. Зв'язок підтримки з нижчою вираженістю травматичної симптоматики підтверджується у працях Н. Е. Фарес-Отеро та співавт., де також підкреслено можливі відмінності ефектів залежно від статі та контексту [24]. У воєнних реаліях особливо зростає роль підтримки ровесників, студентських спільнот, волонтерських мереж і форматів «peer-to-peer», що, за спостереженнями Ф. Джордано та співавт., може підсилювати адаптаційні можливості молоді не лише через емоційну підтримку, а й через відновлення відчуття впливу та значущості [23].

Окремий важливий пласт факторів стосується освітнього та інституційного середовища. Для молоді навчання є не лише каналом знань, а й системою рутин, соціалізації та формування професійної ідентичності. Тому порушення освітнього контексту під час війни стає потужним вторинним стресором, який підсилює невизначеність і виснаження [34; 42]. Це добре відображено в аналітичних матеріалах про вплив війни на молодь, зокрема у звітах Cedos та ПРООН, де показано комплексність змін у повсякденному житті, освітніх рішеннях і перспективах [34; 42]. У гуманітарних матеріалах UNICEF, де описано, зокрема, формати catch-up занять, підкреслюється психосоціальна значущість повернення до навчальної взаємодії як способу відновлення передбачуваності та підтримувального середовища [6]. На цьому тлі логічними виглядають рекомендації щодо багаторівневих, потребо-орієнтованих і травма-інформованих підходів, які охоплюють і симптоми, і сімейний/соціальний контекст, і освітню систему; таку рамку докладно обґрунтовують Д. Бюргін та співавт., аналізуючи вплив війни й вимушеного переміщення на психічне здоров'я дітей [8].

Водночас опис факторів і ресурсів адаптації неможливий без урахування ризиків стрес-асоційованих розладів та межі між нормативними реакціями і клінічно значущими станами. У цьому сенсі важливою опорою є ICD-11 [7], а також огляд А. Маєркера та Д. Еберле, де пояснено специфіку розладів, пов'язаних зі стресом, у класифікаційній логіці [11]. Українська доказова клінічна настанова щодо гострої реакції на стрес, ПТСР і порушень адаптації (2024) задає практичну рамку для коректної диференціації станів [39]. Емпіричні дані щодо підлітків і молоді, які зазнали впливу війни, також підкреслюють актуальність цього питання: результати Р. Гото та співавт. демонструють значущі ризики для психічного здоров'я підлітків [14], а метааналіз Л. Засекіної та співавт. узагальнює поширеність воєнно-пов'язаного ПТСР у підлітків [19]. Для студентської молоді тривалий характер наслідків переконливо показано у праці М. Полив'яної та співавт. [16]. Усе це означає, що адаптацію доцільно трактувати як континуум: від відносно збереженого функціонування до станів, які стійко

обмежують навчання, соціальне життя й психологічне благополуччя [7; 11; 39; 14; 19; 16].

Ще один принциповий аспект ресурсності – психофізіологічна «ціна» адаптації. М. Лученте та Дж. Гвіді, узагальнюючи дані щодо дітей і підлітків, показують значущість поняття алоstaticного навантаження: хронічний стрес може накопичуватися й відображатися на регуляторних системах організму [10]. Для молоді в умовах війни це підкреслює, що ресурси відновлення, серед яких сон, безпечні ритми, відпочинок, підтримка, мають не другорядне, а фундаментальне значення; зовнішня «успішність» навчання чи активності може співіснувати з внутрішнім виснаженням, яке потребує профілактики [10; 39].

Отже, психологічні фактори й ресурси адаптації молоді в умовах війни доцільно описувати як систему, де індивідуальні механізми (саморегуляція й регуляторна гнучкість, смислотворення, підтримка благополуччя), соціальні умови (підтримка сім'ї та ровесників, приналежність до спільноти) та інституційні чинники (стабільність освітнього середовища, доступність травма-інформованої допомоги) постійно взаємодіють [2; 18; 1; 24; 8; 39]. Найстійкішими «опорами» в цій системі, за логікою сучасних досліджень, виступають регуляторна гнучкість, яку описують Дж. Бонанно, С. Чен і І. Р. Галатцер-Леві [2]; ресурсне відновлення та запобігання спіралям втрат, що показано Х. Егозі Фаркаш та співавт. [3]; соціальна підтримка як буфер симптоматики, що підтверджується Н. Е. Фарес-Отеро та співавт. [24]; смислотворення як механізм повернення перспективи, розкритий К. Л. Парк [18]; а також багаторівневі травма-інформовані підходи, обґрунтовані Д. Бюргіном та співавт. [8]. Саме така теоретична рамка логічно підводить до емпіричної частини: адаптацію молоді у воєнних умовах коректно оцінювати через поєднання індикаторів дистресу/симптоматики, загального благополуччя, соціальної підтримки, регуляторної гнучкості/резильєнтності та смислових процесів, що узгоджується з підходами В. Чжан та співавт. [1], Р. Гото та співавт. [14], М. Полив'яної та співавт. [16] і Л. Засекіної та співавт. [19].

#### **1.4. Особливості копінг-стратегій та соціальної підтримки як ресурсів адаптації**

Копінг-стратегії та соціальна підтримка належать до провідних ресурсів психологічної адаптації молоді в умовах війни, оскільки саме через них значною мірою реалізується здатність особистості витримувати тривалий стрес, знижувати інтенсивність дистресу, підтримувати повсякденне функціонування та зберігати перспективу майбутнього. Якщо в попередніх підрозділах адаптацію було розглянуто як багаторівневий процес, що включає саморегуляцію, ресурсний баланс, смислотворення та опору на соціальне оточення, то копінг і соціальна підтримка можна визначити як найбільш прикладні та безпосередньо «робочі» механізми цієї адаптації. Саме вони забезпечують перехід від загальної наявності ресурсів до конкретних способів реагування на загрозу, втрату, невизначеність і хронічне напруження [2; 3; 24].

У психології стресу копінг зазвичай розуміють як сукупність когнітивних, емоційних і поведінкових зусиль, спрямованих на подолання або пом'якшення вимог ситуації, яка сприймається як складна, загрозна чи такою, що перевищує наявні ресурси. У сучасному науковому баченні копінг не зводиться до простого набору «хороших» або «поганих» реакцій. Його адаптивність визначається насамперед контекстом, часовою перспективою та функціональним результатом для людини. Те, що в одній ситуації знижує напругу й допомагає мобілізуватися, в іншій може підтримувати уникання, підсилювати безпорадність або збільшувати відчуття виснаження. Саме тому у сучасних підходах, зокрема в концепції регуляторної гнучкості, підкреслюється, що психологічно стійка людина не просто володіє певними стратегіями, а вміє змінювати їх залежно від умов, співвідносити власні реакції з реальною ситуацією і коригувати поведінку відповідно до її наслідків [2].

Для молоді в умовах війни проблема копінгу набуває особливої ваги. Це пов'язано з тим, що юнацький вік і рання дорослість самі по собі є періодом активного формування стилю реагування на труднощі, емоційної регуляції,

автономності та навичок прийняття рішень. Війна суттєво ускладнює цей процес, оскільки молода людина опиняється в ситуації, де звичні джерела стабільності порушені, а зовнішні умови часто залишаються мало контрольованими. У таких умовах копінг-стратегії виконують не лише захисну функцію, а й функцію підтримання суб'єктності: вони допомагають людині відчувати, що навіть у кризі вона здатна щось робити для себе, свого стану і свого майбутнього [27; 16].

Умовно копінг-стратегії, релевантні для аналізу адаптації молоді, можна згрупувати у кілька блоків. Перший блок становлять проблемно-орієнтовані стратегії, пов'язані зі спробою змінити саму ситуацію або хоча б ту її частину, яка піддається контролю. До них належать планування, пошук практичних рішень, організація повсякденної рутини, збір достовірної інформації, звернення по інструментальну допомогу, розподіл ресурсів, відновлення навчальної або професійної активності. У воєнному контексті такі стратегії не усувають загрозу як таку, але допомагають зменшити хаотичність повсякденного життя та повернути хоча б часткове відчуття керованості. Саме це робить їх важливим ресурсом адаптації, особливо тоді, коли молода людина стикається не лише з гострими переживаннями, а й із тривалими вторинними стресорами: перебоями в навчанні, нестабільністю проживання, фінансовою невизначеністю, інформаційною перевтомою [34; 42; 44].

Другий блок складають емоційно-орієнтовані стратегії, спрямовані на регуляцію власного внутрішнього стану. Ідеться про способи зниження тривоги, напруги, страху, почуття безсилля, провини чи розгубленості. До них можуть належати емоційне опрацювання переживань, вербалізація почуттів, прийняття власних реакцій, звернення до підтримувальної комунікації, короткі стабілізаційні техніки, дихальні практики, самозаспокоєння, збереження відновлювальних рутин, а також смислове переосмислення подій. У цьому аспекті копінг пов'язаний не лише з «пережити важкий момент», а й із поступовим зниженням ціни хронічного стресу для психіки та організму [10; 18; 39]. Для молоді це особливо важливо, оскільки нездатність регулювати емоційне перенапруження часто безпосередньо впливає на сон, концентрацію уваги,

академічну продуктивність, мотивацію та якість міжособистісної взаємодії [14; 16].

Третій блок становлять стратегії уникання. У науковій літературі вони нерідко оцінюються як менш адаптивні, проте в реальних кризових умовах їх не можна тлумачити однозначно. Короткочасне дистанціювання від надмірної кількості травматичної інформації, відкладення емоційної реакції в момент прямої загрози або тимчасове психологічне «відключення» від перевантаження можуть виконувати захисну функцію. Проте коли уникання стає домінантним стилем реагування, воно зазвичай асоціюється з накопиченням невідреагованої напруги, зниженням здатності звертатися по допомогу, звуженням соціальних контактів і погіршенням адаптації [2; 22; 39]. Тому в аналізі копінгу молоді в умовах війни доцільно враховувати не сам факт наявності уникання, а його частоту, тривалість, поєднання з іншими стратегіями та наслідки для функціонування.

Огляд сучасних досліджень засвідчує, що найбільш продуктивними для позитивної адаптації виявляються не окремі ізольовані стратегії, а їхня гнучка комбінація. Зокрема, огляд А. Аламгіра та співавт., присвячений вимушено переміщеній молоді, показує, що адаптація підтримується тоді, коли молоді люди поєднують практичні способи розв'язання проблем, емоційну саморегуляцію та залучення підтримувального соціального середовища [22]. Цей висновок узгоджується з підходом Дж. Бонанно, С. Чен та І. Р. Галатцер-Леві, які розглядають стійкість не як жорстке дотримання одного стилю, а як здатність переключатися між стратегіями відповідно до ситуації [2]. В умовах війни така гнучкість стає особливо важливою: молода людина може потребувати різних способів реагування на гостру небезпеку, тривале очікування загрози, втрату, зміни освітнього середовища чи вимушене переміщення.

Проте копінг-стратегії не функціонують у вакуумі. Їхня ефективність значною мірою залежить від того, чи має людина доступ до соціальної підтримки. Соціальна підтримка є одним із найстійкіших буферів воєнного стресу, оскільки зменшує суб'єктивне відчуття ізольованості, послаблює

безпорадність, нормалізує емоційні реакції та підсилює відчуття приналежності. Важливо, що йдеться не лише про фактичну допомогу, а й про сприйману підтримку, тобто переконання людини в тому, що поруч є ті, до кого можна звернутися, хто зрозуміє, підтримає, допоможе порадою або конкретною дією. Саме такий аспект підтримки є особливо значущим у молодіжному віці, коли відчуття соціальної надійності часто безпосередньо пов'язане з рівнем психологічної стабільності [24; 23].

У сучасних дослідженнях соціальну підтримку доцільно розглядати щонайменше у трьох вимірах: підтримка з боку сім'ї, підтримка з боку друзів/ровесників та підтримка з боку значущих інших. Такий підхід є важливим не лише теоретично, а й методично, оскільки дозволяє точніше зрозуміти, які саме соціальні зв'язки виступають ресурсом адаптації для молоді в умовах війни. Для частини молодих людей провідним буфером напруги залишається сім'я, що забезпечує емоційне прийняття, базове відчуття безпеки та інструментальну підтримку. Для інших особливого значення набувають ровесники, оскільки саме в молодіжному середовищі людина отримує відчуття схожого досвіду, взаєморозуміння, «нормалізації» власних переживань і збереження соціальної включеності. Не менш важливими можуть бути значущі дорослі поза межами сім'ї: викладачі, наставники, психологи, куратори, волонтери, працівники молодіжних центрів [23; 34; 44].

Емпіричні дані підтверджують, що соціальна підтримка пов'язана зі зниженням вираженості посттравматичної симптоматики та є важливим захисним фактором при переживанні тривалого стресу. Н. Е. Фарес-Отеро та співавт. показали, що вищий рівень підтримки асоціюється з меншою тяжкістю посттравматичних проявів, хоча конкретна сила цього зв'язку може залежати від статі, контексту і типу соціальних відносин [24]. Для воєнного контексту це означає, що підтримка не лише покращує самопочуття, а й опосередковано впливає на загальну адаптаційну траєкторію: людина легше звертається по допомогу, менше фіксується в ізоляції, активніше використовує конструктивні копінг-стратегії та краще витримує невизначеність.

Водночас важливо враховувати, що соціальна підтримка не є автоматично позитивною. Її ресурсний потенціал залежить від якості, стабільності та способу надання. Формальна присутність людей поруч ще не означає переживання підтримки. Навпаки, знецінення емоцій, тиск «триматися», порівняння чужих страждань, надмірний контроль, нав'язування готових рішень або постійне занурення в травматичні розмови можуть не знижувати, а посилювати напруження. У воєнних умовах також можлива ситуація, коли сама соціальна мережа є виснаженою, травмованою або дезорганізованою, і тому не може стабільно виконувати підтримувальну функцію. Саме тому в дослідженні адаптації важливо аналізувати не лише «наявність контактів», а сприйману доступність допомоги, емоційну безпечність взаємодії та відчуття прийняття [8; 24; 39].

Особливе місце в молодіжному віці посідає підтримка ровесників і спільнотний ресурс. Ф. Джордано та співавт. у дослідженнях, присвячених українській молоді, показують, що peer-to-peer формати, взаємопідтримка в молодіжних групах і досвід спільного переживання труднощів можуть виступати важливим чинником резильєнтності [23]. Для молодої людини це означає не лише отримання емоційної допомоги, а й відновлення активної позиції, почуття значущості, приналежності та здатності впливати на реальність. Такі форми підтримки особливо важливі в умовах війни, коли звичні інституційні та сімейні зв'язки можуть порушуватися, а спільнота однолітків стає одним із небагатьох стабільних середовищ соціального включення [23; 34].

Копінг-стратегії та соціальна підтримка пов'язані між собою двобічно. З одного боку, розвинена мережа підтримки полегшує використання конструктивних стратегій подолання: молода людина частіше обговорює свої труднощі, звертається по пораду, отримує практичну допомогу, швидше відновлює рутину та легше утримує надію. З іншого боку, сам стиль копінгу визначає, наскільки людина буде готовою цю підтримку помічати і приймати. Домінування уникання, недовіри, емоційного закриття або переконання у власній «зайвості» може зменшувати доступність навіть реально наявної

підтримки. Натомість активне звернення по допомогу, відкритість до взаємодії, вміння вербалізувати свої потреби та підтримувати зв'язок із соціальним оточенням підсилюють адаптаційний ефект підтримки [22; 24]. У цьому сенсі соціальна підтримка є не лише зовнішнім ресурсом, а й середовищем, у якому реалізується більш адаптивний копінг.

Для молоді в умовах війни значення цих ресурсів посилюється ще й тим, що вони прямо пов'язані з освітнім середовищем. Повернення до навчальних рутин, відчуття включеності в групу, підтримка з боку викладачів, психологічно безпечна комунікація та доступ до допомоги можуть зменшувати інтенсивність дистресу й підвищувати здатність молодої людини до повсякденного функціонування [6; 8; 34]. Саме тому в практичній площині посилення адаптації має включати не лише індивідуальну роботу з копінгом, а й створення такого соціального середовища, де звернення по підтримку є прийнятним, а підтримка є реально доступною, доброзичливою і не стигматизуючою.

Отже, копінг-стратегії та соціальна підтримка є взаємопов'язаними ресурсами адаптації молоді в умовах війни. Копінг забезпечує індивідуальний рівень реагування на стрес і визначає, яким чином молода людина намагається знизити напруження, відновити контроль і підтримати функціонування. Соціальна підтримка створює міжособистісне середовище, яке буферує дистрес, посилює відчуття безпеки, приналежності та життєвої перспективи. Найбільш сприятливими для адаптації виявляються не окремі ізольовані реакції, а поєднання гнучких конструктивних копінг-стратегій із високим рівнем сприйманої підтримки з боку сім'ї, ровесників і значущих інших [2; 22; 24; 23]. Водночас дефіцит підтримки, домінування уникання, емоційна ізоляція та руйнування підтримувального середовища підвищують ризик дезадаптації, виснаження та стійкого дистресу [16; 27; 39]. Саме тому в подальшому емпіричному дослідженні доцільно аналізувати копінг-стратегії та сприйману соціальну підтримку як ключові психологічні ресурси, пов'язані з рівнем адаптації та суб'єктивного благополуччя молоді в умовах війни.

## Висновки до першого розділу

У першому підпункті було проаналізовано сутність психологічної адаптації молоді в умовах війни. Встановлено, що вона є динамічним процесом підтримання або відновлення психологічного благополуччя, повсякденного функціонування, соціальних зв'язків і здатності зберігати життєву перспективу в умовах тривалого стресу.

У другому підпункті з'ясовано, що війна виступає одночасно екстремальним і хронічним стресовим чинником. Її вплив проявляється через переживання загрози, втрат, руйнувань, а також через довготривале емоційне напруження, виснаження ресурсів, порушення звичних життєвих ритмів і невизначеність майбутнього.

У третьому підпункті узагальнено основні психологічні фактори та ресурси адаптації молоді. Показано, що важливими ресурсами є саморегуляція, регуляторна гнучкість, смислотворення, здатність підтримувати життєву перспективу, ресурсний баланс і соціальна підтримка, які у взаємодії сприяють збереженню відчуття контролю над життям.

У четвертому підпункті особливу увагу приділено копінг-стратегіям і соціальній підтримці як ключовим ресурсам адаптації. Встановлено, що конструктивні способи подолання стресу та високий рівень сприйманої підтримки сприяють кращій адаптації молоді, тоді як уникання, емоційна ізоляція, дефіцит підтримки та руйнування стабільних рутин ускладнюють адаптаційний процес.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

### **2.1. Організація та методи емпіричного дослідження**

У дослідженні взяли участь 50 респондентів молодого віку. За статтю вибірка була представлена 39 жінками (78%) та 11 чоловіками (22%). Вік учасників коливався в межах від 17 до 30 років. Найбільш чисельно у вибірці були представлені респонденти віком 19–21 років, що дає підстави розглядати досліджувану групу як таку, що загалом репрезентує молодь раннього юнацького та раннього дорослого віку. В одного учасника вік не був зазначений, однак це не вплинуло на загальну логіку дослідження.

Організація дослідження передбачала добровільну участь респондентів, дотримання принципів анонімності, конфіденційності та інформованої згоди. Учасникам було повідомлено про науковий характер дослідження, узагальнений спосіб обробки результатів та можливість відмовитися від участі на будь-якому етапі. Збір емпіричних даних здійснювався шляхом послідовного заповнення психодіагностичних методик. Процедура була побудована так, щоб спочатку зафіксувати загальні соціально-демографічні дані, а далі оцінити основні психологічні показники, пов'язані з адаптацією.

Для реалізації мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик.

Першою методикою став опитувальник соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда, який дав змогу оцінити загальний рівень адаптованості особистості, особливості самосприйняття, прийняття інших, емоційного комфорту, інтернальності та прагнення до домінування. Використання цієї методики було доцільним, оскільки вона дозволяє комплексно охарактеризувати, наскільки особистість пристосована до соціального середовища, як сприймає себе в ньому та наскільки зберігає внутрішню рівновагу.

Другою методикою було обрано опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса, який спрямований на вивчення способів подолання стресових і проблемних ситуацій. Методика дозволяє визначити, які саме стратегії переважають у поведінці респондентів: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування розв'язання проблеми та позитивна переоцінка. Застосування цього інструменту було важливим для з'ясування того, яким чином молодь реагує на труднощі воєнного часу та які способи подолання стресу найбільш характерні для досліджуваної вибірки.

Наступною методикою стала MSPSS – Багатовимірна шкала сприйманої соціальної підтримки, яка використовується для оцінки суб'єктивного відчуття підтримки з боку сім'ї, друзів і значущих інших. Включення цієї методики в дослідження зумовлене тим, що соціальна підтримка в умовах війни виступає одним із провідних ресурсів адаптації, допомагає знижувати переживання ізольованості, тривоги та безпорадності, а також підсилює здатність молодої людини долати складні життєві обставини.

Для оцінки позитивного аспекту психологічного функціонування було використано методика психологічного благополуччя К. Ріфф. Вона дала змогу дослідити такі складові, як самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономія, управління середовищем, наявність життєвих цілей та особистісне зростання. Використання цієї методики дало можливість оцінити не лише труднощі адаптації, а й ресурси внутрішньої стійкості, пов'язані з позитивним психологічним функціонуванням молоді в умовах війни.

Таким чином, обраний психодіагностичний комплекс дав змогу всебічно охопити основні змінні дослідження. Методика Роджерса – Даймонда дозволила оцінити рівень соціально-психологічної адаптації, методика Лазаруса – особливості копінг-поведінки, MSPSS – рівень сприйманої соціальної підтримки, а методика К. Ріфф – вираженість психологічного благополуччя. Сукупне використання цих інструментів забезпечило можливість подальшого аналізу взаємозв'язків між адаптацією молоді та її психологічними ресурсами.

Для обробки отриманих результатів доцільно використовувати методи описової статистики, а також кореляційний аналіз для встановлення зв'язків між показниками адаптації, копінг-стратегіями, соціальною підтримкою та психологічним благополуччям. Це дозволяє не лише охарактеризувати вибірку, а й виявити психологічні чинники, які найбільше пов'язані з успішністю адаптації молоді в умовах війни.

## 2.2. Аналіз отриманих результатів

Для інтерпретації результатів емпіричного дослідження було здійснено описовий аналіз показників за чотирма блоками методик: опитувальником соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда, опитувальником копінг-стратегій Р. Лазаруса, шкалою сприйманої соціальної підтримки MSPSS та шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф.

Отримані результати дали змогу встановити загальні особливості адаптації молоді в умовах війни, специфіку подолання стресу, характер сприйманої соціальної підтримки та рівень психологічного благополуччя досліджуваних.

Так, результати описової статистики вказують на середні значення показників соціально-психологічної адаптації ( див. табл.2.1., додаток А.)

Таблиця 2.1

Описова статистика показників соціально-психологічної адаптації

Показник	M	SD	Min	Max
Адаптивність	144,00	22,26	98	182
Деадаптивність	93,42	32,47	25	188
Прийняття себе	43,40	9,45	23	59
Неприйняття себе	16,76	7,40	3	37
Прийняття інших	24,00	4,39	16	33
Неприйняття інших	17,28	6,28	3	32
Емоційний комфорт	24,46	5,63	9	36

Емоційний дискомфорт	19,60	8,09	5	40
Внутрішній контроль	50,06	9,84	30	68
Зовнішній контроль	26,48	10,35	3	53
Домінування	10,22	3,21	3	15

*Продовження таблиці 2.1*

Підлеглість	18,92	5,38	8	34
Ескапізм	13,82	4,88	5	23

Джерело: розроблено автором

Результати, наведені в табл. 2.1, свідчать, що загалом у вибірці переважали адаптаційні тенденції, що дає підстави говорити про відносно збережений рівень соціально-психологічного функціонування більшості опитаних. Для досліджуваної групи, в найбільшій мірі характерними є такі показники як внутрішній контроль (M = 50,06), прийняття себе (M = 43,40), емоційний комфорт (M = 24,46) та прийняття інших (M = 24,00). Це свідчить про те, що значна частина молоді зберігала відчуття особистої відповідальності за власне життя, відносно позитивне ставлення до себе, здатність підтримувати соціальні контакти та певний рівень емоційної рівноваги. Такі результати можна розглядати як важливий ресурс адаптації, оскільки саме внутрішній контроль, самоприйняття та прийняття інших забезпечують більш стійке функціонування особистості в умовах тривалого стресу.

Разом із тим показники, в найменшій мірі для них притаманними є неприйняття себе ( $M = 16,76$ ), неприйняття інших ( $M = 17,28$ ), емоційного дискомфорту ( $M = 19,60$ ) та зовнішнього контролю ( $M = 26,48$ ), що свідчить про те, що психологічний стан досліджуваних не є однозначно благополучним. У частини респондентів фіксувалися внутрішня напруга, сумніви щодо власної цінності, зниження довіри до оточення та тенденція пояснювати труднощі переважно зовнішніми обставинами. Це можна тлумачити як ознаки часткової дезадаптації, що є цілком закономірною реакцією в умовах воєнного стресу. Особливо показовими є коливання за шкалами зовнішнього контролю та емоційного дискомфорту, які свідчать, що адаптація в групі має нестійкий і варіативний характер.

Показники домінування, підлеглості та ескапізму також доповнюють загальну картину. Середнє значення домінування становило 10,22 бала, тоді як підлеглості – 18,92 бала. Це дозволяє припустити, що досліджувані частіше демонстрували обережність, поступливість і схильність уникати жорсткого нав'язування власної позиції. В умовах війни така поведінка може бути пов'язана з підвищеною потребою у безпеці та зниженням готовності до конфронтації. Показник ескапізму на рівні  $M=13,82$  бала вказує на помірну схильність частини молоді до психологічного дистанціювання від складних ситуацій. У невеликому ступені це може виконувати захисну функцію, однак за високої вираженості здатне послаблювати активну адаптацію.

Так, результати за методикою К. Роджерса – Р. Даймонда дозволяють стверджувати, що для більшості респондентів характерне переважання адаптивних тенденцій, однак ця адаптація не є повністю стабільною. Вона супроводжується елементами емоційного напруження, зовнішньої детермінації та періодичного психологічного відходу від труднощів, що особливо актуально для молоді в умовах війни.

Також встановлено й середні значення показників копінг-стратегій ( див. табл.2.2.).

## Описова статистика показників копінг-стратегій

Показник	M	SD	Min	Max
Конфронтація	9,48	2,39	5	15
Дистанціювання	11,22	2,89	4	17
Самоконтроль	12,40	3,52	5	19
Пошук соціальної підтримки	10,60	2,93	3	15
Прийняття відповідальності	7,50	2,20	3	12
Втеча-уникнення	13,52	4,37	6	22
Планування рішення проблеми	11,14	3,17	5	17
Позитивна переоцінка	12,84	2,61	8	19

Джерело: розроблено автором

Як видно з табл. 2.2, у структурі копінг-поведінки молоді найвираженішими виявилися стратегії втечі-уникнення ( $M = 13,52$ ), позитивної переоцінки ( $M = 12,84$ ) та самоконтролю ( $M = 12,40$ ). Це означає, що респонденти найчастіше або намагалися психологічно віддалитися від надмірного стресу, або шукали можливість переосмислити ситуацію в більш прийнятному смисловому контексті, або стримували свої емоційні реакції та поведінку. Така комбінація є досить типовою для умов війни, коли частина стресорів не піддається реальному контролю, а тому особистість змушена поєднувати емоційне стримування, пошук внутрішнього смислу та психологічне дистанціювання.

Помірно вираженими були дистанціювання ( $M = 11,22$ ), планування рішення проблеми ( $M = 11,14$ ) та пошук соціальної підтримки ( $M = 10,60$ ). Це свідчить про те, що молодь не обмежувалася лише униканням, а частково

використовувала і конструктивні способи подолання: прагнула осмислити проблему, знайти шляхи її вирішення та звернутися до інших по допомогу.

Водночас найменш вираженою стратегією виявилось прийняття відповідальності ( $M = 7,50$ ), що може бути пов'язано з об'єктивною складністю воєнного контексту, де людина не завжди може впливати на джерело труднощів і тому рідше сприймає ситуацію як таку, що залежить від неї самої. Було також проаналізовано частоту домінування окремих копінг-стратегій у вибірці, що дало змогу точніше визначити індивідуально провідні способи реагування молоді на стресові ситуації в умовах війни (див. табл. 2.3).

Таблиця 2.3

## Частота домінування копінг-стратегій у вибірці

Копінг-стратегія	Кількість випадків домінування	%
Конфронтація	3	6,0
Дистанціювання	3	6,0
Самоконтроль	14	28,0
Пошук соціальної підтримки	5	10,0
Прийняття відповідальності	0	0,0
Втеча-уникнення	26	52,0
Планування рішення проблеми	5	10,0
Позитивна переоцінка	11	22,0

Примітка: у частини респондентів могли одночасно домінувати кілька стратегій.

Джерело: розроблено автором

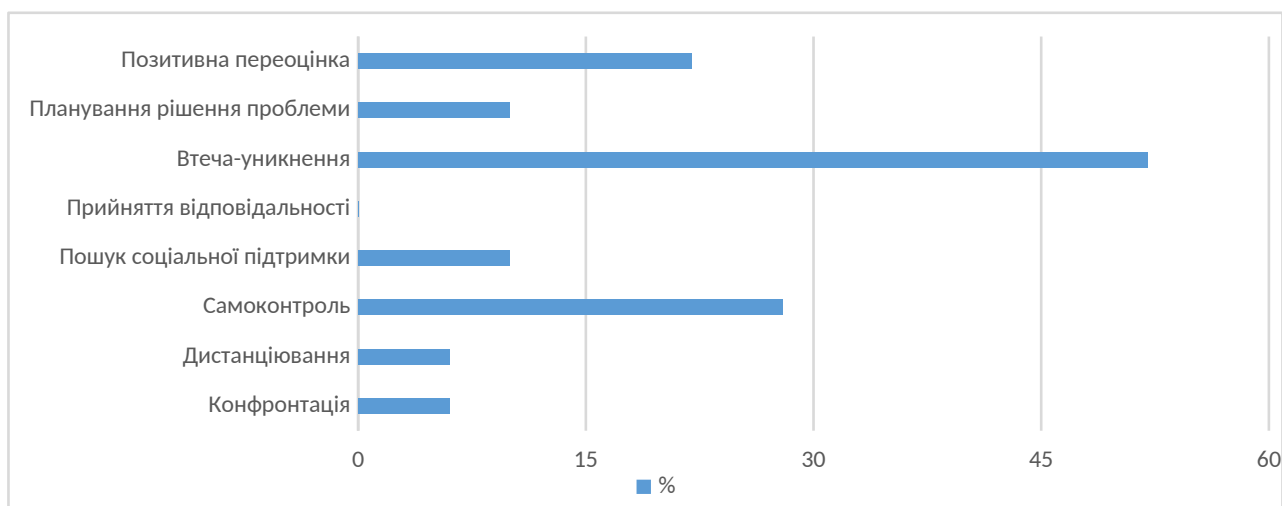


Рис. 2.1. – Гістограма частоти домінування копінг-стратегій у вибірці  
Джерело: розроблено автором

Дані табл. 2.3 дозволяють точніше оцінити індивідуально домінантні способи реагування. У 26 випадках, тобто у 52,0% вибірки, провідною стратегією була втеча-уникнення. Це означає, що для понад половини респондентів найхарактернішим способом подолання стресу було саме психологічне віддалення від проблеми, а не безпосереднє її розв'язання. У 14 респондентів, або 28,0%, серед провідних виступав самоконтроль, а у 11 осіб, або 22,0%, – позитивна переоцінка. Натомість прийняття відповідальності не домінувало в жодного з учасників. Такий розподіл свідчить, що в умовах війни молодь частіше обирає стратегії, спрямовані на зниження напруги, внутрішнє стримування та смислове переосмислення переживань, ніж на активне персональне контролювання ситуації.

Отримані результати дають підстави характеризувати копінг-профіль вибірки як змішаний. З одного боку, у ньому представлені конструктивні елементи, пов'язані із самоконтролем, позитивною переоцінкою, пошуком підтримки та плануванням. З іншого боку, домінування втечі-уникнення вказує на суттєве психологічне навантаження й потребу значної частини молоді в емоційному «захисті» від надмірної напруги. У контексті війни така реакція є зрозумілою, проте її тривале переважання може ускладнювати продуктивну адаптацію. Наступним етапом було здійснено аналіз показників сприйманої

соціальної підтримки за основними її джерелами — з боку значущих інших, сім'ї та друзів, а також визначено загальний середній рівень підтримки у вибірці (див. табл. 2.4).

Таблиця 2.4

## Описова статистика показників сприйманої соціальної підтримки

Показник	M	SD	Min	Max
Значущі інші (середнє)	4,12	1,47	1,00	6,00
Сім'я (середнє)	4,25	1,32	0,75	6,00
Друзі (середнє)	4,15	1,43	0,25	6,00
Загальне середнє	4,17	1,27	1,75	6,00

Джерело: розроблено автором

Результати, подані в табл. 2.4, свідчать, що загальний рівень сприйманої соціальної підтримки у вибірці був помірним. Середнє значення загального середнього балу становило 4,17. Найвищим джерелом підтримки виявилася сім'я ( $M = 4,25$ ), дещо нижчими – підтримка з боку друзів ( $M = 4,15$ ) та значущих інших ( $M = 4,12$ ). Хоча відмінності між цими показниками не є різкими, вони демонструють, що саме сімейне середовище залишалось найбільш стабільною психологічною опорою для молоді. Разом із тим дружні зв'язки та підтримка значущих інших також зберігали важливе значення як ресурси подолання труднощів.

Звертає на себе увагу значний розкид індивідуальних результатів. Наприклад, за загальним середнім показником підтримки значення коливалися від 1,75 до 6,00 бала. Це вказує на те, що реальний доступ до підтримувального середовища у респондентів був дуже різним: поряд із молодими людьми, які відчували високий рівень підтримки, були й ті, хто переживав її суттєвий

дефіцит. Для умов війни така нерівномірність є особливо значущою, оскільки соціальна підтримка виконує не лише емоційну, а й захисну функцію, знижуючи ризик ізольованості, безпорадності та хронічного дистресу.

Для уточнення не лише середніх значень, а й структурних відмінностей у вибірці було проаналізовано розподіл респондентів за рівнями сприйманої соціальної підтримки за кожною шкалою MSPSS (див. табл. 2.5).

Таблиця 2.5

## Розподіл рівнів соціальної підтримки

Показник	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Значущі інші	14	18	18
Сім'я	9	25	16
Друзі	7	30	13
Загальне середнє	10	23	17

Примітка: низький рівень – менше 3 балів; середній – 3–5 балів; високий – понад 5 балів.

Джерело: розроблено автором

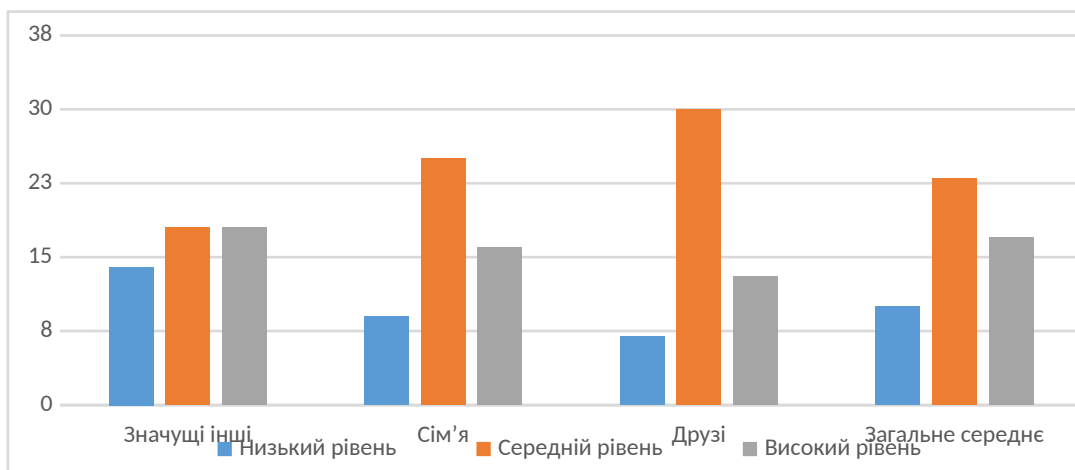


Рис. 2.2. – Гістограма розподілу рівнів соціальної підтримки

Джерело: розроблено автором

Як видно з табл. 2.5, за загальним середнім показником соціальної підтримки низький рівень було виявлено у 10 респондентів, середній – у 23, високий – у 17. Це означає, що хоча середнє значення по групі є помірним, фактично вибірка складається з кількох різних за ресурсністю підгруп. Більшість респондентів перебувала в межах середнього рівня підтримки, однак досить значна частина мала високі показники, тоді як кожен п'ятий відчував помітний дефіцит підтримки. Найменше випадків низької підтримки спостерігалось за шкалою «Друзі» – 7 осіб, тоді як за шкалою «Значущі інші» їх було 14. Це може свідчити про те, що дружнє середовище для частини молоді є більш доступним і стабільним ресурсом, ніж ширше коло значущих стосунків.

У цілому результати за MSPSS дають підстави стверджувати, що соціальна підтримка у вибірці є важливим, але нерівномірно представленим ресурсом адаптації. Для більшості респондентів вона функціонує на середньому або високому рівні, проте для частини молоді існує ризик недостатньої включеності в підтримувальне середовище.

Наступним етапом було здійснено аналіз описової статистики показників психологічного благополуччя, що дало змогу визначити загальний рівень благополуччя у вибірці та особливості його окремих компонентів (див. табл. 2.6).

Таблиця 2.6

## Описова статистика показників психологічного благополуччя

Показник	M	SD	Min	Max
Позитивні відносини з іншими	57,72	11,87	29	82
Автономія	54,14	8,63	35	73
Управління середовищем	52,50	9,19	35	76
Особистісне зростання	56,92	10,59	39	81
Цілі у житті	54,04	10,25	35	79
Самоприйняття	53,28	12,56	20	77
Загальний бал	328,60	52,46	195	457

Джерело: розроблено автором

Дані табл. 2.6 показують, що загальний рівень психологічного благополуччя у вибірці був середнім, місцями ближчим до помірно підвищеного. Середній загальний бал становив 328,60. Найвищими серед субшкал були показники позитивних відносин з іншими ( $M = 57,72$ ) та особистісного зростання ( $M = 56,92$ ). Це свідчить про те, що навіть в умовах війни молодь значною мірою зберігала потребу в близьких стосунках, відкритість до взаємодії та орієнтацію на розвиток. Дещо нижчими, але також достатньо вираженими були автономія ( $M = 54,14$ ), цілі у житті ( $M = 54,04$ ), самоприйняття ( $M = 53,28$ ) та управління середовищем ( $M = 52,50$ ).

Такий профіль психологічного благополуччя є змістовно важливим. З одного боку, він демонструє, що війна не призвела до суцільного руйнування особистісних ресурсів: молодь у цілому зберігала цінність стосунків, прагнення до розвитку, відчуття відносної самостійності та наявність життєвих цілей. З іншого боку, дещо нижчі показники управління середовищем та самоприйняття дають підстави припустити, що саме сфери контролю над зовнішніми обставинами та стабільного позитивного ставлення до себе є більш уразливими в умовах воєнного стресу. Це цілком узгоджується з попередніми результатами за методикою адаптації, де також було зафіксовано поєднання внутрішньої стійкості з елементами напруження та нестабільності.

Важливо враховувати і значну варіативність загального балу психологічного благополуччя – від 195 до 457 при  $SD = 52,46$ . Найбільший розкид серед окремих шкал спостерігався за самоприйняттям ( $SD = 12,56$ ) та позитивними відносинами з іншими ( $SD = 11,87$ ). Це свідчить про виражену неоднорідність вибірки: поряд із молодими людьми, які демонстрували високий рівень психологічного ресурсу, були і ті, чий стан вказував на суттєво нижчий рівень благополуччя. Отже, молодь в умовах війни не може розглядатися як

психологічно однорідна група, а її адаптаційні можливості значною мірою залежать від індивідуального та соціального ресурсу.

Отже, результати емпіричного дослідження дозволяють зробити кілька важливих висновків. По-перше, у більшості респондентів адаптивність переважала дезадаптивність, що свідчить про наявність у молоді певного адаптаційного потенціалу навіть в умовах війни. По-друге, адаптація мала не безумовно благополучний характер, оскільки поєднувалася з емоційним дискомфортом, зовнішнім контролем, підвищеною підлеглистю та елементами ескапізму. По-третє, копінг-профіль вибірки виявився змішаним: поряд із самоконтролем і позитивною переоцінкою значне місце посідала втеча-уникнення, що вказує на високе психологічне навантаження. По-четверте, соціальна підтримка загалом була помірною, причому найстабільнішим її джерелом залишалася сім'я. По-п'яте, психологічне благополуччя у вибірці перебувало на середньому рівні, однак характеризувалося суттєвими індивідуальними відмінностями. Усе це підтверджує, що адаптація молоді в умовах війни є складним і неоднорідним процесом, у якому поєднуються як ресурси стійкості, так і чинники ризику. Саме тому наступним етапом аналізу доцільно визначити статистичні взаємозв'язки між адаптацією, копінг-стратегіями, соціальною підтримкою та психологічним благополуччям.

Таким чином, перша гіпотеза дослідження знайшла часткове підтвердження. Отримані результати засвідчили, що для досліджуваної молоді в умовах війни справді характерні неоднорідні показники психологічної адаптації: за наявності загального адаптаційного потенціалу виявлено емоційний дискомфорт, зовнішній контроль, елементи ескапізму, змішаний характер копінг-стратегій, помірний рівень соціальної підтримки та переважно середній рівень психологічного благополуччя. Це свідчить про те, що адаптація молоді в умовах війни має складний і суперечливий характер, поєднуючи як ресурси стійкості, так і чинники психологічного ризику.

### **2.3 Аналіз кореляційного аналізу даних**

Інтерпретація кореляційних зв'язків проводилася з урахуванням їх напрямку, сили та рівня статистичної значущості. У роботі доцільно використовувати формулювання «прямий взаємозв'язок» та «обернений взаємозв'язок». Якщо коефіцієнт кореляції має додатне значення, це свідчить про прямий взаємозв'язок, тобто чим вищим є один показник, тим вищим є інший. Якщо коефіцієнт кореляції має від'ємне значення, це свідчить про обернений взаємозв'язок, тобто чим вищим є один показник, тим нижчим є інший. У межах цього підрозділу основну увагу зосереджено на тих зв'язках, які є найбільш змістовно важливими для розуміння ресурсів і чинників ризику адаптації молоді в умовах війни.

Кореляційний аналіз у роботі доцільно представити у вигляді кореляційних плеяд, оскільки такий спосіб подання дає змогу більш наочно відобразити систему статистично значущих взаємозв'язків між показниками. Кореляційні плеяди дозволяють не лише зафіксувати окремі зв'язки, а й показати їх як цілісну структуру, у якій одні змінні виступають переважно ресурсами адаптації, а інші — чинниками її ускладнення.

Спочатку розглянемо кореляційні зв'язки адаптивності та дезадаптивності з основними психологічними показниками, які наведено в табл. 2.7. Для більшої наочності ці зв'язки також подано у вигляді кореляційної плеяди (рис. 2.3), де відображено основні ресурси адаптації та чинники ризику дезадаптації молоді в умовах війни.

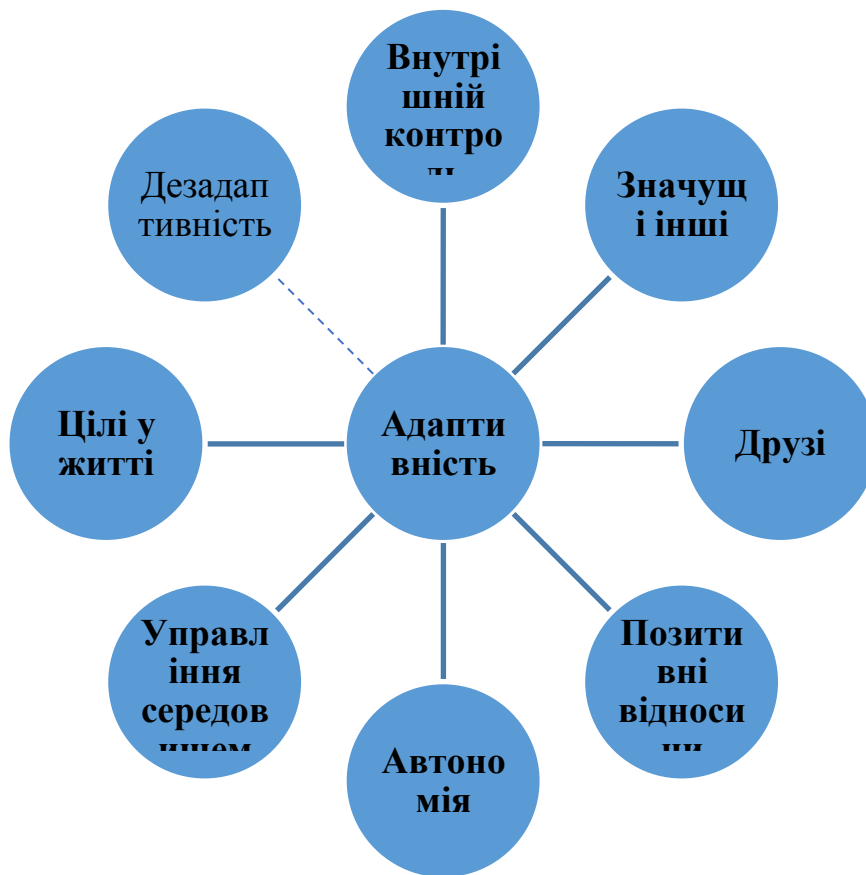
Таблиця 2.7

Кореляційні зв'язки адаптивності та дезадаптивності з основними психологічними показниками

Показники	r	p
Адаптивність – Дезадаптивність	-0,435	0,002
Адаптивність – Внутрішній контроль	0,727	0,000
Адаптивність – Значущі інші (сума)	0,594	0,000

Адаптивність – Друзі (сума)	0,441	0,001
Адаптивність – Позитивні відносини	0,555	0,000
Адаптивність – Автономія	0,480	0,000
Адаптивність – Управління середовищем	0,390	0,005
Адаптивність – Цілі у житті	0,556	0,000
Деадаптивність – Зовнішній контроль	0,922	0,000
Деадаптивність – Ескапізм	0,609	0,000
Деадаптивність – Втеча-уникнення	0,512	0,000
Деадаптивність – Значущі інші (сума)	-0,754	0,000
Деадаптивність – Друзі (сума)	-0,530	0,000
Деадаптивність – Позитивні відносини	-0,435	0,002
Деадаптивність – Автономія	-0,736	0,000
Деадаптивність – Управління середовищем	-0,713	0,000
Деадаптивність – Цілі у житті	-0,638	0,000

Джерело: розроблено автором



Рим.2.3 – Кореляційна плеяда зв'язків адаптивності та дезадаптивності з основними психологічними показниками

Як видно з табл. 2.7 та рис.2.3, між адаптивністю та дезадаптивністю виявлено статистично значущий обернений зв'язок середньої сили ( $r = -0,435$ ;  $p = 0,002$ ). Це означає, що зі зростанням адаптивності загальна вираженість дезадаптивних проявів зменшується, що є логічним та підтверджує внутрішню узгодженість основних показників дослідження.

Найсильніший позитивний зв'язок адаптивності було зафіксовано з внутрішнім контролем ( $r = 0,727$ ;  $p = 0,000$ ). Отже, чим вищим було відчуття особистої відповідальності за події власного життя, тим вищим виявлявся рівень адаптивності. Це дозволяє розглядати внутрішній контроль як один із провідних психологічних ресурсів адаптації молоді в умовах війни. Крім того, адаптивність статистично значуще і позитивно пов'язувалася з підтримкою з боку значущих інших ( $r = 0,594$ ;  $p = 0,000$ ) та друзів ( $r = 0,441$ ;  $p = 0,001$ ), а також із такими складовими психологічного благополуччя, як позитивні відносини з іншими ( $r = 0,555$ ;  $p = 0,000$ ), автономія ( $r = 0,480$ ;  $p = 0,000$ ), управління середовищем ( $r =$

0,390;  $p = 0,005$ ) та цілі у житті ( $r = 0,556$ ;  $p = 0,000$ ). Таким чином, вищий рівень адаптації супроводжувався кращою включеністю у підтримувальні стосунки, більш вираженим почуттям самостійності, здатністю організовувати власне життя та збереженням життєвої перспективи.

Водночас дезадаптивність виявила найбільш сильний прямий зв'язок із зовнішнім контролем ( $r = 0,922$ ;  $p = 0,000$ ). Це свідчить про те, що переживання власного життя як такого, що визначається переважно зовнішніми силами та обставинами, істотно пов'язане з посиленням дезадаптивних проявів. Також дезадаптивність прямо корелювала з ескапізмом ( $r = 0,609$ ;  $p = 0,000$ ) та копінг-стратегією втечі-уникнення ( $r = 0,512$ ;  $p = 0,000$ ), що вказує на негативну роль унікальних форм реагування у процесі пристосування до воєнного стресу. Чим частіше респонденти використовували психологічне дистанціювання, відхід від проблем або уникання їх розв'язання, тим вищим був рівень їх дезадаптації.

Обернені зв'язки дезадаптивності з соціальною підтримкою та психологічним благополуччям також виявилися достатньо сильними. Найвиразнішими були зв'язки із підтримкою значущих інших ( $r = -0,754$ ;  $p = 0,000$ ), автономією ( $r = -0,736$ ;  $p = 0,000$ ), управлінням середовищем ( $r = -0,713$ ;  $p = 0,000$ ), цілями у житті ( $r = -0,638$ ;  $p = 0,000$ ) та підтримкою друзів ( $r = -0,530$ ;  $p = 0,000$ ). Це означає, що зниження рівня підтримки, ослаблення відчуття самостійності, труднощі в організації власного життя та втрата смислової перспективи супроводжуються посиленням дезадаптивних станів. Отже, як соціальні, так і особистісні ресурси мають безпосередній зв'язок із ризиком дезадаптації. З метою узагальнення кореляційних зв'язків контролю та унікальних форм реагування з іншими показниками дослідження результати, наведені в табл. 2.8, також подано у вигляді кореляційної плеяди (рис. 2.4). Це дає змогу більш цілісно показати місце зовнішнього контролю, ескапізму та втечі-уникнення у структурі адаптації молоді в умовах війни.

Таблиця 2.8

Кореляційні зв'язки контролю та унікальних форм реагування з ресурсами адаптації

Показники	r	p
Внутрішній контроль – Адаптивність	0,727	0,000

*Продовження таблиці 2.8.*

Внутрішній контроль – Позитивні відносини	0,459	0,001
Внутрішній контроль – Цілі у житті	0,310	0,028
Зовнішній контроль – Деадаптивність	0,922	0,000
Зовнішній контроль – Ескапізм	0,493	0,000
Зовнішній контроль – Втеча-уникнення	0,491	0,000
Зовнішній контроль – Значущі інші (сума)	-0,683	0,000
Зовнішній контроль – Друзі (сума)	-0,414	0,003
Зовнішній контроль – Позитивні відносини	-0,392	0,005
Зовнішній контроль – Автономія	-0,750	0,000
Зовнішній контроль – Управління середовищем	-0,608	0,000
Зовнішній контроль – Цілі у житті	-0,558	0,000
Ескапізм – Деадаптивність	0,609	0,000
Ескапізм – Управління середовищем	-0,290	0,041
Втеча-уникнення – Деадаптивність	0,512	0,000
Втеча-уникнення – Управління середовищем	-0,281	0,048

Джерело: розроблено автором

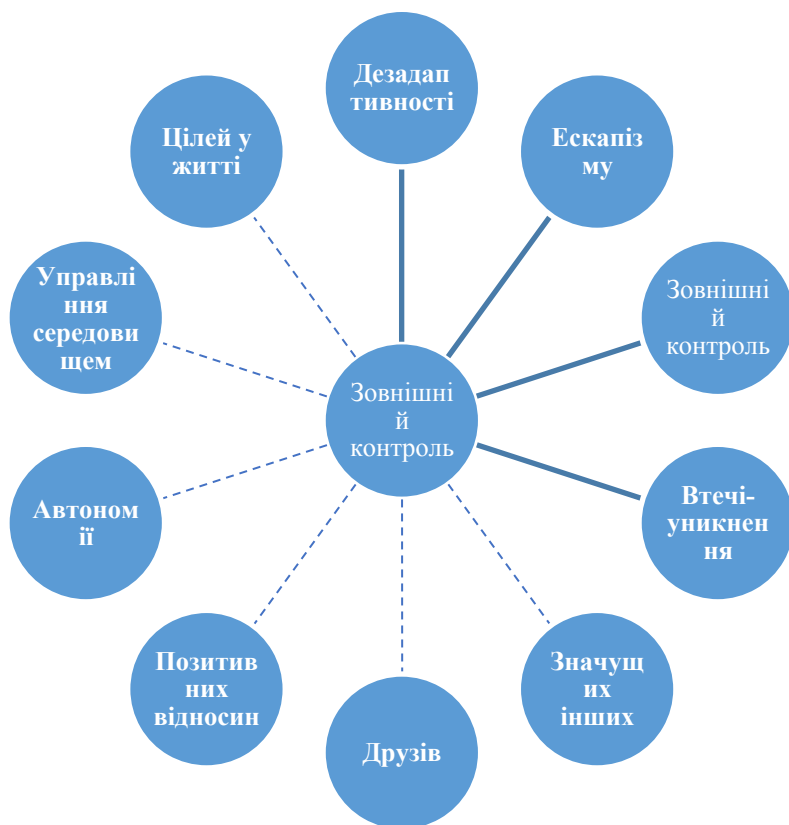


Рис. 2.4. – Кореляційна плеяда зв'язків зовнішнього контролю з показниками дезадаптації та ресурсами адаптації

Дані табл. 2.8 та рис. 2.4. уточнюють психологічний механізм адаптації. Внутрішній контроль виявився пов'язаним не лише з адаптивністю, а й із позитивними відносинами з іншими ( $r = 0,459$ ;  $p = 0,001$ ) та цілями у житті ( $r = 0,310$ ;  $p = 0,028$ ). Це означає, що відчуття особистої відповідальності та суб'єктності сприяє не тільки кращому пристосуванню загалом, а й підтримує більш зрілу систему стосунків та збереження життєвих орієнтирів.

Зовнішній контроль, навпаки, демонструє виразно ризиковий профіль. Він дуже тісно пов'язаний із дезадаптивністю та водночас позитивно корелює з ескапізмом і втечею-уникненням. Одночасно він має обернені зв'язки із соціальною підтримкою, позитивними відносинами, автономією, управлінням середовищем і цілями у житті. Найсильнішим з них є зв'язок із автономією ( $r = -0,750$ ;  $p = 0,000$ ). Це дозволяє зробити висновок, що посилення зовнішньої детермінації, тобто відчуття власної залежності від неконтрольованих обставин,

супроводжується не лише дезадаптацією, а й загальним зниженням психологічного благополуччя.

Показники ескапізму і втечі-уникнення також мають важливе змістове навантаження. Ескапізм прямо пов'язаний із дезадаптивністю ( $r = 0,609$ ;  $p = 0,000$ ), а втеча-уникнення – із дезадаптивністю ( $r = 0,512$ ;  $p = 0,000$ ). Обидва показники мають статистично значущі обернені зв'язки з управлінням середовищем. Це означає, що чим більше молода людина схильна дистанціюватися від складних ситуацій і уникати їх розв'язання, тим меншою є її здатність ефективно організовувати власне життя, впливати на повсякденні умови та зберігати відчуття керованості. Таким чином, унікальні копінг-стратегії виявляються не стільки ресурсом, скільки індикатором труднощів адаптації. Для наочного відображення системи статистично значущих взаємозв'язків між показниками соціальної підтримки та психологічного благополуччя результати, наведені в табл. 2.9.

Таблиця 2.9

Кореляційні зв'язки соціальної підтримки з показниками психологічного благополуччя

Показники	r	p
Значущі інші (сума) – Позитивні відносини	0,790	0,000
Значущі інші (сума) – Автономія	0,793	0,000
Значущі інші (сума) – Управління середовищем	0,818	0,000
Значущі інші (сума) – Цілі у житті	0,891	0,000
Друзі (сума) – Позитивні відносини	0,526	0,000
Друзі (сума) – Автономія	0,414	0,003
Друзі (сума) – Управління середовищем	0,603	0,000

Друзі (сума) – Цілі у житті	0,591	0,000
Значущі інші (сума) – Друзі (сума)	0,689	0,000

Джерело: розроблено автором

Результати табл. 2.9 переконливо свідчать про ресурсну роль соціальної підтримки. Підтримка з боку значущих інших виявила дуже сильні позитивні зв'язки майже з усіма включеними до аналізу компонентами психологічного благополуччя. Особливо вираженим є зв'язок із цілями у житті ( $r = 0,891$ ;  $p = 0,000$ ), а також з управлінням середовищем ( $r = 0,818$ ;  $p = 0,000$ ), автономією ( $r = 0,793$ ;  $p = 0,000$ ) і позитивними відносинами ( $r = 0,790$ ;  $p = 0,000$ ). Це дозволяє стверджувати, що наявність значущих підтримувальних стосунків пов'язана не лише з емоційним комфортом, а й із ширшими особистісними ресурсами: здатністю будувати життєві цілі, відчувати себе більш самостійною особистістю та ефективніше організовувати власне життя.

Підтримка друзів також продемонструвала статистично значущі позитивні зв'язки з психологічним благополуччям, хоча вони були дещо слабшими, ніж у випадку підтримки значущих інших. Найвищі кореляції було виявлено з управлінням середовищем ( $r = 0,603$ ;  $p = 0,000$ ), цілями у житті ( $r = 0,591$ ;  $p = 0,000$ ) та позитивними відносинами ( $r = 0,526$ ;  $p = 0,000$ ). Це означає, що дружнє середовище також виконує важливу стабілізуючу функцію, сприяє збереженню соціальної включеності та підтримує життєву активність молоді.

Узагальнюючи результати кореляційного аналізу, можна зробити висновок, що висока адаптивність молоді в умовах війни найбільш тісно пов'язана з внутрішнім контролем, соціальною підтримкою та такими компонентами психологічного благополуччя, як позитивні відносини, автономія, управління середовищем і цілі у житті. Натомість дезадаптивність асоціюється із зовнішнім контролем, ескапізмом та втечею-уникненням, а також із нижчим

рівнем підтримки і психологічного благополуччя. Отримані результати загалом підтверджують висунуту гіпотезу про те, що ресурсами адаптації молоді в умовах війни виступають насамперед підтримувальні соціальні зв'язки, внутрішня суб'єктність і збереження смислово-цільової перспективи, тоді як ризик дезадаптації зростає за умов зовнішньої детермінації, уникання та ослаблення підтримувального середовища.

Окремо слід зазначити, що в наданій кореляційній матриці зафіксовано також прямий зв'язок адаптивності із зовнішнім контролем ( $r = 0,561$ ;  $p = 0,000$ ). Такий результат є нетиповим з теоретичної точки зору, оскільки зовнішній контроль зазвичай пов'язують із менш успішною адаптацією. Тому цей показник доцільно інтерпретувати обережно: він може відображати специфіку вибірки, особливості підрахунку шкали або вплив суміжних змінних. Водночас з огляду на дуже сильний прямий зв'язок зовнішнього контролю з дезадаптивністю та його обернені кореляції з автономією, управлінням середовищем, соціальною підтримкою і цілями у житті, загальна логіка отриманих результатів усе ж свідчить про його переважно ризиковий характер у структурі адаптації.

Таким чином, друга гіпотеза дослідження знайшла переважне підтвердження. Більшість виявлених кореляційних зв'язків узгоджується з припущенням про існування статистично значущого взаємозв'язку між показниками адаптації молоді в умовах війни, копінг-стратегіями, соціальною підтримкою та психологічним благополуччям. Водночас окремі результати, зокрема прямий зв'язок адаптивності із зовнішнім контролем, потребують обережної інтерпретації.

### **Висновки до другого розділу**

У другому розділі було подано результати емпіричного дослідження ресурсів адаптації молоді в умовах війни. На основі застосованих психодіагностичних методик встановлено, що в більшості респондентів адаптивність переважала дезадаптивність, що свідчить про наявність загального

адаптаційного потенціалу. Водночас адаптація не була повністю стійкою, оскільки в частини молоді виявлено емоційний дискомфорт, зовнішній контроль та елементи ескапізму.

Аналіз копінг-стратегій показав, що для досліджуваних були найбільш характерними втеча-уникнення, позитивна переоцінка та самоконтроль. Це свідчить про змішаний характер подолання труднощів: поряд із прагненням осмислити ситуацію і зберігати самовладання спостерігалася схильність до уникання як реакції на тривалий стрес.

Рівень сприйманої соціальної підтримки у вибірці загалом був помірним. Найбільш вираженою виявилася підтримка з боку сім'ї, дещо нижчою – з боку друзів та значущих інших. Показники психологічного благополуччя також перебували переважно на середньому рівні, а найбільш вираженими були позитивні відносини з іншими, особистісне зростання, автономія та наявність життєвих цілей.

Кореляційний аналіз показав, що адаптивність взаємопов'язана з внутрішнім контролем, соціальною підтримкою, позитивними відносинами, автономією, управлінням середовищем і цілями у житті. Натомість дезадаптивність взаємопов'язана із зовнішнім контролем, ескапізмом і втечею-уникненням та обернено – із соціальною підтримкою і психологічним благополуччям.

Отже, результати другого розділу підтвердили, що адаптація молоді в умовах війни залежить від поєднання внутрішніх і зовнішніх ресурсів. Провідними ресурсами виступають внутрішній контроль, соціальна підтримка, позитивні міжособистісні відносини, автономія та наявність життєвих цілей, тоді як ризик дезадаптації зростає за умов переважання унікальних стратегій, зовнішнього контролю та недостатньої підтримки.

Таким чином, перша гіпотеза дослідження знайшла часткове підтвердження, оскільки у досліджуваних справді виявлено неоднорідні показники психологічної адаптації: поряд із загальним адаптаційним потенціалом спостерігалися ознаки емоційного дискомфорту, зовнішнього

контролю, ескапізму, змішаний характер копінг-стратегій, помірний рівень соціальної підтримки та середній рівень психологічного благополуччя. Друга гіпотеза дослідження загалом підтвердилася, оскільки було встановлено статистично значущі взаємозв'язки між показниками адаптації, копінг-стратегіями, соціальною підтримкою та психологічним благополуччям. Це дає підстави стверджувати, що адаптація молоді в умовах війни є складним і неоднорідним процесом, у якому поєднуються як ресурси стійкості, так і чинники психологічного ризику.

## РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ РЕСУРСІВ АДАПТАЦІЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

### 3.1. Рекомендації щодо підвищення суб'єктивного благополуччя

На основі теоретичного аналізу та результатів емпіричного дослідження можна стверджувати, що підвищення суб'єктивного благополуччя молоді в умовах війни доцільно пов'язувати передусім із посиленням внутрішнього контролю, підтримкою позитивних міжособистісних відносин, розвитком автономії, здатності управляти повсякденним життям, збереженням життєвих цілей, а також зі зниженням ролі унікальних форм реагування [1; 2; 18; 22; 24; 40; 48]. У дослідженні було встановлено, що адаптивність позитивно пов'язана з внутрішнім контролем, соціальною підтримкою, позитивними відносинами, автономією, управлінням середовищем і цілями у житті, тоді як дезадаптивність зростає за умов зовнішнього контролю, ескапізму та втечі-уникнення. Також виявлено, що рівень сприйнятої соціальної підтримки у вибірці був загалом помірним, а найбільш вираженими складовими психологічного благополуччя були позитивні відносини з іншими, особистісне зростання, автономія та наявність життєвих цілей. Це дає підстави визначити саме ці напрями як основні мішені практичної роботи.

Першою важливою рекомендацією є підтримка передбачуваної повсякденної структури життя. В умовах війни суб'єктивне благополуччя молоді суттєво знижується через порушення звичних рутин, нестабільність навчання, емоційне виснаження та відчуття неконтрольованості. Тому доцільно рекомендувати молодим людям формувати відносно стабільний режим дня, у якому поєднуються навчальна або професійна активність, відпочинок, сон, харчування, фізична активність та регулярний час для відновлення. Навіть часткова структурованість дня знижує хаотизацію переживань, посилює відчуття керованості життям і позитивно впливає на емоційний стан [10; 16; 27; 34; 42; 45; 51]. Для студентської молоді особливо корисним є планування коротких,

реалістичних щоденних завдань, виконання яких дає досвід завершеності та підтримує суб'єктивне відчуття ефективності. Така рекомендація узгоджується з тим, що одним із важливих ресурсів благополуччя в дослідженні виступало управління середовищем.

Другою рекомендацією є розвиток внутрішнього контролю та суб'єктивної позиції. Оскільки вищий рівень адаптивності у дослідженні був пов'язаний з внутрішнім контролем, а дезадаптивність – із зовнішнім контролем, важливо формувати в молоді вміння розрізняти те, на що вона реально може впливати, і те, що не піддається безпосередньому контролю. Практично це означає доцільність використання вправ на розподіл життєвих труднощів на контрольовані, частково контрольовані та неконтрольовані; розвиток навичок прийняття рішень у межах доступного впливу; підтримку малих, але реальних кроків самопомоги [2; 22; 40; 48; 51]. Психологічна робота в цьому напрямі має допомогти молодій людині перейти від переживання себе як пасивного об'єкта обставин до переживання себе як суб'єкта, здатного впливати хоча б на окремі аспекти власного життя. Це сприяє не лише адаптації, а й підвищенню суб'єктивного благополуччя.

Третя рекомендація полягає у зміцненні позитивних міжособистісних відносин і розширенні підтримувального соціального середовища. Оскільки результати дослідження показали значущу роль соціальної підтримки, а також позитивних відносин з іншими у структурі адаптації та благополуччя, важливо цілеспрямовано працювати над збереженням і відновленням соціальних зв'язків. На практиці це передбачає підтримку регулярного контакту з родиною, друзями, значущими дорослими, одногрупниками, наставниками; участь у студентських, волонтерських чи молодіжних ініціативах; створення простору безпечного спілкування, де можна говорити про труднощі без страху осуду [23; 24; 34; 40; 42]. Особливу увагу варто приділяти молоді, яка переживає переміщення, соціальну ізоляцію або розрив звичних контактів, оскільки саме в таких випадках дефіцит підтримки може прямо посилювати дезадаптацію. Емпіричні результати показують, що підтримка значущих інших і друзів пов'язана з вищою

адаптивністю та кращими показниками благополуччя, тому робота зі стосунками має розглядатися як один із центральних напрямів психологічної допомоги.

Четвертою рекомендацією є підтримка смисложиттєвих орієнтирів і коротко- та середньострокових цілей. В умовах війни молодь часто стикається з руйнуванням довгострокових планів, відчуттям невизначеності та зниженням віри у майбутнє. Саме тому важливим практичним завданням є допомога у відновленні життєвої перспективи. У психологічній та педагогічній роботі доцільно застосовувати вправи на актуалізацію особистісно значущих цілей, переосмислення цінностей, побудову короткострокових досяжних планів, уточнення ресурсів і кроків до їх реалізації [18; 23; 40; 42; 51; 52]. Для студентської молоді ефективним є поєднання освітніх, професійних і особистісних цілей, що допомагає зберігати відчуття напрямку життя. Така рекомендація є особливо важливою, оскільки в дослідженні показник «цілі у житті» позитивно пов'язувався з адаптивністю, підтримкою та іншими складовими благополуччя.

П'ятою рекомендацією є розвиток навичок емоційної саморегуляції та зниження ролі унікальних копінг-стратегій. Оскільки в дослідженні дезадаптивність прямо пов'язувалася з ескапізмом і втечею-уникненням, а копінг-профіль молоді загалом мав змішаний характер, доцільно працювати не лише над зменшенням емоційного перенапруження, а й над поступовим переходом від уникання до більш конструктивних способів реагування. Це не означає повного усунення дистанціювання, оскільки в умовах війни воно іноді виконує тимчасову захисну функцію. Проте важливо, щоб воно не ставало провідною і хронічною стратегією [2; 10; 22; 39; 40; 48]. Практично корисними є техніки емоційної ідентифікації та вербалізації почуттів, дихальні вправи, короткі стабілізаційні практики, методи зниження фізіологічної напруги, навички поступового повернення до проблеми після емоційного перевантаження. Доцільною є також психоосвіта щодо того, що уникання дає швидко, але короткочасне полегшення, тоді як більш стійке благополуччя

пов'язане з опрацюванням ситуації, підтримкою зв'язків і посиленням контролю над доступними сферами життя.

Шостою рекомендацією є підтримка автономії та досвіду особистісного зростання. Результати дослідження показали, що автономія та особистісне зростання належать до важливих складових психологічного благополуччя молоді. У практичній роботі це означає потребу не лише знижувати симптоми напруження, а й створювати умови для переживання власної компетентності, дорослішання та внутрішнього розвитку [1; 18; 23; 40; 48; 51]. Доцільно підтримувати участь молоді в навчальних проєктах, волонтерстві, творчій діяльності, ініціативах самодопомоги та взаємодопомоги, де молода людина може бачити власний внесок, результати своїх дій і відчувати зростання особистої спроможності. Важливо, щоб психологічна підтримка не зводилася лише до роботи з проблемами, а включала виявлення сильних сторін, ресурсів, уже набутих способів витримування труднощів і позитивних змін, які людина помічає в собі.

Сьомою рекомендацією є оптимізація інформаційної гігієни. Хронічне занурення у воєнний інформаційний потік підсилює тривожність, емоційне виснаження та знижує суб'єктивне благополуччя. Тому молоді доцільно рекомендувати обмеження неконтрольованого перегляду новин, вибір надійних джерел інформації, встановлення чітких часових меж для ознайомлення з новинами, відмову від постійного моніторингу тривожного контенту перед сном [10; 27; 42; 46; 51]. Особливо важливо поєднувати інформаційну обізнаність із практиками психологічного відновлення: переключенням уваги, тілесною активністю, контактами з близькими, виконанням звичних справ. Така організація інформаційного простору допомагає зменшити надмірне нервово-психічне навантаження та підтримати більш стабільний емоційний фон.

Восьмою рекомендацією є створення травма-інформованого освітнього середовища. Оскільки молодь значну частину часу проводить у закладах освіти, саме освітній простір може або посилювати виснаження, або ставати важливим середовищем стабілізації. Тому для кураторів, викладачів, практичних

психологів і адміністрації доцільно рекомендувати: підтримку зрозумілих вимог та правил взаємодії; гнучкість щодо термінів і форм виконання завдань у періоди загострення стресу; наявність психологічно безпечної комунікації; розвиток групової підтримки; своєчасне інформування про доступні форми допомоги [8; 13; 17; 33; 45; 49]. Підвищенню суб'єктивного благополуччя сприяє таке освітнє середовище, у якому молода людина відчуває передбачуваність, повагу, прийняття і можливість звернутися по допомогу без стигми.

Дев'ятою рекомендацією є своєчасне виявлення молоді групи ризику та скерування по фахову допомогу. Якщо у молодій людини тривалий час зберігаються виражені порушення сну, різке зниження мотивації, соціальне відсторонення, постійне відчуття безнадійності, неконтрольована тривога, панічні реакції або повна втрата здатності підтримувати повсякденне функціонування, необхідно рекомендувати індивідуальну психологічну або психотерапевтичну допомогу [11; 13; 39; 46; 48]. Практичні рекомендації щодо підвищення суб'єктивного благополуччя мають ґрунтуватися не на вимозі «бути стійким», а на чутливому розмежуванні нормативного стресового реагування і станів, які потребують професійного супроводу.

Отже, підвищення суб'єктивного благополуччя молоді в умовах війни доцільно забезпечувати через поєднання індивідуальних, міжособистісних та інституційних заходів. Найбільш значущими напрямками є формування стабільних повсякденних рутин, розвиток внутрішнього контролю, зниження ролі унікальних стратегій, підтримка позитивних стосунків, збереження життєвих цілей, посилення автономії та створення безпечного підтримувального освітнього середовища [2; 22; 24; 34; 40; 45; 48]. Саме комплексна реалізація цих рекомендацій здатна сприяти не лише зменшенню дистресу, а й зміцненню психологічних ресурсів молоді, що є особливо важливим у тривалих умовах воєнної нестабільності.

### **3.2. Рекомендації щодо розвитку ефективних копінг-стратегій та посилення соціальної підтримки**

На основі теоретичного аналізу та результатів емпіричного дослідження можна стверджувати, що розвиток ефективних копінг-стратегій і посилення соціальної підтримки є одним із ключових напрямів психологічної допомоги молоді в умовах війни [2; 22; 23; 24; 40; 48]. Проведене дослідження показало, що у структурі копінг-поведінки молоді поєднувалися як відносно конструктивні стратегії, зокрема самоконтроль і позитивна переоцінка, так і менш продуктивні форми реагування, насамперед втеча-уникнення. Також було встановлено, що соціальна підтримка у вибірці загалом мала помірний рівень, а найбільш вираженим її джерелом виступала сім'я. Отже, практична робота має бути спрямована, з одного боку, на зменшення домінування унікальних форм реагування, а з іншого – на розвиток більш гнучких і ресурсних способів подолання стресу та зміцнення підтримувального середовища молодій людині.

Першою рекомендацією є психоосвіта щодо природи стресу, копінгу та нормальних реакцій на воєнні події. Для багатьох молодих людей важливо розуміти, що тривога, емоційне виснаження, коливання настрою, потреба тимчасово дистанціюватися від стресу або звернутися по допомогу є не ознакою слабкості, а закономірною реакцією на тривалу небезпеку [11; 27; 39; 46; 48]. Психоосвітня робота має включати пояснення різниці між конструктивним короткочасним відпочинком і хронічним униканням, яке підтримує дезадаптацію. Молоді доцільно пояснювати, що ефективний копінг не означає постійно «триматися», а передбачає вміння гнучко добирати способи реагування відповідно до ситуації: коли потрібно – знижувати напруження, коли можливо – переходити до активного розв'язання проблеми, а коли складно впоратися самотійно – звертатися по підтримку [2; 22; 39].

Другою рекомендацією є розвиток навичок розпізнавання власного емоційного стану та своєчасного саморегулювання. Оскільки в умовах війни частина молоді схильна накопичувати напругу й реагувати на неї через уникання, важливо навчати її помічати ранні ознаки перевтоми, емоційного виснаження, тривожного перевантаження та втрати контролю. У практичній роботі доцільно

використовувати вправи на ідентифікацію емоцій, ведення коротких щоденників стану, техніки вербалізації переживань, дихальні вправи, тілесне розслаблення, короткі вправи заземлення та стабілізації [10; 18; 39; 40; 48; 51]. Такі засоби не усувають джерело стресу, однак допомагають не допустити переходу ситуативного напруження у стійке виснаження. Особливо важливо формувати у молоді розуміння, що емоційна саморегуляція є не пасивним «заспокоєнням», а необхідною умовою для подальших активних дій.

Третьою рекомендацією є поступове формування проблемно-орієнтованих копінг-стратегій. Хоча в умовах війни далеко не всі труднощі піддаються контролю, молода людина може впливати на організацію свого часу, навчальної діяльності, режиму відновлення, комунікації, пошуку допомоги та власних щоденних рішень. Саме тому доцільно розвивати навички постановки короткострокових цілей, розподілу проблем на ті, що можуть бути вирішені зараз, і ті, що потребують очікування, складання простого плану дій, визначення пріоритетів, поділу великого завдання на доступні кроки [2; 22; 34; 42; 40; 52]. Така робота особливо важлива для молоді, яка переживає безсилля або хаотизацію повсякденного життя. Досвід виконання навіть невеликих, але конкретних дій зміцнює відчуття контролю та зменшує потребу в униканні.

Четвертою рекомендацією є переорієнтація унікальних форм копіngu в більш адаптивні способи психологічного захисту. Втеча-уникнення не завжди має суто негативний характер, оскільки в окремих випадках короткочасне дистанціювання справді допомагає зменшити емоційне перевантаження. Проте якщо воно стає основним способом реагування, це послаблює адаптацію. Тому у психологічній роботі важливо не просто забороняти уникання, а допомагати молодій людині замінювати його більш продуктивними формами: замість тривалого відкладання проблеми – коротка пауза і повернення до неї у визначений час; замість повного інформаційного занурення або повного інформаційного уникання – контрольований режим отримання новин; замість емоційного відсторонення від близьких – дозоване, але регулярне підтримувальне спілкування [2; 22; 24; 39; 51]. Такий підхід дає змогу зберегти

захисну функцію перепочинку, але не допустити перетворення уникання на стійкий дезадаптивний стиль.

П'ятою рекомендацією є підтримка позитивної переоцінки як одного з найважливіших ресурсних копінгів. У дослідженні ця стратегія була достатньо вираженою, а тому її доцільно не лише зберігати, а й цілеспрямовано розвивати. Йдеться не про штучний оптимізм чи заперечення реальних труднощів, а про формування вміння знаходити смисл у власних діях, помічати вже наявні ресурси, усвідомлювати пережитий досвід як джерело зрілості, витривалості та особистісного зростання [18; 23; 38; 40; 48; 52]. У практичній роботі ефективними можуть бути вправи на виявлення власних сильних сторін, осмислення того, що допомагає витримувати складний період, формулювання відповідей на запитання «Що мене підтримує?», «Що я вже зміг(змогла) пройти», «Що для мене є важливим попри труднощі?». Така робота сприяє зміцненню внутрішньої опори й допомагає зберігати життєву перспективу.

Шостою рекомендацією є розвиток навичок звернення по соціальну підтримку. Частина молоді навіть за наявності близьких людей не завжди вміє прямо озвучувати свої потреби, просити про допомогу або приймати її без почуття провини чи сорому. Тому важливим напрямом практичної роботи є формування комунікативних навичок, пов'язаних із підтримкою: вміння говорити про власний стан, формулювати конкретний запит, повідомляти про межі, приймати емоційне співпереживання і практичну допомогу [23; 24; 40; 48]. Для цього можна використовувати тренінгові вправи, рольові ситуації, обговорення типових бар'єрів звернення по допомогу, моделювання підтримувального діалогу. Розвиток таких навичок особливо важливий для молоді, яка схильна до емоційного замикання, самознецінення або переконання, що її труднощі «не настільки важливі», щоб турбувати інших.

Сьомою рекомендацією є посилення сімейної підтримки як найближчого й найбільш стабільного ресурсу. Оскільки саме сім'я у дослідженні виявилася найвиразнішим джерелом підтримки, доцільно розглядати її як один із центральних об'єктів психопрофілактичної роботи. Для цього корисними є

просвітницькі матеріали та консультації для батьків або інших членів родини щодо того, як підтримувати молоду людину без тиску, знецінення чи надмірного контролю [24; 46; 48; 49; 50]. Важливо рекомендувати близьким більше використовувати уважне слухання, емоційне прийняття, спокійне обговорення труднощів, підтримку реалістичних планів, повагу до автономії молодої людини. Надмірна критика, вимога «бути сильним», порівняння з іншими або постійне загострення тривоги в сімейному спілкуванні, навпаки, можуть послаблювати адаптацію.

Восьмою рекомендацією є розвиток підтримки ровесників та горизонтальних зв'язків. Для молоді особливе значення мають не лише сімейні контакти, а й спілкування з друзями, одногрупниками, колегами, учасниками молодіжних спільнот. Саме серед ровесників часто формується відчуття спільності досвіду, нормалізації переживань та взаємного прийняття. Практично це означає доцільність створення груп взаємопідтримки, студентських дискусійних просторів, тренінгових груп, волонтерських об'єднань, форматів реер-to-реер підтримки, де молода людина може не лише отримувати допомогу, а й сама виступати ресурсом для інших [23; 34; 42; 44; 45]. Такий досвід одночасно знижує ізолюваність, посилює відчуття приналежності та підтримує автономію, оскільки людина відчуває себе не лише отримувачем допомоги, а й активним учасником взаємодії.

Дев'ятою рекомендацією є створення в закладах освіти травма-інформованої системи підтримки. Умови навчання можуть або поглиблювати дезадаптацію, або ставати важливим ресурсом стабілізації. Тому для викладачів, кураторів академічних груп і практичних психологів доцільно рекомендувати впровадження зрозумілих правил взаємодії, передбачуваного зворотного зв'язку, гнучкості у кризові періоди, доступності консультацій і ненасильницької комунікації [8; 13; 17; 33; 45; 49]. Освітнє середовище має давати молоді досвід безпечної взаємодії, де звернення по допомогу не сприймається як слабкість, а підтримка є нормальною частиною життя спільноти. Доцільним є також проведення коротких тренінгів або інтерактивних занять із розвитку копінг-

навичок, саморегуляції, комунікативної компетентності та профілактики емоційного виснаження.

Десятою рекомендацією є своєчасне виявлення молоді групи ризику. Якщо у молодій людини спостерігаються тривала соціальна ізоляція, повна втрата мотивації, виражені порушення сну, різке посилення уникання, панічні стани, відчуття безнадійності або суттєве зниження повсякденного функціонування, необхідно рекомендувати індивідуальну психологічну чи психотерапевтичну допомогу [14; 16; 39; 46; 48]. У таких випадках звичайної психоосвіти або загальних підтримувальних заходів може бути недостатньо. Практичні рекомендації щодо розвитку копінгу і підтримки мають включати не лише загальні профілактичні кроки, а й чітке розуміння меж, за якими потрібен більш глибокий фаховий супровід.

Отже, розвиток ефективних копінг-стратегій та посилення соціальної підтримки молоді в умовах війни має здійснюватися комплексно. Основними напрямками такої роботи є психоосвіта щодо стресу і копінгу, формування навичок емоційної саморегуляції, розвиток проблемно-орієнтованих способів подолання труднощів, зменшення домінування уникання, зміцнення сімейної та дружньої підтримки, створення груп взаємодопомоги та підтримувального освітнього середовища [2; 22; 23; 24; 34; 45; 48]. Саме поєднання внутрішніх навичок подолання стресу із зовнішніми соціальними ресурсами створює найбільш сприятливі умови для зміцнення адаптації молоді, зниження дистресу та збереження психологічної життєздатності в умовах тривалої воєнної нестабільності.

### **Висновки до розділу 3**

У третьому розділі було розроблено практичні рекомендації щодо підвищення суб'єктивного благополуччя молоді в умовах війни, розвитку ефективних копінг-стратегій і посилення соціальної підтримки. Їх основою стали результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження, які засвідчили, що

адаптивність молоді пов'язана з внутрішнім контролем, позитивними міжособистісними відносинами, наявністю життєвих цілей, автономією та соціальною підтримкою, тоді як дезадаптивність посилюється за умов зовнішнього контролю, ескапізму та втечі-уникнення.

Обґрунтовано, що підвищення суб'єктивного благополуччя молоді доцільно забезпечувати комплексно: через формування стабільної повсякденної структури життя, розвиток внутрішнього контролю, підтримку позитивних стосунків, збереження життєвих цілей, розвиток емоційної саморегуляції, зниження ролі унікальних форм реагування, посилення автономії та створення травма-інформованого освітнього середовища.

Визначено, що важливим ресурсом психологічної стійкості молоді є ефективний копінг, який передбачає гнучке використання різних способів подолання труднощів. Тому практична робота має включати психоосвіту щодо стресу і копінгу, формування навичок емоційної саморегуляції, розвиток проблемно-орієнтованих стратегій, зменшення домінування уникання та підтримку позитивної переоцінки як ресурсу збереження внутрішньої опори.

З'ясовано, що значущу роль у структурі адаптації молоді відіграє соціальна підтримка, насамперед із боку сім'ї, друзів і найближчого оточення. У зв'язку з цим важливими напрямками практичної роботи визначено розвиток навичок звернення по допомогу, зміцнення сімейної підтримки, розбудову горизонтальних зв'язків і створення в закладах освіти безпечного та підтримувального середовища.

Отже, розроблені рекомендації мають комплексний характер і можуть бути використані в роботі практичних психологів, соціальних працівників, викладачів і кураторів академічних груп. Їх реалізація сприятиме підвищенню суб'єктивного благополуччя молоді, розвитку більш конструктивних копінг-стратегій, зниженню дезадаптивних проявів і посиленню соціальної включеності.

## ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження психологічних особливостей адаптації молоді в умовах війни. На основі аналізу наукових підходів і результатів власного дослідження встановлено, що адаптація молоді в умовах воєнної нестабільності є складним, динамічним і багаторівневим процесом, який охоплює не лише пристосування до стресових обставин, а й підтримання психологічного благополуччя, соціального функціонування, життєвих орієнтирів і здатності зберігати активну суб'єктну позицію. У роботі емпіричне дослідження здійснювалося за допомогою опитувальника соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда, опитувальника копінг-стратегій Р. Лазаруса, Багатовимірної шкали сприйманої соціальної підтримки та шкали психологічного благополуччя К. Ріфф.

1. У ході теоретичного аналізу з'ясовано, що війна виступає одночасно екстремальним і хронічним стресовим чинником, який впливає на молодь через поєднання гострих травматичних подій, тривалого емоційного напруження, порушення рутин, невизначеності майбутнього та змін у соціально-освітньому середовищі. У таких умовах психологічна адаптація молоді означає не стільки повернення до попереднього стану, скільки здатність зберігати життєздатність, продовжувати навчання, підтримувати стосунки та поступово відновлювати внутрішні й зовнішні опори.
2. Визначено, що провідними психологічними ресурсами адаптації молоді в умовах війни є внутрішній контроль, позитивні міжособистісні відносини, автономія, здатність управляти власним життям, наявність життєвих цілей, ефективні копінг-стратегії та соціальна підтримка. Водночас чинниками ризику дезадаптації виступають зовнішній контроль, ескапізм, втеча-уникнення, емоційне виснаження, зниження відчуття керованості життям і дефіцит підтримувального середовища.
3. За результатами емпіричного дослідження встановлено, що адаптація молоді в умовах війни має неоднорідний характер. У вибірці виявлено

поєднання як ресурсів стійкості, так і ознак психологічного напруження. Копінг-профіль респондентів виявився змішаним: поряд із самоконтролем і позитивною переоцінкою значне місце посідали унікальні форми реагування, насамперед втеча-уникнення. Рівень сприйманої соціальної підтримки загалом був помірним, а найбільш вираженим її джерелом виступала сім'я. Психологічне благополуччя також перебувало переважно на середньому рівні, однак супроводжувалося помітними індивідуальними відмінностями. Це свідчить про те, що навіть за наявності адаптаційних ресурсів молодь у воєнних умовах продовжує функціонувати в полі хронічного стресу.

4. Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих взаємозв'язків між основними показниками дослідження. Зокрема, чим вищим є рівень адаптивності, тим вищими є внутрішній контроль, соціальна підтримка, позитивні відносини з іншими, автономія, управління середовищем і цілі у житті. Натомість чим вищим є рівень дезадаптивності, тим вищими є зовнішній контроль, ескапізм і втеча-уникнення, та тим нижчими є показники соціальної підтримки і психологічного благополуччя. Отже, адаптація молоді в умовах війни безпосередньо пов'язана як з особистісними, так і з соціально-психологічними ресурсами.
5. Перша гіпотеза дослідження знайшла **часткове підтвердження**. У досліджуваних справді виявлено неоднорідні показники психологічної адаптації: поряд із загальним адаптаційним потенціалом спостерігалися ознаки емоційного дискомфорту, зовнішнього контролю, ескапізму, змішаний характер копінг-стратегій, помірний рівень соціальної підтримки та середній рівень психологічного благополуччя. Це свідчить про складний і суперечливий характер адаптації молоді в умовах війни.
6. Друга гіпотеза дослідження **загалом підтвердилася**, оскільки було встановлено статистично значущі взаємозв'язки між показниками психологічної адаптації, параметрами контролю, копінг-стратегіями, соціальною підтримкою та складовими психологічного благополуччя.

Отримані результати дають підстави розглядати внутрішній контроль, підтримувальні соціальні зв'язки, позитивні міжособистісні відносини, автономію та наявність життєвих цілей як важливі ресурси адаптації молоді в умовах війни. Водночас зовнішній контроль, ескапізм і втеча-уникнення виступають чинниками ризику дезадаптації.

7. На основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації, спрямовані на посилення ресурсів адаптації молоді в умовах війни. До основних напрямів віднесено: формування стабільних повсякденних рутин, розвиток внутрішнього контролю та суб'єктної позиції, підтримку життєвих цілей і смисложиттєвих орієнтирів, зміцнення позитивних міжособистісних відносин, розвиток емоційної саморегуляції, зниження домінування унікальних копінг-стратегій, посилення сімейної та дружньої підтримки, а також створення травма-інформованого освітнього середовища. Практична цінність роботи полягає в тому, що запропоновані рекомендації можуть бути використані в діяльності практичних психологів, соціальних працівників, кураторів академічних груп, педагогів і молодіжних центрів.

Отже, адаптація молоді в умовах війни є не статичним станом, а процесом постійного балансування між ресурсами стійкості та чинниками виснаження. Її успішність визначається не лише індивідуальними особливостями, а й характером соціальної підтримки, якістю міжособистісних зв'язків, можливістю зберігати відчуття контролю над власним життям і наявністю підтримувального освітнього середовища. Саме комплексний підхід до розвитку внутрішніх і зовнішніх ресурсів молоді є найбільш перспективним шляхом зміцнення її психологічного благополуччя та запобігання дезадаптації в умовах тривалої воєнної нестабільності.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Війна та освіта: як рік повномасштабного вторгнення вплинув на українські школи. *Cedos | Аналітичний центр та урбаністичне бюро*. URL: <https://cedos.org.ua/wp-content/uploads/ua-executive-summary-war-and-education-web.pdf> (дата звернення: 23.04.2026).
2. Вплив війни на молодь в Україні | Cedos. URL: <https://cedos.org.ua/researches/vpliv-vijni-na-molod-v-ukrayini/> (дата звернення: 11.02.2026).
3. Діти і війна : монографія / В. Зливков та ін. Київ; Ніжин : Вид. ПП Лисенко М. М., 2023. 220 с. URL: [https://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/ua/elib.exe?Z21ID=&I21DBN=UKRLIB&P21DBN=UKRLIB&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=online\\_book&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=FF=&S21STR=ukr0012737](https://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/ua/elib.exe?Z21ID=&I21DBN=UKRLIB&P21DBN=UKRLIB&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=online_book&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=FF=&S21STR=ukr0012737).
4. Єфімова А. Системно-інтерсуб'єктна модель оптимізації соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції. *Вісник післядипломної освіти: збірник наукових праць. Серія «Соціальні та поведінкові науки; Управління та адміністрування»*. 2025. Vol. 32, no. 61. P. 37–50. URL: [https://doi.org/10.58442/3041-1858-2025-32\(61\)-37-50](https://doi.org/10.58442/3041-1858-2025-32(61)-37-50) (date of access: 23.04.2026).
5. Застосування психотерапевтичних технологій у наданні допомоги постраждалим з проявами посттравматичного стресового розладу : практич. посіб. / Я. М. Омельченко та ін. ; ред. Я. Омельченко. Київ : Ін-т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 256 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/736404/1/Практичний%20посібник,%20лаб%20конс.%20психол,%202023.pdf>.
6. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія. 2-ге вид., переробл. і допов. Кропивницький : Імекс-ЛТД,

2021. 158 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733173/1/Klymchuk%20V.O.%20Psychology%20of%20post-traumatic%20growth-monograph-2021.pdf> (дата звернення: 23.04.2026).
7. Клінічна настанова, заснована на доказах «Гостра реакція на стрес. Посттравматичний стресовий розлад. Порушення адаптації» (4 МБ). *Державний експертний центр Міністерства охорони здоров'я України*. URL: [https://www.dec.gov.ua/wp-content/uploads/2024/07/kn\\_2024\\_ptsr.pdf](https://www.dec.gov.ua/wp-content/uploads/2024/07/kn_2024_ptsr.pdf) (дата звернення: 23.04.2026).
8. Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Digital Library NAES of Ukraine 2025 URL: [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744751/1/Монографія\\_Кокун.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744751/1/Монографія_Кокун.pdf) (дата звернення: 23.04.2026).
9. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник : практ. посіб. Київ : Ін-т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734632/1/Довідник.pdf>.
10. Костюченко Т., Волосевич І. Вплив війни на молодь в Україні. *UNDP*. URL: <https://www.undp.org/uk/ukraine/publications/vplyv-viyny-na-molod-v-ukrayini-2024>.
11. Кузікова С. Б., Зливков В. Л., Лукомська С. О. Вікові особливості переживання травм війни: інтегративний підхід. *Scientific bulletin of kherson state university series psychological sciences*. 2022. № 2. С. 64–70. URL: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2022-2-9> (дата звернення: 11.02.2026).
12. Молодь України: виклики та адаптація в умовах воєнного стану. Digital Library NAES of Ukraine. 2025. URL:

- [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744908/1/Youth%20of%20Ukraine%20\(IAM\)\\_2025.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744908/1/Youth%20of%20Ukraine%20(IAM)_2025.pdf) (дата звернення: 11.02.2026).
13. Освіта і наука України в умовах воєнного стану : ІНФОРМ.-АНАЛІТ. ЗБ. Київ : МОН України, 2023. 64 с.  
URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/serpneva-konferencia/2023/22.08.2023/Inform-analytic.zbirn-Osvita.v.umovah.voyennogo.stanu-vykl.rozv.povoyen.perspekt.22.08.2023.pdf>.
14. Панок В. Актуальні проблеми охорони психічного здоров'я українського народу в часи війни: питання теорії і методології. *Herald of the national academy of educational sciences of ukraine*. 2023. Т. 5, № 2. С. 1–9.  
URL: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5218> (дата звернення: 23.04.2026).
15. Панок В. Психологічні дослідження в умовах війни: проблеми і завдання. *Herald of the national academy of educational sciences of ukraine*. 2023. Т. 5, № 1. С. 1–12.  
URL: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5133> (дата звернення: 23.04.2026).
16. Психічне здоров'я та резильєнтність особистості : монографія / ред.: Г. А. Приба, Л. Є. Бегези. Київ : Акад. пр., соц. відносин і туризму, 2025. 394 с. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14765840>.
17. Психологічна допомога дітям в умовах воєнного стану : довід. вихователів дошк. навч. закл. і вчителів загальноосвіт. навч. закл. / Н. В. Пророк та ін. ; ред. Н. В. Пророк. Київ : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 155 с.  
URL: [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733352/2/Довідник\\_Психол.\\_допомога\\_2022%20\(ISBN\).pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733352/2/Довідник_Психол._допомога_2022%20(ISBN).pdf).
18. Психологічна допомога дітям, які пережили спричинені війною травмивні події : метод. рек. / Н. В. Пророк та ін. ; ред. Н. В. Пророк. Київ : Ін-т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 137 с.  
URL: [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/743548/1/MP\\_2%20\\_\(ЕБ\).pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/743548/1/MP_2%20_(ЕБ).pdf).

19. Титаренко Т. М. Практики збереження психологічного здоров'я особистості в умовах війни. *Digital Library NAES of Ukraine - Digital Library NAES of Ukraine*. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/736201/1/Титаренко%20Т.М.%20Практики%20збереження%20психологічного%20здоров'я%20особистості%20в%20умовах%20війни-\(тези-01.2023\).pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/736201/1/Титаренко%20Т.М.%20Практики%20збереження%20психологічного%20здоров'я%20особистості%20в%20умовах%20війни-(тези-01.2023).pdf) (дата звернення: 23.04.2026).
20. Чепелева Н. В., Смульсон М. Л., Рудницька С. Ю. Розвиток життєвої компетентності особистості в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення України: монографія. *Digital Library NAES of Ukraine - Digital Library NAES of Ukraine*. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/743074/3/монографія\\_2025\\_когнітивна.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/743074/3/монографія_2025_когнітивна.pdf) (дата звернення: 23.04.2026).
21. A scoping review of well-being measures: conceptualisation and scales for overall well-being / W. Zhang et al. *BMC psychology*. 2024. Vol. 12, no. 1. URL: <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02074-0> (date of access: 11.02.2026).
22. Bonanno G. A., Chen S., Galatzer-Levy I. R. Resilience to potential trauma and adversity through regulatory flexibility. *Nature reviews psychology*. 2023. URL: <https://doi.org/10.1038/s44159-023-00233-5> (date of access: 11.02.2026).
23. Conservation of resources, psychological distress, and resilience during the COVID-19 pandemic / H. Egozi Farkash et al. *International journal of public health*. 2022. Vol. 67. URL: <https://doi.org/10.3389/ijph.2022.1604567> (date of access: 11.02.2026).
24. Coping behavior of students as a means of overcoming stressful situations under martial law / O. I. Okhrimenko et al. *Wiadomości Lekarskie*. 2025. Vol. 78, no. 2. P. 281–287. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40125742/> (date of access: 23.04.2026).
25. Długosz P. War trauma and strategies for coping with stress among ukrainian refugees staying in poland. *Journal of migration and health*. 2023.

- P. 100196. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jmh.2023.100196> (date of access: 23.04.2026).
26. Filippov O. Children attending catch-up classes at Novomoskovsk school, Dnipropetrovsk region. UNICEF. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/en/media/50731/file/UNICEF%20Ukraine%20Humanitarian%20Situation%20Report%20No.%2047%20-%20January-December%202024.pdf>.
27. Icd-11. ICD-11. URL: <https://icd.who.int/en/>.
28. Impact of war and forced displacement on children's mental health—multilevel, needs-oriented, and trauma-informed approaches / D. Bürgin et al. *European child & adolescent psychiatry*. 2022. URL: <https://doi.org/10.1007/s00787-022-01974-z> (date of access: 11.02.2026).
29. Implementing trauma-informed care in a special education setting: an initial exploration of a multi-tiered model / H. J. Goldenthal et al. *Evaluation and program planning*. 2024. P. 102407. URL: <https://doi.org/10.1016/j.evalprogplan.2024.102407> (date of access: 23.04.2026).
30. Lucente M., Guidi J. Allostatic load in children and adolescents: a systematic review. *Psychotherapy and psychosomatics*. 2023. P. 1–9. URL: <https://doi.org/10.1159/000533424> (date of access: 11.02.2026).
31. Maercker A., Eberle D. J. Disorders specifically associated with stress in ICD-11. *Clinical psychology in europe*. 2022. Vol. 4, Special Issue. URL: <https://doi.org/10.32872/cpe.9711> (date of access: 11.02.2026).
32. Malvaso C. G., Day A., Boyd C. M. The outcomes of trauma-informed practice in youth justice: an umbrella review. *Journal of child & adolescent trauma*. 2024. URL: <https://doi.org/10.1007/s40653-024-00634-5> (date of access: 23.04.2026).
33. Mental health and psychosocial support. *unicef*. URL: [https://www.unicef.org/ukraine/en/media/53941/file/2025\\_MHPSS%20brief.pdf.pdf](https://www.unicef.org/ukraine/en/media/53941/file/2025_MHPSS%20brief.pdf.pdf).

34. Mental health of adolescents exposed to the war in Ukraine / R. Goto et al. *JAMA Pediatrics*. 2024. URL: <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2024.0295> (date of access: 11.02.2026).
35. Mental health of children and adolescents in times of global crises: findings from the longitudinal COPSYS study from 2020 to 2024 / A. Kaman et al. *Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz*. 2025. URL: <https://doi.org/10.1007/s00103-025-04045-1> (date of access: 23.04.2026).
36. Mental health of university students twenty months after the beginning of the full-scale Russian-Ukrainian war / M. Polyvianina et al. *BMC Psychiatry*. 2025. Vol. 25, no. 1. URL: <https://doi.org/10.1186/s12888-025-06654-1> (date of access: 11.02.2026).
37. Mental health: multi-tiered trauma-informed school programs to improve mental health among youth. *Welcome to CDC Stacks*. URL: <https://stacks.cdc.gov/view/cdc/164226> (date of access: 23.04.2026).
38. Park C. L. Meaning making following trauma. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.844891> (date of access: 11.02.2026).
39. Prevalence of war-related posttraumatic stress disorder in adolescents: a systematic review and meta-analysis / L. Zasiakina et al. *European Journal of Psychotraumatology*. 2025. Vol. 16, no. 1. URL: <https://doi.org/10.1080/20008066.2025.2497167> (date of access: 11.02.2026).
40. Randomized trial testing a self-guided digital mental health intervention teaching calming skills for Ukrainian children / J. S. Steinberg et al. *Npj Mental Health Research*. 2025. Vol. 4, no. 1. URL: <https://doi.org/10.1038/s44184-025-00134-w> (date of access: 23.04.2026).
41. Refining the universal, school-based ourfutures mental health program to be trauma informed, gender and sexuality diversity affirmative, and adherent to proportionate universalism: mixed methods participatory design process /

- L. Grummitt et al. *JMIR pediatrics and parenting*. 2024. Vol. 7. P. e54637. URL: <https://doi.org/10.2196/54637> (date of access: 23.04.2026).
42. Resilience mechanisms and coping strategies for forcibly displaced youth: an exploratory rapid review / A. Alamgir et al. *International journal of environmental research and public health*. 2024. Vol. 21, no. 10. P. 1347. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph21101347> (date of access: 11.02.2026).
43. Resilience processes among Ukrainian youth preparing to build resilience with peers during the Ukraine-Russia war / F. Giordano et al. *Frontiers in psychology*. 2024. Vol. 15. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1331886> (date of access: 11.02.2026).
44. Social support and (complex) posttraumatic stress symptom severity: does gender matter? / N. E. Fares-Otero et al. *European journal of psychotraumatology*. 2024. Vol. 15, no. 1. URL: <https://doi.org/10.1080/20008066.2024.2398921> (date of access: 11.02.2026).
45. Social support increases resilience and affect in non-displaced ukrainians and refugees after a year of war / C. Moret-Tatay et al. *Psicothema*. 2025. Vol. 37, no. 1. P. 22–32. URL: <https://doi.org/10.70478/psicothema.2025.37.03> (date of access: 23.04.2026).
46. Systematic Review of School-Wide Trauma-Informed Approaches / J. C. Avery et al. *Journal of child & adolescent trauma*. 2020. URL: <https://doi.org/10.1007/s40653-020-00321-1> (date of access: 23.04.2026).
47. The mental health impact of the ongoing Russian-Ukrainian war 6 months after the Russian invasion of Ukraine / A. Kurapov et al. *Frontiers in psychiatry*. 2023. Vol. 14. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1134780> (date of access: 11.02.2026).
48. The Russo-Ukrainian War's toll on paediatric health during the first two years and future research directions: a scoping review / F. Sennersten et al. *Communications medicine*. 2025. Vol. 5, no. 1.

URL: <https://doi.org/10.1038/s43856-025-01190-1> (date of access: 23.04.2026).

49. Trauma-Informed practice in physical activity programs for young people: a systematic review / E. Berger et al. *Trauma, violence, & abuse*. 2023.

URL: <https://doi.org/10.1177/15248380231218293> (date of access: 23.04.2026).

50. Tytarenko T., Hromova H. Life landscapes of the ukrainian civilians in the space of the war. *Psychological prospects journal*. 2023. No. 41.

URL: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-41-tyt> (date of access: 23.04.2026).

51. World mental health report: transforming mental health for all. *World Health Organization (WHO)*.

URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338> (date of access: 23.04.2026).

52. Zhang S. X., Li L. Z. War anxiety: a review. *Current psychiatry reports*. 2024.

URL: <https://doi.org/10.1007/s11920-024-01583-4> (date of access: 23.04.2026).

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Описова статистика

	N	Пропущено	Середнє	Медіана	Стандартне відхилення	Дисперсія	Діапазон	Мінімум
ь	50	0	144	150,0	22,3	496	84	98
ість	50	0	93,4	98,0	32,5	1054	163	25
	50	0	15,2	15,5	4,03	16,3	16	7
	50	0	15,6	16,0	3,78	14,3	17	6
справди	50	0	30,8	30,0	4,77	22,7	22	20
ебе	50	0	43,4	44,5	9,45	89,3	36	23
себе	50	0	16,8	17,5	7,40	54,8	34	3
ших	50	0	24,0	24,0	4,39	19,3	17	16
інших	50	0	17,3	17,5	6,28	39,4	29	3
омфорт	50	0	24,5	25,0	5,63	31,7	27	9
	50	0	19,6	20,0	8,09	65,5	35	5
	50	0	50,1	49,0	9,84	96,8	38	30
нтроль	50	0	26,5	26,0	10,4	107	50	3
	50	0	10,2	10,0	3,21	10,3	12	3
	50	0	18,9	19,0	5,38	29,0	26	8
	50	0	13,8	14,0	4,88	23,8	18	5
я	50	0	9,48	9,50	2,39	5,72	10	5
ння	50	0	11,2	11,5	2,89	8,34	13	4
ь	50	0	12,4	12,0	3,52	12,4	14	5
ціальної	50	0	10,6	11,0	2,93	8,57	12	3

ності	50	0	7,50	7,00	2,20	4,83	9	3
ення	50	0	13,5	13,0	4,37	19,1	16	6
блеми	50	0	11,1	11,0	3,17	10,0	12	5
	50	0	12,8	12,0	2,61	6,79	11	8
и (сума)	50	0	16,5	18,0	5,89	34,7	20	4
	50	0	17,0	17,5	5,28	27,9	21	3
	50	0	16,6	17,0	5,72	32,7	23	1
бал	50	0	50,1	51,5	15,3	234	51	21
осунки	50	0	57,7	56,0	11,9	141	53	29
	50	0	54,1	52,0	8,63	74,5	38	35
	50	0	52,5	51,0	9,19	84,4	41	35
	50	0	56,9	54,5	10,6	112	42	39
	50	0	54,0	52,0	10,3	105	44	35
ття	50	0	53,3	54,5	12,6	158	57	20













